



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO**  
**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN**  
**PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

Programa de mindfulness para mejorar la autorregulación emocional en niños de primero de primaria, Trujillo - 2024

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:**

**Maestra en Psicología Educativa**

**AUTORA:**

Velasquez Flores, Claudia Hestefanni (orcid.org/0009-0006-4584-8699)

**ASESORAS:**

Dra. Salas Sanchez, Rosa Maria (orcid.org/0000-0002-6454-8740)

Dra. Terrones Lavado, Emilia (orcid.org/0000-0002-1361-5034)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Atención Integral del Infante Niño y Adolescente

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Apoyo a la reducción de brechas y carencia en la educación en todos sus niveles

**TRUJILLO – PERÚ**

**2024**



**ESCUELA DE POSGRADO  
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, SALAS SANCHEZ ROSA MARIA, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "Programa de mindfulness para mejorar la autorregulación emocional en niños de primero de primaria, Trujillo - 2024", cuyo autor es VELASQUEZ FLORES CLAUDIA HESTEFANNI, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 18%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

TRUJILLO, 11 de Julio del 2024

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
SALAS SANCHEZ ROSA MARIA <b>DNI:</b> 32740436 <b>ORCID:</b> 0000-0002-6454-8740	Firmado electrónicamente por: RSALASS el 05-08- 2024 23:24:18

Código documento Trilce: TRI - 0809778



**ESCUELA DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**Declaratoria de Originalidad del Autor**

Yo, VELASQUEZ FLORES CLAUDIA HESTEFANNI estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO del programa de MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Programa de mindfulness para mejorar la autorregulación emocional en niños de primero de primaria, Trujillo - 2024", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

<b>Nombres y Apellidos</b>	<b>Firma</b>
VELASQUEZ FLORES CLAUDIA HESTEFANNI <b>DNI:</b> 74619139 <b>ORCID:</b> 0009-0006-4584-8699	Firmado electrónicamente por: CHVELASQUEZF el 07-08-2024 18:54:35

Código documento Trilce: INV - 1745878

### **Dedicatoria**

A mi familia, quienes me han mostrado su apoyo inquebrantable a lo largo del camino, brindándome sabios consejos y palabras de aliento para lograr mis metas.

A mi querido esposo, quien con su amor y apoyo incondicional ha sido mi motor y motivo siempre en cada paso de mi vida, acompañándome a cumplir cada uno de mis logros.

### **Agradecimiento**

A Dios, por darme la fortaleza y la fe de seguir adelante a pesar de los obstáculos.

A mi asesora la Dra. Rosa María Salas Sánchez por guiarme e instruirme en cada paso de la investigación.

A mi Co - Asesora la Dra. Emilia Terrones Lavado, por su infinita paciencia y excelentes consejos para la elaboración de mi trabajo.

## Índice de contenidos

Carátula	i
Declaratoria de autenticidad de la Asesora	ii
Declaratoria de originalidad de la autora	iii
Dedicatoria	iv
Agradecimiento	v
Índice de contenidos	vi
Índice de tablas	vii
Resumen	viii
Abstract	ix
I. INTRODUCCIÓN	1
II. METODOLOGÍA	12
III. RESULTADOS	16
IV. DISCUSIÓN	25
V. CONCLUSIONES	30
VI. RECOMENDACIONES	31
REFERENCIAS	32
ANEXOS	39

## Índice de tablas

Tabla 1. Nivel de autorregulación emocional pre y post test.....	16
Tabla 2. Nivel de Expresión emocional apropiada pre y post test .....	17
Tabla 3. Nivel de Regulación de emociones y sentimientos pre y post test.....	18
Tabla 4. Nivel de Habilidades de afrontamiento pre y post test .....	19
Tabla 5. Nivel de competencia para autogenerar emociones positivas pre y post test.....	20
Tabla 6. Prueba de normalidad .....	21
Tabla 7. Prueba de rangos para las dimensiones .....	22
Tabla 8. Prueba de significancia .....	24

## Resumen

El propósito del estudio fue demostrar que el programa de Mindfulness mejora la autorregulación emocional en niños de primero de primaria. La metodología fue de tipo aplicada y diseño cuasiexperimental. La muestra estuvo compuesta por 55 niños. Se creó un programa de Mindfulness para mejorar la autorregulación en niños de primaria y se estableció un instrumento de pre test y post test sobre autorregulación emocional, validado por expertos. Los resultados demostraron que, existe una diferencia estadísticamente significativa entre el pre y post test de la autorregulación emocional  $p < .01$ , de la misma forma, las dimensiones Expresión emocional apropiada, regulación de emociones y sentimientos, habilidades de afrontamiento y competencia para autogenerar emociones positivas. Además, la categoría "Excelente" de autorregulación emocional aumentó del 43.6% al 54.5%. Finalmente, se concluye que el programa de mindfulness mejora la autorregulación en niños de primero de primaria.

**Palabras clave:** Mindfulness, primaria, emociones, regulación, programa.



## **Abstract**

The purpose of the study was to demonstrate that the Mindfulness program improves emotional self-regulation in children in first grade. The methodology was applied and quasi-experimental in design. The sample consisted of 55 children. A Mindfulness program was created to improve self-regulation in primary school children and a pre-test and post-test instrument on emotional self-regulation was established, validated by experts. The results showed that there is a statistically significant difference between the pre- and post-test of emotional self-regulation  $p < .01$ , in the same way, the dimensions of appropriate emotional expression, regulation of emotions and feelings, coping skills and competence to self-generate positive emotions. In addition, the "Excellent" category of emotional self-regulation increased from 43.6% to 54.5%. Finally, it is concluded that the mindfulness program improves self-regulation in children in first grade.

**Keywords:** Mindfulness, primary, emotions, regulation, program.

## I. INTRODUCCIÓN

La capacidad de regular nuestras emociones es fundamental para nuestras relaciones interpersonales. Sin embargo, muchas personas con problemas de autorregulación emocional pueden experimentar cambios de humor frecuentes, dificultad para calmarse después de una experiencia emocional intensa, impulsividad en la toma de decisiones y dificultad para manejar el estrés o la ansiedad. Esta falta de control emocional puede perjudicar la salud mental. Es por ello que, el estudio se enfoca en la promoción de una educación de excelencia ODS N°4, cuyo objetivo principal es garantizar que todas las personas puedan acceder a oportunidades y una educación inclusiva.

La relevancia y el impacto de las emociones en la enseñanza son fundamentales para ayudar al niño a desarrollar su propia identidad infantil, esto les permite entender su personalidad y al mismo tiempo, les capacita para identificar, comunicar y, especialmente, regular sus emociones. La incapacidad para controlar o expresar las emociones puede tener efectos en el aspecto social, psicológico y conductual del niño (Trujillo, 2020). A nivel mundial, luego de la pandemia COVID 19, los niños regresaron a las aulas con signos negativos en sus emociones, como nerviosismo, falta de interés, miedo, apego, irritabilidad, molestia e intolerancia, tanto en niños de 3 a 5 años como en un 60% de los niños de 18 meses a 3 años (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], 2021). Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), aproximadamente la mitad de los trastornos mentales se evidencian antes de que las personas cumplan 14 años. Ahora bien, alrededor del 20% de los niños y adolescentes experimentan dificultades emocionales, siendo más frecuentes en naciones con escasos recursos económicos.

En el ámbito nacional, el Ministerio de salud (MINSa, 2021), el 30% de los niños y niñas de entre 1.5 y 5 años exhiben dificultades emocionales, conductuales o de atención. Además, se identificaron riesgos de enfrentar un trastorno de salud mental en niños, en los grupos de 6 a 11 años esta cifra alcanzó el 32.5%, mientras que entre los adolescentes de 12 a 17 años fue del 29.6%. En el mismo contexto, el Ministerio de Educación del Perú (MINEDU, 2022), señala que el 26,6% de infantes con edades de hasta los 5 años, manifestaron problemas

emocionales al regresar a las clases presenciales tras la crisis sanitaria, estos problemas incluyeron intranquilidad, irritabilidad y llanto. En la misma línea, los niños de 18 meses a 5 años mostraron una tasa de riesgo del 36,5%, experimentando problemas emocionales en su comportamiento como la tendencia a romper o tirar cosas, pelear con otros niños y síntomas de estrés, asimismo, se observó que el 70% de estos niños presentaban síntomas depresivos, mientras que un 6,4% mostraba signos de angustia (MINEDU, 2022). En cuanto al contexto local, en un informe reciente de la Defensoría del Pueblo, en la región La Libertad se observaron diversas deficiencias en el servicio de educación básica, como los problemas en 10 unidades de gestión educativa local (UGEL), como la falta de acceso a la educación a distancia, lo que afectó a 17,401 estudiantes, casos de abandono escolar que sumaron 14,032, así como estudiantes que comenzaron a acceder a la educación remota de manera tardía, afectando a 5,468 estudiantes, entre otros aspectos preocupantes (Lázaro et al., 2021).

La Gerencia de Educación de La Libertad registró ocho incidentes de confrontaciones entre estudiantes. Ante esta situación, el gerente Rafael Moya Rondo destacó la importancia de que cada colegio disponga, como mínimo, de un especialista en Psicología (RPP, 2019).

Del mismo modo, en toda la región de La Libertad, el 80% de las personas que visitan centros de salud lo hacen por depresión. Las estadísticas indican que niños de 12 años están presentando casos de depresión, y también hay casos de niños de 8-9 años con intentos de suicidio y suicidios consumados (La república, 2021).

El gobierno regional de la Libertad (2024) brinda atención a más de 2,000 estudiantes de Educación Básica Regular (primaria y secundaria) en problemas emocionales en Trujillo, con el apoyo de 228 voluntarios, entre los cuales se incluyen docentes y psicólogos, y bajo la coordinación territorial de 22 especialistas de la UGEL.

La labor de la docencia muchas veces permite observar de cerca en el día a día como los estudiantes de nivel primaria desarrollan y aprenden a manejar sus emociones ante cualquier situación de conflicto. Sin embargo, es cada vez más notorio como los estudiantes reaccionan en gran medida con patadas, puñetes, empujones, arañones, berrinches, etc. Y emociones negativas como la ira y los

gritos. Estos comportamientos suelen darse a menudo en los patios, salones de clase, servicios higiénicos, etc. Estas actitudes afectan de diversas maneras la convivencia entre los compañeros. Ante esta situación, el personal educativo intenta corregirlas utilizando diferentes estrategias disciplinarias, pero parece que no son suficientes, ya que se repiten con mucha frecuencia.

Descrita dicha situación, se plantea el problema general: ¿En qué medida el programa de Mindfulness mejora la autorregulación emocional en niños de primero de primaria?

El estudio demuestra justificación teórica porque aumenta el conocimiento de las variables de estudio y emplea bases teóricas sólidas para responder al fenómeno o problema. También presenta implicancia práctica debido a que, el programa creado en el estudio sirve como herramienta de prácticas y técnicas a los niños para desarrollar habilidades de autorregulación emocional. Ante ello, los estudiantes pueden responder de manera más reflexiva en lugar de reaccionar impulsivamente ante situaciones estresantes o desafiantes. Finalmente, en el aspecto metodológico otorga un nuevo antecedente sobre las variables y la creación de un programa actual sobre mindfulness.

Por lo tanto, se planteó como objetivo general: Demostrar que el programa de Mindfulness mejora la autorregulación emocional en niños de primero de primaria. Objetivos específicos: Demostrar que el programa de Mindfulness mejora la expresión emocional apropiada; Demostrar que el programa de Mindfulness mejora la Regulación de emociones y sentimientos; Demostrar que el programa de Mindfulness mejora las habilidades de afrontamiento; Y Demostrar que el programa de Mindfulness mejora la competencia para autogenerar emociones positivas en niños de primero de primaria.

En el mismo contexto, Sánchez et al. (2020) en España, se elaboró un programa de mindfulness para el bienestar emocional en niños en. Se utilizó un diseño cuasi experimental con enfoque mixto, en una muestra de 25 niños de primaria. Se empleó una lista de cotejo para medir el bienestar. Los hallazgos demostraron la importancia del programa y su influencia. Además, el profesorado resaltó la magnitud del impacto sobre los estudiantes.

Del mismo modo, Moreno et al. (2020) en España, ejecutaron un estudio con el propósito de evaluar la eficacia del programa Mindkinder, centrado en la atención plena, en relación con los problemas de rendimiento académico, adaptación escolar y comportamiento en niños en edad temprana. Se empleó un diseño cuasiexperimental que englobó tanto un grupo de control como un grupo experimental, integrado por 118 niños de edades comprendidas entre los 5 y 6 años. Los resultados señalan que los niños que formaron parte del programa de mindfulness experimentaron mejoras notables en su adaptación, rendimiento académico y comportamiento en el ámbito escolar en comparación con aquellos que no participaron en el programa.

En esa misma línea, en España, Lozano (2019) en su estudio para mejorar la autorregulación emocional y el autoconocimiento en estudiantes de cuatro años de edad en preescolar, a través de un programa diseñado específicamente para desarrollar estas habilidades mediante el mindfulness. Emplearon un programa de intervención diseñado específicamente para la educación infantil, resaltando la importancia del mindfulness en el contexto escolar. Observaron un incremento notable en la autorregulación emocional y la atención de los estudiantes. Para alcanzar estos objetivos, llevaron a cabo el programa a lo largo de ocho sesiones, que incluyeron una variedad de actividades enfocadas en el pensamiento crítico y la respiración, lo cual generó mejoras significativas.

En su investigación, Vélez et al. (2021) en Ecuador, desarrollaron un estudio con el fin de analizar el efecto del mindfulness en niños que enfrentaban dificultades en habilidades sociales y comportamiento. Se implementó un diseño cuasiexperimental que involucró a 47 niños, distribuidos en 24 en el grupo experimental y 23 en el grupo de control. A lo largo de cinco semanas consecutivas, se llevaron a cabo quince sesiones de mindfulness. Se emplearon medidas de pretest y post test, así como la subprueba personal-social de la Batelle y el CBCL. Los resultados revelaron un impacto significativo en los niños que participaron en la intervención, lo que indica un beneficio para los infantes.

En cuanto al ámbito nacional, Juárez de Tipacti (2022) presentó una investigación que introdujo un programa basado en la inteligencia emocional en Ica. El estudio adoptó un enfoque cuantitativo y aplicado, con una población objetivo de 120 estudiantes de siete y ocho años, de los cuales se seleccionaron 60 como muestra. Se utilizó el cuestionario Beck Youth Inventories- Second

Edition para evaluar los resultados. El programa consistió en doce sesiones que incluyeron diversas actividades con el objetivo de promover la regulación emocional. Como conclusión, se recomienda la implementación del programa y se enfatiza la importancia de estar atentos a las emociones de los niños tanto en el hogar como en la escuela.

También, Espinoza y García (2023) en Huánuco, su estudio tuvo como objetivo conocer la efectividad del taller "Mindfulness kids" para favorecer la gestión emocional en niños. El estudio fue de diseño preexperimental y la muestra estuvo compuesta por 13 estudiantes. Los instrumentos del estudio fueron una guía de observación y la creación del programa. Los resultados demostraron que, el programa tuvo efecto en la conciencia emocional y la regulación emocional de forma estadísticamente significativa  $p < .05$ . El autor concluye que, el programa favorece la gestión emocional de los estudiantes.

Ante lo expuesto anteriormente se puede afirmar que las definiciones de mindfulness son diversas, pero la mayoría comparten la característica de observar la realidad presente con aceptación.

El término Mindfulness es la palabra en inglés con término pali "sati", el cual significa atención, conciencia y recuerdo. Jon Kabat-Zinn, una figura destacada del mindfulness en Occidente, es conocido por haber implementado su uso terapéutico en Massachusetts en 1978 (Moñivas et al., 2012). El término "mindfulness" se emplea para designar tanto un concepto teórico como una práctica orientada a desarrollar la atención plena, como la meditación, y también a un proceso psicológico que consiste en estar consciente o atento, enfocando la atención en un objeto particular (Germer, 2011).

El Mindfulness hace referencia a disfrutar al máximo el momento presente, manteniendo una atención completa en lo que estamos experimentando, sin distraernos con el flujo habitual de pensamientos que constantemente aparecen en nuestra mente. Vivir con atención plena significa estar en el aquí y ahora con toda nuestra conciencia, utilizando todos nuestros sentidos, con plena presencia (Kabat-Zinn, 2003). Es un estado de conciencia pura, sin conceptos ni palabras, libre de los filtros y el análisis mental, centrado en la contemplación y la exploración de la experiencia directa en el momento presente (Hervás et al., 2016).

El mindfulness implica enfocarse completamente en el presente, sin juzgar, y observar todo lo que sucede en nuestro cuerpo, respiración, pensamientos, emociones y acciones. Se utiliza para disminuir el estrés, aliviar el dolor, gestionar la ansiedad y tratar la depresión. Hay evidencia clínica que respalda su efectividad en el abordaje de estos problemas emocionales y físicos (Oblitas et al., 2019).

Una distinción frecuentemente empleada en el mindfulness es la de prácticas formales versus informales. En la práctica informal, la persona realiza alguna actividad (como comer, caminar o cocinar) después de haber activado un estado de mindfulness. Por otro lado, la práctica formal de mindfulness, o meditación, implica activar y mantener un estado de atención plena sin realizar otras tareas al mismo tiempo (Hervás et al., 2016).

En ese sentido, el mindfulness es fomentar la consciencia del ahora mediante una atención sin juicios en los pensamientos, sensaciones, percepciones y emociones (Guendelman et al., 2017). Se cree que la práctica del mindfulness juega un papel significativo en ayudar a una persona a romper patrones automáticos poco saludables de pensamiento y comportamiento (Huang et al., 2019). Además, la práctica de la atención plena se ha adaptado y aplicada con propósitos terapéuticos en diversas modalidades conductuales en múltiples entornos. (Monsillion et al., 2023).

La inclusión de analogías y metáforas en los programas de mindfulness los hace apropiados para niños menores de ocho años, ya que se alinean bien con su capacidad para entender el pensamiento metafórico (Schonert-Reich & Lawlor, 2010). Las acciones y tácticas fundamentadas en la práctica de mindfulness, como la terapia cognitiva basada en mindfulness para niños, se aplican en contextos clínicos y tienen la capacidad de abordar problemas como el estrés, la ansiedad, la depresión y los trastornos de atención. Según Rechtschaffen (2014), el mindfulness en el ámbito educativo se caracteriza como un entorno de enseñanza que promueve el crecimiento social y personal, y se basa en cinco formas de conocimiento: la conciencia del cuerpo, la comprensión cognitiva, la inteligencia emocional, la habilidad social y la sensibilidad hacia el entorno natural. Cada una de estas formas de conocimiento tiene sus propios objetivos, que pueden incluir adquirir una comprensión más profunda y un mayor control de las emociones, así como desarrollar una

conciencia de los demás sin prejuicios ni suposiciones (Rechtschaffen, 2014). El mindfulness puede ser beneficioso para que los niños desarrollen habilidades de autorregulación y conciencia personal. Al estar más conectados consigo mismos y enfocarse en su interior, los niños pueden comprender mejor el funcionamiento de su mente y su proceso de pensamiento, lo que fomenta una mayor comprensión de sus propias experiencias del mundo, que de otro modo podrían pasar desapercibidas (Hergas & Hadar, 2019).

Existen tres pilares esenciales que sustentan la práctica del mindfulness: la práctica de la respiración, la mente del principiante y la compasión. En primer lugar, la práctica de la respiración, también conocida como respiración consciente, consiste en prestar una atención plena a los ciclos de inhalación y exhalación, lo que facilita la relajación. La mente del principiante implica vivir cada experiencia sin emitir juicios ni tener expectativas sobre su dirección. Por último, la compasión implica mostrar empatía hacia el propio sufrimiento y el de los demás, siendo autocompasivos cuando dirigimos esta compasión hacia nuestro propio sufrimiento (Rueda, 2022).

Además, sustenta Kabat (2003) las siete actitudes que mejoran la práctica de atención plena: No juzgar, requiere participar en la práctica de mindfulness sin llegar a conclusiones sobre lo que se está experimentando ni tener expectativas sobre lo que se espera lograr. También, paciencia, que consta de realizar los ejercicios con calma, manteniendo una actitud constante y evitando buscar resultados inmediatos, Mente de principiante, donde los participantes deben estar abiertos a adquirir nuevos conocimientos y vivencias, dejando de lado la rutina habitual (Benavidez & Benavidez, 2021).

También, confianza, que permite cultivar una confianza básica en uno mismo y en los propios sentimientos, no esforzarse, que conlleva a practicar sin presionarse para alcanzar sensaciones o resultados rápidos, permitiendo que las sensaciones fluyan naturalmente. Aceptación, que significa estar receptivo ante las emociones o pensamientos que surjan durante la práctica de atención plena. Finalmente, ceder que propone liberarse de todo lo que obstaculiza el desarrollo adecuado de la técnica, como pensamientos, sentimientos o emociones.

Dado el éxito observado en adultos, los programas de mindfulness han sido ajustados para su aplicación en niños. Estos programas suelen tener una estructura diferente a los diseñados para adultos. Por ejemplo, las sesiones son



más breves, incluyen actividades que involucran movimiento y, a menudo, se llevan a cabo en entornos escolares. Estas adaptaciones se hacen considerando las habilidades limitadas de autocontrol de los niños (García-Rubio et al., 2023). Al desarrollar un programa de atención plena, es esencial tener en cuenta la edad del grupo y ajustar las actividades al entorno particular. En el caso de los niños, es crucial integrar ejercicios de movimiento consciente junto con educación psicológica y actividades enfocadas en la gestión de emociones, pensamientos y respiración consciente. Aunque la investigación sobre mindfulness en niños es menos extensa que la dirigida a adultos, se enfatiza la relevancia de iniciar estas prácticas desde una edad temprana (Vekety et al., 2022).

Los programas de intervención basados en el mindfulness consisten en una capacitación continua y estructurada en ejercicios de meditación consciente, tanto formales como informales, diseñados para fortalecer las habilidades de atención plena. Los participantes de estos programas aprenden a relacionarse de manera más adaptativa con sus pensamientos, emociones y sentimientos, lo que promueve el desarrollo de una mayor capacidad de regulación en la atención, las emociones y el comportamiento. Además, cultivan cualidades prosociales positivas como la amabilidad y la compasión (Andreu et al., 2023). Introducir un programa de entrenamiento centrado en la atención plena durante la infancia y la adolescencia también puede promover la adquisición de habilidades de autocontrol, las cuales pueden ser útiles para manejar los desafíos que los niños puedan enfrentar durante su proceso de crecimiento (Yust et al., 2023).

Los colegios ofrecen un ambiente ideal para introducir programas fundamentados en mindfulness, dado que estas metodologías están en sintonía con una diversidad de metas educativas, tales como el desarrollo de la autorregulación emocional, la disminución del estrés, la promoción de comportamientos prosociales y la mejora del control de la atención (Sciutto et al., 2021). La práctica del mindfulness conlleva a una mejor gestión emocional, lo que se traduce en un mejor desempeño académico. Los docentes que practican mindfulness tienen una mayor capacidad para mantener la calma en el aula, lo que resulta en un ambiente más armonioso donde los estudiantes muestran un comportamiento más respetuoso y menos impulsivo (Sciutto et al., 2021).

Uno de los principales aspectos positivos del mindfulness es la capacidad de regular las emociones, lo cual es esencial para los estudiantes, ya que les permite reconocer y controlar sus emociones y, por ende, su comportamiento, lo que les facilita la interacción en su entorno. Centrándose en las habilidades sociales, estas están vinculadas con la regulación (Pascual & Conejero, 2019). También, Belmonte (2022), considera esencial enseñar a los niños desde una edad temprana a desarrollar empatía, donde aprenderán a identificar sus emociones, comprenderlas y comunicarlas adecuadamente, al mismo tiempo que adquirirán habilidades para regularlas con precisión. Además, esto se considera fundamental ya que se cree que son los cimientos para el desarrollo de la inteligencia emocional y social.

Por último, con relación a la segunda variable: Autorregulación emocional, es importante primero comprender el término emoción.

Desde que son bebés, los niños comienzan a distinguir entre emociones positivas y negativas, incluso antes de poder etiquetarlas con nombres. En esta etapa temprana, el niño aún no comprende completamente qué sucede cuando experimenta emociones, lo que subraya la importancia de trabajar en el desarrollo emocional y la regulación desde una edad muy temprana (Vilka & Farkas, 2019). La autorregulación emocional en niños implica la capacidad de manejar y regular sus emociones de forma consciente y ajustada. Esto implica la habilidad de identificar, comprender y controlar las propias emociones en distintas circunstancias y entornos (McLelland et al., 2010). Involucra la destreza de identificar, comprender y gestionar las propias emociones en variadas circunstancias y entornos. Esto abarca la capacidad de tranquilizarse durante periodos de tensión o disgusto, mantener a raya impulsos emocionales y reaccionar de manera adecuada ante las dificultades emocionales (Crowell, 2021). Además, Oliveros (2018), señala que la autorregulación emocional se considera un aspecto esencial en el campo de la inteligencia emocional, destacando la capacidad de gestionar de forma efectiva las emociones. Además, se define como el proceso por el cual una persona puede influir en sus propias emociones, controlar su expresión y decidir cuándo y cómo manifestarlas. Este proceso implica comprender la interrelación entre los aspectos cognitivos, conductuales y emocionales.

El estudio empleará el modelo de Bisquerra (2000), quien tuvo en cuenta cuatro aspectos para la variable de regulación emocional:

En cuanto a la primera dimensión de expresión de emociones adecuada, es la competencia de comunicar las emociones de manera adecuada. Requiere la destreza de comprender que no siempre el estado emocional interno coincide con la expresión externa. Por eso es crucial entender cómo se manifiestan las emociones tanto verbal como no verbalmente en los individuos (Oliveros, 2018). Significa tener la capacidad de entender que las emociones internas no necesariamente deben reflejarse en la expresión externa, tanto en uno mismo como en los demás (Casas, 2018).

A su vez, la segunda dimensión es la regulación de emociones y sentimientos, la cual implica reconocer que los sentimientos y emociones requieren control con frecuencia. Esto abarca desde manejar la impulsividad hasta desarrollar la capacidad de tolerar la frustración para evitar caer en estados emocionales desfavorables, entre otros aspectos (Oliveros, 2018).

Además, como tercera dimensión se encuentran las habilidades de afrontamiento: Competencia para enfrentar desafíos y confrontar situaciones conflictivas mientras se manejan las emociones que surgen (Oliveros, 2018). Ayudan a la capacidad de enfrentar desafíos y situaciones conflictivas, manejando las emociones que surgen. Estas estrategias de autocontrol permiten gestionar tanto la intensidad como la duración de los estados emocionales (Casas, 2018).

La cuarta dimensión de la competencia radica en la capacidad de cultivar y experimentar conscientemente emociones positivas, así como en hallar satisfacción en la vida (Oliveros, 2018). Implica la capacidad de generar internamente y experimentar de manera voluntaria emociones positivas como la alegría, el amor, el humor y el estado de flujo (Casas, 2018).

A través de la práctica del mindfulness, se fomenta la capacidad de observar el presente sin juicios, cultivando una mayor conciencia emocional y cognitiva. Jon Kabat-Zinn ha sido pionero en integrar esta disciplina en el ámbito occidental, destacando su potencial para reducir el estrés, gestionar emociones y mejorar el bienestar global. La inclusión del mindfulness en la educación y la terapia no solo promueve habilidades de autorregulación en niños y adolescentes, sino que

también enriquece el entorno escolar al fomentar la calma, la comprensión y la empatía entre estudiantes y educadores.

Por último, se plantea como hipótesis alterna: El programa de Mindfulness mejora la autorregulación emocional en niños de primero de primaria. Y como hipótesis nula: El programa de Mindfulness no mejora la autorregulación emocional en niños de primero de primaria. Como hipótesis específica: El programa Mindfulness mejora la expresión emocional apropiada, regulación de emociones y sentimientos, habilidades de afrontamiento y la competencia para autogenerar emociones positivas en niños de primero de primaria.

## II. METODOLOGÍA

El presente estudio empleó un tipo de investigación aplicada porque se solucionó un problema concreto, aprovechando el conocimiento científico y las teorías ya establecidas sobre mindfulness. Este tipo de estudio se dirige hacia la aplicación eficaz del conocimiento científico con el fin de enfrentar situaciones particulares o mejorar las circunstancias existentes (Vizcaíno, et al., 2023). Además, el enfoque de la investigación fue cuantitativo, donde se llevó a cabo la recopilación de información respaldada por evidencia documentada, obtenida a través del examen de fuentes bibliográficas o de periódicos. Si se realizan observaciones de eventos o prácticas, estas son interpretadas con bases sólidas, y el investigador presenta sus conclusiones de manera argumentada (Sánchez, 2019).

También, se empleó un diseño cuasiexperimental porque se planificó para analizar los efectos de un programa, ejecutando una medición antes y después de un grupo de control y experimental. El diseño cuasiexperimental permite la medición y aplicación de instrumentos de evaluación en más de tres ocasiones, es decir, en diferentes momentos temporales. Además, facilita la supervisión y/o ajuste de la variable independiente en diferentes momentos para obtener los resultados más efectivos (Manterola & Otzen, 2015).

Se conformaron dos grupos: uno de control, donde no se aplica ninguna intervención, y otro experimental, donde sí se lleva a cabo la intervención. Ambos grupos son evaluados antes y después de la intervención en momentos distintos. La diferencia principal radica en que el grupo de control no recibe la intervención, mientras que el grupo experimental sí. Al finalizar, se comparan los resultados para validar cualquier cambio realizado (Arias y Covinos, 2021).

El alcance del estudio se enfocó en evaluar los efectos de un programa de Mindfulness en la mejora de la autorregulación emocional en niños de primero de primaria. Mediante técnicas de atención plena, se busca cultivar la capacidad de los niños para reconocer, comprender y regular sus emociones en diversas situaciones cotidianas escolares y sociales. El estudio se desarrolló en un contexto escolar específico, con la intención de contribuir al bienestar emocional y al desarrollo personal de los estudiantes a través de pruebas estructuradas y adaptadas a su edad y entorno educativo.

En relación con la variable Mindfulness, se define como una atención receptiva y una actitud de mente abierta hacia el presente, lo cual también asiste a los niños en ser totalmente conscientes de sus vivencias y en adoptar una disposición de apertura y aceptación hacia ellas (Treves et al., 2023).

En cuanto a su definición operacional, El presente programa de Mindfulness se llevó a cabo en ocho sesiones de enseñanza, durante las cuales se evaluó su efecto en la variable dependiente. El objetivo consideró abordar todas las facetas de la regulación emocional mediante 7 pasos.

Por otro lado, La autorregulación emocional, que implica entender, aceptar y controlar las respuestas emocionales, es un procedimiento que los niños llevan a cabo para ajustarse a su entorno psicosocial, orientándose hacia el cumplimiento de sus objetivos de desarrollo y promoviendo su bienestar mental (Van Lissa et al., 2019).

En la definición operacional, la variable estuvo medida a través de una lista de cotejo de autorregulación emocional de Robles (2023) con escala dicotómica (SI Y NO), a su vez, tendrá tres categorías de: En inicio, Proceso, Logrado.

La población de estudio se conformó por 55 niños, que cursan el nivel primario en una institución educativa en la ciudad de Trujillo. De la misma forma, la muestra se distribuyó en la sección F:27 y C:28 niños en el grupo experimental en un muestreo no probabilístico. Como criterios de inclusión, se seleccionó niños entre 6 y 7 años. Los estudiantes que no presenten el consentimiento fueron excluidos de la muestra.

Se empleó como técnica, la observación, que implica el registro ordenado y detallado de comportamientos, eventos, procedimientos o fenómenos en un ambiente natural o bajo supervisión. Esta observación puede ser activa, con participación directa, o no participante, manteniendo una distancia objetiva. Se pueden emplear varios recursos como grabaciones, imágenes, notas, conversaciones, entre otros (Gavidia, 2022).

El instrumento empleado fue la lista de cotejo de Robles (2023), que evalúa autorregulación emocional en niños de primaria, el instrumento cuenta con 20 ítems que evalúan 4 dimensiones de autorregulación emocional en escala dicotómica, el tiempo aproximado de aplicación es 45 minutos y se puede aplicar

de forma individual o colectiva. El instrumento fue evaluado por 5 expertos (4 magíster y 1 doctorado) especialistas en la variable, alcanzando valores pertinentes, claros y aceptables, por cual, se integró la validez por criterio de expertos. Además, la confiabilidad del Kr-20 alcanzó una puntuación total de .75, demostrando que el instrumento es confiable para su aplicación en la población (Robles, 2023).

El estudio se llevó a cabo con una búsqueda de datos con el propósito de presentar la problemática, formular la misma, justificar la investigación y establecer objetivos. Además, la información recopilada fue analizada utilizando una lista de cotejo diseñada para evaluar la variable de autorregulación emocional. Para la aplicación se solicitó la autorización de la institución educativa para el correspondiente permiso de aplicación del programa. Además, se solicitó el consentimiento de los padres tutores de los estudiantes de primero de primaria. Finalmente, se realizó las coordinaciones de fecha y hora de la ejecución del programa para no interferir en los horarios académicos.

Durante el proceso, se emplearon hojas de cálculo del programa Excel para organizar y gestionar los datos recolectados, conforme a las variables y dimensiones del estudio. Posteriormente, se utilizó el software estadístico SPSS para realizar análisis más avanzados. Este programa generó un análisis descriptivo, presentando los resultados de manera comprensible a través de tablas de frecuencias y gráficos de barras, lo cual permitió visualizar la distribución y tendencias de los datos. Finalmente, se llevó a cabo un análisis estadístico inferencial utilizando SPSS, y se empleó la prueba de rangos con signo de Wilcoxon para conocer la diferencia entre las mediciones pre y post test, proporcionando evidencia sobre la efectividad de la intervención o tratamiento aplicado en el estudio

Los aspectos éticos del estudio se respaldaron en el cumplimiento de las normativas institucionales, la legislación actual de la República del Perú relacionada con la investigación, y el cumplimiento del Código de Ética del Psicólogo Peruano (2018). Estos pilares éticos y legales ofrecen una base sólida que garantiza la ejecución adecuada de la investigación, protegiendo la integridad física, emocional y psicológica de todos los participantes. El enfoque adoptado asegura que la investigación se realice de manera apropiada y

respetuosa, cumpliendo con los principios y estándares éticos conforme a las regulaciones vigentes.



### III. RESULTADOS

#### Análisis descriptivo

**Tabla 1**

*Nivel de autorregulación emocional pre y post test*

Nivel	Grupo Control				Grupo Experimental			
	Pretest		Post test		Pretest		Post test	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Inicio	9	16,4	9	16,4	1	1,8	1	1,8
En proceso	23	41,8	23	41,8	6	10,9	3	5,5
Logrado	20	36,4	20	36,4	24	43,6	21	38,2
Excelente	3	5,5	3	5,5	24	43,6	30	54,5
Total	55	100,0	55	100,0	55	100,0	55	100,0

*Nota. Resultados de aplicación del instrumento*

En la tabla 1 se muestra que el grupo control no experimentó cambios significativos en el rendimiento entre el pretest y el post-test, manteniéndose constante en todas las categorías de desempeño. En contraste, el grupo experimental evidenció una mejora notable, especialmente en la categoría "Excelente", que aumentó del 43.6% al 54.5%. Esta mejora en el grupo experimental sugiere que el programa aplicado tuvo un efecto positivo

**Tabla 2***Nivel de Expresión emocional apropiada pre y post test*

Nivel	Grupo Control				Grupo Experimental			
	Pretest		Post test		Pretest		Post test	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Inicio	14	25,5	18	32,7	1	1,8	1	1,8
En proceso	24	43,6	21	38,2	12	21,8	10	18,2
Logrado	12	21,8	11	20,0	10	18,2	9	16,4
Excelente	5	9,1	5	9,1	32	58,2	35	63,6
Total	55	100,0	55	100,0	55	100,0	55	100,0

*Nota. Resultados de aplicación del instrumento*

La tabla 2 exhibe que el grupo control experimentó un aumento en la categoría "Inicio" del 25.5% al 32.7%, y una ligera disminución en las categorías "En proceso" y "Logrado", sugiriendo un retroceso en el rendimiento general. No obstante, el grupo experimental evidenció una mejora significativa, especialmente en la categoría "Excelente", que aumentó del 58.2% al 63.6%, mientras que las categorías inferiores mostraron una leve disminución.

**Tabla 3***Nivel de Regulación de emociones y sentimientos pre y post test*

Nivel	Grupo Control				Grupo Experimental			
	Pretest		Post test		Pretest		Post test	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Inicio	18	32,7	21	38,2	7	12,7	3	5,5
En proceso	28	50,9	25	45,5	14	25,5	11	20,0
Logrado	9	16,4	9	16,4	30	54,5	28	50,9
Excelente	-	-	-	-	4	7,3	13	23,6
Total	55	100,0	55	100,0	55	100,0	55	100,0

*Nota. Resultados de aplicación del instrumento*

En la tabla 3, el grupo control denotó un aumento en la categoría "Inicio" del 32.7% al 38.2%, y una ligera disminución en la categoría "En proceso" del 50.9% al 45.5%, manteniéndose constante en la categoría "Logrado" en 16.4%, lo que sugiere un retroceso general en el rendimiento. Por otro lado, el grupo experimental evidenció una mejora notable, con una disminución en las categorías "Inicio" del 12.7% al 5.5% y "En proceso" del 25.5% al 20.0%. Además, se observó una leve disminución en la categoría "Logrado" del 54.5% al 50.9%, y un aumento significativo en la categoría "Excelente" del 7.3% al 23.6%.

**Tabla 4***Nivel de Habilidades de afrontamiento pre y post test*

Nivel	Grupo Control				Grupo Experimental			
	Pretest		Post test		Pretest		Post test	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Inicio	20	36,4	23	41,8	7	12,7	6	10,9
En proceso	34	61,8	31	56,4	42	76,4	40	72,7
Logrado	1	1,8	1	1,8	6	10,9	5	9,1
Excelente							4	7,3
Total	55	100,0	55	100,0	55	100,0	55	100,0

*Nota. Resultados de aplicación del instrumento*

En la tabla 4, se evidencia que el grupo control destacó un aumento en la categoría "Inicio" del 36.4% al 41.8%, y una ligera disminución en la categoría "En proceso" del 61.8% al 56.4%, manteniéndose constante en la categoría "Logrado" en 1.8%, lo que indica un leve retroceso general en el rendimiento. Sin embargo, el grupo experimental evidenció una disminución en las categorías "Inicio" del 12.7% al 10.9% y "En proceso" del 76.4% al 72.7%, mientras que la categoría "Logrado" disminuyó ligeramente del 10.9% al 9.1%. Además, la categoría "Excelente" apareció en el post-test con un 7.3%.

**Tabla 5***Nivel de competencia para autogenerar emociones positivas pre y post test*

Nivel	Grupo Control				Grupo Experimental			
	Pretest		Post test		Pretest		Post test	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Inicio	15	27,3	23	17	6	10,9	3	5,5
En proceso	12	21,8	31	15	9	16,4	9	16,4
Logrado	20	36,4	1	18	8	14,5	7	12,7
Excelente	8	14,5		5	32	58,2	36	65,5
Total	55	100,0	55	55	55	100,0	55	100,0

*Nota. Resultados de aplicación del instrumento*

En la tabla 5, se observa que el grupo control obtuvo un aumento significativo en la categoría "Inicio" del 27.3% al 41.8%, y una disminución en las categorías "En proceso" del 21.8% al 15% y "Logrado" del 36.4% al 18%, lo que sugiere un retroceso general en el rendimiento. Además, la categoría "Excelente" desapareció en el post-test. Por otra parte, el grupo experimental evidenció una mejora notable, con una disminución en la categoría "Inicio" del 10.9% al 5.5%, manteniéndose constante en la categoría "En proceso" en 16.4%, y una ligera disminución en la categoría "Logrado" del 14.5% al 12.7%. La categoría "Excelente" aumentó del 58.2% al 65.5%.

## Análisis inferencial

**Tabla 6**

*Prueba de normalidad*

Kolmogórov-Smirnov			
	Estadístico	gl	Sig.
Autorregulación	,180	55	,000**
D1	,336	55	,000**
D2	,323	55	,000**
D3	,287	55	,000**
D4	,330	55	,000**

Nota.  $P < .01^{**}$

La prueba de normalidad determinó que existe significancia en la variable general y las dimensiones, por lo tanto, se empleará pruebas no paramétricas de Wilcoxon para muestras apareadas.

**Tabla 7***Prueba de rangos para las dimensiones*

		N	Rango promedio	Suma de rangos
Autorregulación pre - post	Rangos negativos	0 <sup>a</sup>	,00	,00
	Rangos positivos	13 <sup>b</sup>	7,00	91,00
	Empates	42 <sup>c</sup>		
	Total	55		
Expresión emocional apropiada	Rangos negativos	0 <sup>d</sup>	,00	,00
	Rangos positivos	5 <sup>e</sup>	3,00	15,00
	Empates	50 <sup>f</sup>		
	Total	55		
Regulación de emociones y sentimientos	Rangos negativos	0 <sup>g</sup>	,00	,00
	Rangos positivos	10 <sup>h</sup>	5,50	55,00
	Empates	45 <sup>i</sup>		
	Total	55		
Habilidades de afrontamiento	Rangos negativos	1 <sup>j</sup>	3,50	3,50
	Rangos positivos	9 <sup>k</sup>	5,72	51,50
	Empates	45 <sup>l</sup>		
	Total	55		
D4	Rangos negativos	0 <sup>m</sup>	,00	,00
	Rangos positivos	8 <sup>n</sup>	4,50	36,00

Empates	47
	o
Total	55

---

A AUTOPOST < AUTOPRE

B AUTOPOST > AUTOPRE

C AUTOPOST = AUTOPRE

La tabla identifica la mejora del programa de mindfulness, para la autorregulación, no hubo rangos negativos (disminuciones), 13 rangos positivos (mejoras) con un rango promedio de 7,00 y una suma de rangos de 91,00, y 42 empates. En las dimensiones, se observaron las siguientes tendencias: en D1, 5 rangos positivos con un rango promedio de 3,00 y una suma de rangos de 15,00, y 50 empates; en D2, 10 rangos positivos con un rango promedio de 5,50 y una suma de rangos de 55,00, y 45 empates; en D3, 1 rango negativo con un promedio de 3,50 y una suma de rangos de 3,50, 9 rangos positivos con un promedio de 5,72 y una suma de 51,50, y 45 empates; en D4, 8 rangos positivos con un promedio de 4,50 y una suma de 36,00, y 47 empates. No hubo rangos negativos en D1, D2 y D4, indicando que las mejoras o empates fueron predominantes.



**Tabla 8***Prueba de significancia*

	Autorregulación emocional				
	n emocional	D1	D2	D3	D4
Z	-3,189b	-2,236b	-2,831b	-2,506b	-2,549b
P	,001	,025	,005	,012	,011

a Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

Se aprecia que, según el estadístico de Wilcoxon, existe una diferencia estadísticamente significativa entre el pre y post test de la autorregulación emocional  $p < .01$ , de la misma forma, las dimensiones Expresión emocional apropiada, regulación de emociones y sentimientos, habilidades de afrontamiento y competencia para autogenerar emociones positivas poseen diferencia entre el pre y post test.

#### **IV. DISCUSIÓN**

Posterior a obtener los resultados, se respondió el objetivo general, demostrando que existe una diferencia estadísticamente significativa entre el pre y post test de la autorregulación emocional  $p < .01$ . Se muestra que el grupo control no experimentó cambios significativos en el rendimiento entre el pretest y el post-test, manteniéndose constante en todas las categorías de desempeño. En contraste, el grupo experimental evidenció una mejora notable, especialmente en la categoría "Excelente", que aumentó del 43.6% al 54.5%. El estudio concuerda con Lozano (2019) en su estudio para mejorar la autorregulación emocional y el autoconocimiento en estudiantes de cuatro años de edad en preescolar, a través de un programa diseñado específicamente para desarrollar estas habilidades mediante el mindfulness. Observaron un incremento notable en la autorregulación emocional y la atención de los estudiantes. También, Sánchez et al. (2020) en España, se elaboró un programa de mindfulness para el bienestar emocional en niños en edad preescolar. Los hallazgos demostraron la importancia del programa y su influencia. Además, el profesorado resaltó la magnitud del impacto sobre los estudiantes. Se cree que la práctica del mindfulness juega un papel significativo en ayudar a una persona a romper patrones automáticos poco saludables de pensamiento y comportamiento (Huang et al., 2019). Al estar más conectados consigo mismos y enfocarse en su interior, los niños pueden comprender mejor el funcionamiento de su mente y su proceso de pensamiento, lo que fomenta una mayor comprensión de sus propias experiencias del mundo, que de otro modo podrían pasar desapercibidas (Hergas & Hadar, 2019).

Por tanto, se interpreta que, a través de técnicas como la meditación mindfulness, las personas desarrollan una mayor conciencia de sus pensamientos y emociones, lo cual les permite responder de manera más calmada y reflexiva ante situaciones estresantes o emocionalmente desafiantes. Al cultivar una atención plena, se fortalecen las habilidades para regular impulsos emocionales, reducir el estrés y mejorar la resiliencia emocional. Esto puede traducirse en una mejor capacidad para mantener la calma, tomar decisiones informadas y promover relaciones interpersonales más saludables y satisfactorias.

Respecto al primer objetivo específico, el grupo experimental evidenció una mejora significativa, especialmente en la categoría "Excelente", que aumentó del 58.2% al 63.6%, mientras que las categorías inferiores mostraron una leve disminución. Se halló una diferencia significativa en el pre y post test en la expresión emocional apropiada. El mindfulness implica enfocarse completamente en el presente, sin juzgar, y observar todo lo que sucede en nuestro cuerpo, respiración, pensamientos, emociones y acciones. Se utiliza para disminuir el estrés, aliviar el dolor, gestionar la ansiedad y tratar la depresión. Hay evidencia clínica que respalda su efectividad en el abordaje de estos problemas emocionales y físicos (Oblitas et al., 2019). Los participantes de estos programas aprenden a relacionarse de manera más adaptativa con sus pensamientos, emociones y sentimientos, lo que promueve el desarrollo de una mayor capacidad de regulación en la atención, las emociones y el comportamiento. Además, cultivan cualidades prosociales positivas como la amabilidad y la compasión (Andreu et al., 2023).

El mindfulness puede aumentar la capacidad de expresar emociones de manera apropiada y efectiva. Esta práctica fomenta una mayor conciencia emocional al promover la observación y aceptación sin juicio de las emociones presentes. A través de técnicas como la meditación y la atención plena, las personas desarrollan una conexión más profunda con sus estados emocionales, lo que les permite reconocer y comprender mejor cómo se sienten en diferentes situaciones.

En cuanto al segundo objetivo específico, el grupo experimental evidenció una mejora notable, con una disminución en las categorías "Inicio" del 12.7% al 5.5% y "En proceso" del 25.5% al 20.0%. Además, se observó una leve disminución en la categoría "Logrado" del 54.5% al 50.9%, y un aumento significativo en la categoría "Excelente" del 7.3% al 23.6%. El estudio concuerda con Espinoza y García (2023) en Huánuco, demostraron que, el programa tuvo efecto en la regulación emocional de forma estadísticamente significativa  $p < .05$ . El autor concluye que, el programa favorece la gestión emocional de los estudiantes. Al desarrollar un programa de atención plena, es esencial tener en cuenta la edad del grupo y ajustar las actividades al entorno particular. En el caso de los niños, es crucial integrar ejercicios de movimiento consciente junto con educación

psicológica y actividades enfocadas en la gestión de emociones, pensamientos y respiración consciente (Vekety et al., 2022).

Se interpreta que, mediante prácticas como la meditación y el enfoque en la respiración, las personas aprenden a identificar sus emociones sin juzgarlas, lo cual les permite gestionar mejor el estrés y responder de manera más calmada y consciente. Esta habilidad para estar presentes en sus experiencias emocionales contribuye significativamente a un mayor bienestar emocional y mental.

Del mismo modo, el tercer objetivo específico, el grupo experimental evidenció una disminución en las categorías "Inicio" del 12.7% al 10.9% y "En proceso" del 76.4% al 72.7%, mientras que la categoría "Logrado" disminuyó ligeramente del 10.9% al 9.1%. Además, la categoría "Excelente" apareció en el post-test con un 7.3%. Se halló una diferencia significativa  $p < .01$  en el pre y post test en la expresión emocional apropiada del grupo experimental.

Estas habilidades son la competencia para enfrentar desafíos y confrontar situaciones conflictivas mientras se manejan las emociones que surgen (Oliveros, 2018). También, Belmonte (2022), considera esencial enseñar a los niños desde una edad temprana a desarrollar empatía, donde aprenderán a identificar sus emociones, comprenderlas y comunicarlas adecuadamente, al mismo tiempo que adquirirán habilidades para regularlas con precisión. Además, esto se considera fundamental ya que se cree que son los cimientos para el desarrollo de la inteligencia emocional y social para afrontar desafíos de la vida cotidiana.

Al desarrollar esta habilidad, las personas pueden enfrentar los desafíos cotidianos con una mayor claridad mental y una respuesta más equilibrada, en lugar de reacciones automáticas impulsadas por el estrés. Además, el mindfulness fomenta el autocuidado y la autorregulación emocional, promoviendo así un manejo más efectivo de situaciones difíciles y una mejor adaptación ante el cambio.

Finalmente, respecto al cuarto objetivo específico, se evidenció una mejora notable, con una disminución en la categoría "Inicio" del 10.9% al 5.5%, manteniéndose constante en la categoría "En proceso" en 16.4%, y una ligera

disminución en la categoría "Logrado" del 14.5% al 12.7%. La categoría "Excelente" aumentó del 58.2% al 65.5%. Se halló una diferencia significativa  $p < .01$  en el pre y post test en la competencia para autogenerar emociones positivas del grupo experimental. El estudio concuerda con lo encontrado por Sánchez et al. (2020) en España, los hallazgos demostraron la importancia del programa y su influencia. Además, el profesorado resaltó la magnitud del impacto sobre los estudiantes.

El mindfulness implica enfocarse completamente en el presente, sin juzgar, y observar todo lo que sucede en nuestro cuerpo, respiración, pensamientos, emociones y acciones. Se utiliza para disminuir el estrés, aliviar el dolor, gestionar la ansiedad y tratar la depresión. Hay evidencia clínica que respalda su efectividad en el abordaje de estos problemas emocionales y físicos (Oblitas et al., 2019). Los colegios ofrecen un ambiente ideal para introducir programas fundamentados en mindfulness, dado que estas metodologías están en sintonía con una diversidad de metas educativas, tales como el desarrollo de la autorregulación emocional, la disminución del estrés, la promoción de comportamientos prosociales y la mejora del control de la atención (Sciutto et al., 2021).

Se interpreta que, al cultivar esta habilidad, se fortalece la capacidad de autogenerar emociones positivas y manejar las emociones difíciles de manera más efectiva, contribuyendo así a una mayor estabilidad emocional y bienestar general.

Las limitaciones del estudio radican en la dificultad para mantener la práctica de mindfulness de manera regular fuera del entorno controlado del programa, lo que puede afectar la transferencia de habilidades a situaciones cotidianas. Además, algunos estudiantes pueden encontrar inicialmente difícil conectar con las prácticas de mindfulness debido a expectativas poco realistas o falta de experiencia previa en técnicas de meditación, lo que puede afectar la adherencia y los resultados del programa a largo plazo.

En orientación a las fortalezas, la literatura existente indica consistentemente que el mindfulness puede mejorar la conciencia emocional y la capacidad para manejar el estrés y las emociones difíciles. Además, estos programas suelen

incluir técnicas accesibles que pueden ser aprendidas y practicadas por una amplia gama de individuos, independientemente de su experiencia previa en mindfulness. Otra fortaleza es que los programas de mindfulness suelen incorporar prácticas estructuradas que facilitan la aplicación de las habilidades aprendidas en la vida diaria, promoviendo así una transferencia efectiva de las estrategias de regulación emocional a situaciones cotidianas. Además, la investigación continúa evolucionando para adaptarse a diferentes contextos y poblaciones, lo que permite ajustes para maximizar la efectividad y la relevancia cultural de los programas de mindfulness en diversos entornos.

## **V. CONCLUSIONES**

Se concluye que el programa de Mindfulness mejora significativamente la autorregulación emocional en niños de primero de primaria, demostrando una diferencia estadísticamente significativa entre el pre y post test ( $p < .01$ ). Donde el grupo experimental mostró una mejora destacada, especialmente en la categoría "Excelente", que aumentó del 43.6% al 54.5%. El estudio respalda hallazgos previos que sugieren que el mindfulness puede fortalecer la capacidad de los niños para manejar y regular sus emociones de manera más efectiva.

Respecto al primer objetivo específico de demostrar que el programa de Mindfulness mejora la expresión emocional apropiada, se observó una mejora significativa en el grupo experimental, con un incremento en la categoría "Excelente" del 58.2% al 63.6%. Esto indica que el mindfulness promueve una mayor conciencia y manejo de las emociones.

En cuanto al segundo objetivo específico de demostrar que el programa de Mindfulness mejora la regulación de emociones y sentimientos, el grupo experimental experimentó mejoras notables, particularmente en la categoría "Excelente", que aumentó del 7.3% al 23.6%. El mindfulness ayuda a los niños a gestionar de manera más efectiva sus emociones y a mantener un equilibrio emocional saludable.

Para el tercer objetivo específico de demostrar que el programa de Mindfulness mejora las habilidades de afrontamiento, el grupo experimental mostró una mejora general en la gestión de las emociones, con una disminución en las categorías menos adaptativas y un aumento en la categoría "Excelente". Esto respalda la idea de que el mindfulness puede equipar a los niños con estrategias efectivas para enfrentar desafíos emocionales y situaciones estresantes de manera más calmada y reflexiva.

Finalmente, en relación con el cuarto objetivo específico de demostrar que el programa de Mindfulness mejora la competencia para autogenerar emociones positivas, se evidenció un incremento en la categoría "Excelente" del 58.2% al 65.5%. El mindfulness puede contribuir a que los niños desarrollen una mayor habilidad para generar y mantener emociones positivas, fortaleciendo así su bienestar emocional general.

## **VI. RECOMENDACIONES**

La institución educativa puede incorporar breves momentos de Mindfulness en el aula, como pausas para respirar antes de iniciar una lección o prácticas de atención plena durante el recreo. Esto refuerza las habilidades aprendidas y proporciona un ambiente de aprendizaje más centrado y calmado.

Se recomienda a la institución educativa organizar sesiones informativas o talleres para padres sobre los beneficios del Mindfulness y cómo practicarlo en casa. Esto fomenta una comprensión compartida y un apoyo continuo tanto en la escuela como en el hogar.

Los padres pueden integrar ejercicios simples de Mindfulness en la rutina diaria familiar, como respiraciones conscientes antes de las comidas o momentos de silencio antes de dormir. Esto ayuda a los niños a practicar la atención plena fuera del entorno escolar.

Es fundamental que tanto los padres como la institución eduquen a los niños sobre la importancia de la práctica regular del Mindfulness. Esto incluye establecer expectativas claras y proporcionar recursos para que los niños continúen cultivando sus habilidades de autorregulación emocional en casa y en la escuela.

Los padres y la institución pueden trabajar juntos para crear un entorno donde los niños se sientan cómodos compartiendo sus experiencias con el Mindfulness. Esto puede incluir la celebración de logros individuales en el desarrollo de habilidades emocionales y la disposición a abordar cualquier pregunta o inquietud que los niños puedan tener sobre su práctica de Mindfulness.



## REFERENCIAS

- Andreu, C.I., García, C., Melcón, M., SchonertReichl, K., & Albert, J. (2023). The effectiveness of a school mindfulness-based intervention on the neural correlates of inhibitory control in children at risk: A randomized control trial. *Developmental Science*, 26. <https://doi.org/10.1111/desc.13403>
- Arias, J. y Covinos, M. (2021). *Diseño y metodología de la investigación*. Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica. <https://doi.org/http://hdl.handle.net/20.500.12390/2260>
- Belmonte, M. L. (2022). La inteligencia emocional en el aula de Educación infantil. *Aula De Encuentro*, 24(1), 148–168. <https://doi.org/10.17561/ae.v24n1.5860>
- Benavides, L., & Benavides, A. (2021). La aplicación del Mindfulness para mejorar las estrategias de enseñanza y aprendizaje en la educación superior. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 5(21), 207-215. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v5i21.297>
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar* (6ta ed). Wolters Kluwer. <https://corporacionlaudelinaraaneda.cl/wp-content/uploads/2020/11/Educacion-emocional-y-bienestar.pdf>.
- Casas, A. (2018). Participación, educación emocional y convivencia. *Revista del consejo escolar del estado*, 5 (8), 1-19. [https://www.educacionfpydeportes.gob.es/dam/jcr:9782177d-4a4c-45f4-bdbc-5de7384212c4/pe-n8\\_03art\\_bisquerra-garcia.pdf](https://www.educacionfpydeportes.gob.es/dam/jcr:9782177d-4a4c-45f4-bdbc-5de7384212c4/pe-n8_03art_bisquerra-garcia.pdf)
- Código de ética del Psicólogo Peruano (2018). *aspectos éticos en concordancia con las regulaciones vigentes*. [https://www.cpsp.pe/documentos/marco\\_legal/codigo\\_de\\_etica\\_y\\_deontologia.pdf](https://www.cpsp.pe/documentos/marco_legal/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf)
- Creswell, J. David. "Mindfulness interventions." *Annual review of psychology* 68 (2017): 491-516.

<https://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev-psych-042716-051139>

- Crowell, J. A. (2021). Development of emotion regulation in typically developing children. *Child Adolesc. Psychiatr. Clin. N. Am.* 30, 467–474. doi: 10.1016/j.chc.2021.04.001
- Ergas, O., & Hadar, L. L. (2019). Mindfulness *in* and *as* education: A map of a developing academic discourse from 2002 to 2017. *Review of Education*, 7, 757–797. <https://doi.org/10.1002/rev3.3169>
- Espinoza, D., & García, L. (2023). *Taller “mindfulness kids” para favorecer la gestión emocional en niños de la institución educativa n°414 Huarapa, Huánuco- 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Hermilio Valdizán].  
<https://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13080/8623/TEI00113E88.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2021). *Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Preventing a lost decade*. <https://www.unicef.org/reports/unicef-75-preventing-a-lost-decade>
- Gavidia, Á. (2022). La observación en la investigación, método o técnica, a propósito de la táctica y la estrategia.: Observation in research: a method or a technique, about tactics an strategy. *Revista Médica De Trujillo*, 17(3), 076-077. <https://doi.org/10.17268/rmt.2022.v17i3.4857>
- Germer, C. (2011). *El poder del mindfulness*. Barcelona: Paidós. [https://assets-libr.cantook.net/assets/publications/12842/medias/1er\\_cap\\_9788449326370.pdf](https://assets-libr.cantook.net/assets/publications/12842/medias/1er_cap_9788449326370.pdf)
- Guendelman, S., Medeiros, S., & Rampes, H. (2017). Mindfulness and Emotion Regulation: Insights from Neurobiological, Psychological, and Clinical Studies. *Frontiers in psychology*, 8, 220. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00220>
- Gobierno Regional La Libertad. (2024, 9 de febrero). 2 mil estudiantes liberteños refuerzan aprendizajes y reciben atención psicológica. *Regionales*. <https://www.regionlalibertad.gob.pe/noticias/regionales/14552-2-mil->

estudiantes-libertenos-refuerzan-aprendizajes-y-reciben-atencion-psicologica

- Hervás, G., & Soler, J. (2016). Intervenciones psicológicas basadas en mindfulness y sus beneficios: estado actual de la cuestión. *Clínica y Salud*, 27(3), 115-124. <https://dx.doi.org/10.1016/j.clysa.2016.09.002>
- Huang, F. Y., Hsu, A. L., Hsu, L. M., Tsai, J. S., Huang, C. M., Chao, Y. P., Hwang, T. J., & Wu, C. W. (2019). Mindfulness Improves Emotion Regulation and Executive Control on Bereaved Individuals: An fMRI Study. *Frontiers in human neuroscience*, 12, 541. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00541>
- Juarez de Tipacti, J. (2022). *Programa de inteligencia emocional aplicando mindfulness para regular emociones en estudiantes de una institución educativa de Ica*. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo] <https://hdl.handle.net/20.500.12692/101871>
- Kabat, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. Recuperado de: <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
- La república (2021, 12 de agosto). La Libertad: aumentan casos de personas que acuden por depresión a centros de salud. <https://larepublica.pe/sociedad/2021/08/12/la-libertad-aumentan-casos-de-personas-que-acuden-por-depresion-a-centros-de-salud-lrnd>
- Lázaro Aguirre, L. F., Enriquez Zavaleta, A. H., Miranda Salinas, T. A., & Juárez Rojas, Y. Y. (2021, 14 de julio). Trujillo: los desafíos de la educación remota en la comunidad de Platanar. El Comercio. <https://elcomercio.pe/corresponsales-escolares/historias/los-desafios-de-la-educacion-remota-en-la-comunidad-de-platanar-trujillo-noticia/>
- Lozano, B. (2019). *La atención plena para la autorregulación emocional en Educación Infantil*. Universitat Jaume I. <http://hdl.handle.net/10234/184369>
- Manterola, C., & Otzen, T. (2015). Estudios Experimentales 2 Parte: Estudios Cuasi-Experimentales. *Revista Internacional de Morfología*, 33 (1), 382-387. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022015000100060>

- McClelland, M. M., Ponitz, C. C., Messersmith, E. E., & Tominey, S. (2010). Self-regulation: Integration of cognition and emotion. *The handbook of life-span development*.  
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/9780470880166.hlsd001015>
- Ministerio de Educación. (20 de abril del 2022). *Ministerio de Educación Marco normativo de retorno seguro a clases*. <https://www.gob.pe/21105-marconormativo-de-retorno-seguro-a-clases>
- Ministerio de Salud (2021). La salud mental de niñas, niños y adolescentes en el contexto de la covid-19 (1era ed.). Canadá.  
<https://www.unicef.org/peru/media/10616/file/Salud%20menta%20en%20contexto%20COVID19.pdf>
- Monsillion, J., Zebdi, R., & Romo-Desprez, L. (2023) School Mindfulness-Based Interventions for Youth, and Considerations for Anxiety, Depression, and a Positive School Climate—A Systematic Literature Review. *Children*, 10(5), 861. <https://doi.org/10.3390/children10050861>
- Moñivas, A., García-Diex, G., & García-De-Silva, R. (2012). Mindfulness (atención plena): concepto y teoría. *Portularia*, 12, 83-89.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=161024437009>
- Moreno, A., Luna, P. y Cejudo, J. (2020). Promoviendo el éxito escolar mediante una intervención basada en atención plena (mindfulness) en Educación Infantil: Programa Mindkinder. *Revista de psicodidáctica*, 25(2), 136–142.  
<https://doi.org/10.1016/j.psicod.2019.12.001>
- Oblitas G., Soto, D., Anicama, J., & Arana, A. (2019). Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado. *Terapia psicológica*, 37(2), 116-128. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082019000200116>
- Oliveros, V. (2018). La inteligencia emocional desde la perspectiva de Rafael Bisquerra. *Revista de Investigación*, 42(93).  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=376157736006>

- Organización Mundial de la Salud (2023, julio). *Estrategias OPS/OMS para la salud mental de niños, niñas y adolescentes. Programa de Acción Mundial para Superar las Brechas en Salud Mental (mhGAP) en la red de atención no especializada*. [https://www.paho.org/sites/default/files/salud-mental-ninos-adolescentes\\_0.pdf](https://www.paho.org/sites/default/files/salud-mental-ninos-adolescentes_0.pdf)
- Pascual Jimeno, A., & Conejero López, S. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de Psicología*, 36(1), 74-83. <https://www.redalyc.org/journal/2430/243058940007/html/>
- Rechtschaffen, D. (2014) *The way of mindful education*. New York, NY: Norton & Company. [https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=6K9bAwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT9&ots=913TnQ1axN&sig=xE0jF9lc1\\_ah6kQfd3Hy0ESqdJE](https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=6K9bAwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT9&ots=913TnQ1axN&sig=xE0jF9lc1_ah6kQfd3Hy0ESqdJE)
- Robles, I. (2023). *Taller de títeres para promover la autorregulación emocional en niños de 5 años de una institución educativa en Huaral-2022* [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/108232/Robles\\_YI-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/108232/Robles_YI-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- RPP (2019, 1 de junio). *Video capta nueva pelea entre escolares de Trujillo*. <https://rpp.pe/peru/la-libertad/video-capta-nueva-pelea-entre-escolares-de-trujillo-noticia-1200379>
- Rueda, P. (2022). Mindfulness en consulta: la práctica de la respiración y de la amabilidad con uno mismo. *Escritos De Psicología - Psychological Writings*, 15(1), 50-58. <https://doi.org/10.24310/espiescpsi.v15i1.1397>
- Sánchez, F. (2019). Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: consensos y disensos. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 13(1), 102-122. <https://dx.doi.org/10.19083/ridu.2019.644>
- Sánchez-Gómez, M., Adelantado-Renau, M., Huerta Andrés, M., & Bresó, E. (2020). Mindfulness en educación infantil: Un programa para desarrollar

la atención plena. *Academia Y Virtualidad*, 13(2), 133-144.  
<https://doi.org/10.18359/ravi.4726>

Schonert-Reichl, K.A., & Lawlor, M.S. (2010). The effects of a mindfulness-based education program on pre- and early adolescents' wellbeing and social and emotional competence. *Mindfulness*, 1(3), 137–51. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0011-8>.

Sciutto, M., Veres, D., Marinstein, T., Bailey, B. & Cehelyk, S. (2021). Effects of a SchoolBased Mindfulness Program for Young Children. *Journal of child and family studies*, 30(6), 1516–1527. <https://doi.org/10.1007/s10826-021-01955-x>

Treves, I.N., Olson, H.A., & Ozernov-Palchik, O. (2023). At-Home use of App-Based Mindfulness for Children: A Randomized Active-Controlled Trial. *Mindfulness*, 14, 2728–2744. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02231-3>

Trujillo, E., Ceballos., Trujillo, M. & Moral, L, c. (2020). El papel de las emociones en el aula de educación Infantil. *Revista De Currículum Y Formación Del Profesorado*, 24(1), 226-244.  
<https://doi.org/10.30827/profesorado.v24i1.8675>

Van Lissa, C. J., Keizer, R., Van Lier, P. A. C., Meeus, W. H. J., & Branje, S. (2019). The role of fathers' versus mothers' parenting in emotion-regulation development from mid-late adolescence: Disentangling between-family differences from within-family effects. *Developmental psychology*, 55(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/dev0000612>

Vekety, B., Kassai, R. & Takacs, Z. (2022). Mindfulness with children: a content analysis of evidence-based interventions from a developmental perspective. *The Educational and Developmental Psychologist*, 39(2), 231–244. <https://doi.org/10.1080/20590776.2022.2081072>

Velez, X., Tapia, B., Andrade, Y. y Seade, C. (2021). Efectos del mindfulness en preescolares con problemas de comportamiento. *Ecos De La Academia*, 7(13). <https://doi.org/10.53358/ecosacademia.v7i13.590>

- Vilca, Daniela, & Farkas, Chamarrita. (2019). Lenguaje y Uso de Etiquetas Emocionales: Su Relación con el Desarrollo Socioemocional en Niños de 30 Meses que Asisten a Jardín Infantil. *Psykhé (Santiago)*, 28(2), 1-14. <https://dx.doi.org/10.7764/psykhe.28.2.1114>
- Vizcaíno, P. Cedeño, R. y Maldonado, I. (2023). Metodología de la investigación científica: guía práctica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 9723-9762. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i4.7658](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7658)
- Yust, P., Weeks, M., Williams, G., & Asher, S. (2023). Social relationship provisions and loneliness in school: Child-and classroom-level effects *Journal of School Psychology*, 99. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2023.05.001>

## ANEXOS

### ANEXO 1

#### A. Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	METODOLOGIA
PROBLEMA GENERAL:	OBJETIVO GENERAL:	HIPOTESIS GENERAL:	
¿En qué medida el programa de Mindfulness puede mejorar la autorregulación emocional en niños de primero de primaria?	Demostrar que el Programa de Mindfulness mejora la autorregulación emocional en niños de primero de primaria	El Programa de Mindfulness mejora significativamente la autorregulación emocional en niños de primero de primaria	<p><b>Tipo de investigación:</b> Aplicada</p> <p><b>Diseño de investigación:</b> cuasiexperimental</p> <p><b>Población:</b>  55 estudiantes de primero de primaria</p> <p><b>Muestra:</b> 55 estudiantes de primero de primaria</p> <p><b>Técnica:</b> Observación</p> <p><b>Instrumento:</b> Lista de cotejo</p>
	OBJETIVOS ESPECIFICOS:		



## B. Matriz de operacionalización

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
<b>Variable 1 Independiente: PROGRAMA DE MINDFULNESS</b>	Se describe como una atención receptiva y una actitud de mente abierta hacia el presente, lo cual también asiste a los niños en ser totalmente conscientes de sus vivencias y en adoptar una disposición de apertura y aceptación hacia ellas (Treves et al., 2023).	El presente programa de Mindfulness se llevó a cabo en ocho sesiones de enseñanza, durante las cuales se evaluó su efecto en la variable dependiente. El objetivo fue abordar todas las facetas de la regulación emocional mediante diversas técnicas mindfulness	<b>No juzgar</b>	-No concluir -No tener expectativas	De razón
			<b>Paciencia</b>	Calma	
			<b>Mente de principiante</b>	Apertura	
			<b>Confianza</b>	Confianza en propios sentimientos	
			<b>No esforzarse</b>	Practicar sin presionarse	
			<b>Aceptación</b>	Recepción de emociones	
			<b>Cede</b>	Liberarse de obstáculos	
<b>Variable 2 Dependiente AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL</b>	La regulación emocional, que implica entender, aceptar y controlar las respuestas emocionales, es un procedimiento que los niños llevan a cabo para ajustarse a su	La variable será medida a través de una lista de cotejo de autorregulación emocional de Robles (2023) con escala dicotómica (SI Y NO), la cual tendrá tres categorías de: En inicio, Proceso, Logrado.	<b>Expresión emocional apropiada</b>	▪ Expresión de Emociones ▪ Estado de ánimo.	Escala Nominal  Lista de Cotejo  Si (1) No (0) Dicotómica
			<b>Regulación de emociones y sentimientos</b>	Regulación Emocional ▪ Emociones	
			<b>Habilidades de afrontamiento</b>	▪ Enfrentarse a cambios ▪ Conflictos ▪ Tolerancia	

<p>entorno psicosocial, orientándose hacia el cumplimiento de sus objetivos de desarrollo y promoviendo su bienestar mental (Van Lissa et al., 2019).</p>		<p><b>Competencia para autogenerar emociones positivas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Crear emociones positivas</li> </ul> <p>Toma de conciencia de susemociones</p>	<p>En inicio (0 - 5) Proceso (6- 10) Logrado (11 -15) Excelente (16-20)</p>
---	--	--	---	---

## ANEXO 2: INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

### LISTA DE COTEJO

#### AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

**Objetivo:** Medir la autorregulación emocional en niños preescolares y primaria.

**Instrucciones:** Leer atentamente cada uno de los ítems y marcar Si o No, según sea la respuesta observable.

**Opciones de valoración:**

SI= 1 / NO= 0

N.º	ITEMS	VALORACIÓN	
		SI	NO
<b>EXPRESIÓN EMOCIONAL APROPIADA</b>			
1	Identifica y manifiesta sus emociones de tristeza, alegría, enojo, etc. en diversas situaciones.		
2	Manifiesta sus emociones a través de movimientos corporales.		
3	Muestra sus emociones sin contenerlas.		
4	Reconoce las emociones de tristeza, alegría, enojo, etc., en otra persona.		
5	Demuestra seguridad y confianza al participar de actividades con sus compañeros.		
<b>REGULACION DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS</b>			
6	Es tolerante con sus compañeros ante una situación de conflicto.		
7	Se enoja o llora cuando algo le sale mal.		
8	Escucha la opinión y necesidades de sus compañeros.		
9	Tolera el fracaso de una acción que no pudo realizar.		
10	Mantiene la calma ante alguna dificultad que se le presente.		
<b>HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO</b>			
11	Expresa lo que siente cuando se enfrenta a una situación de conflicto.		
12	Reacciona de manera impulsiva ante una pelea o discusión con sus compañeros.		
13	Agrede a sus compañeros ya sea de manera física o verbal.		
14	Acepta retos, desafíos o cambios sin molestarse, ni llorar.		
15	Utiliza las palabras, lo siento, por favor, gracias o disculpa cuando es necesario.		
<b>COMPETENCIA PARA AUTOGENERAR EMOCIONES POSITIVAS</b>			
16	Expresa comentarios agradables a sus compañeros.		
17	Contribuye para generar con sus compañeros un clima de respeto en el aula.		
18	Demuestra alegría ante los logros de sus compañeros.		
19	Colabora con sus compañeros cuando lo necesitan.		
20	Muestra preocupación cuando un compañero está en dificultades.		

Nota. Autoría Mg. Robles Yupanqui

## FICHA TECNICA DEL INSTRUMENTO

**Nombre del Instrumento:** Lista de cotejo para evaluar la autorregulación emocional

**Autor:** Isabel Robles Yupanqui

**Técnica:** Observación

**Tipo de Instrumento:** Lista de cotejo

**Objetivo:** Especificar el nivel de autorregulación de emociones en infantes

**Población:** niños preescolar y primaria

**Tiempo de aplicación:** 45 minutos

**Aplicación:** Directa

**Norma de Aplicación:**

<b>SI</b>	<b>NO</b>
<b>1</b>	<b>0</b>

**Número de preguntas:** 20 ítems

**Descripción:**

Se utilizará la lista de cotejo, instrumento creado por la autora de la investigación,

teniendo como base la teoría de Bisquerra. Dicho instrumento se aplicará de manera directa, elegido por ser el más adecuado y conformado por 4 dimensiones.

**Estructura:**

El instrumento evaluará la autorregulación de emociones en los infantes, constituida por 20 indicadores con medición dicotómica.

*Nota.* Autoría Mg. Robles Yupanqui

### ANEXO 3: VALIDEZ JUICIO DE EXPERTOS

#### Ficha de validación de contenido para un instrumento

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos (Cuestionario/Guía de entrevista) que permitirá recoger la información en la presente investigación: Programa de mindfulness para mejorar la autorregulación emocional en niños de primero de primaria, Trujillo - 2024. Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

Criterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El/la ítem/pregunta pertenece a la dimensión/subcategoría y basta para obtener la medición de esta	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El/la ítem/pregunta se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El/la ítem/pregunta tiene relación lógica con el indicador que está midiendo	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El/la ítem/pregunta es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

*Nota.* Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008).

**Matriz de validación del cuestionario/guía de entrevista de la variable  
autorregulación emocional**

Definición de la variable: La regulación emocional, que implica entender, aceptar y controlar las respuestas emocionales, es un procedimiento que los niños llevan a cabo para ajustarse a su entorno psicosocial, orientándose hacia el cumplimiento de sus objetivos de desarrollo y promoviendo su bienestar mental (Van, et al., 2019).

Dimensión	Indicador	Ítem	S u f i c i e n c i a	C l a r i d a d	C o h e r e n c i a	R e l e v a n c i a	Observación
Expresión emocional apropiada	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresión de Emociones</li> <li>• Estado de ánimo.</li> </ul>	Identifica y manifiesta sus emociones de tristeza, alegría, enojo, etc. en diversas situaciones.	1	1	1	1	
		Manifiesta sus emociones a través de movimientos corporales.	1	1	1	1	
		Muestra sus emociones sin contenerlas.	1	1	1	1	
		Reconoce las emociones de tristeza, alegría, enojo, etc., en otra	1	1	1	1	


		Demuestra seguridad y confianza al participar de actividades con sus compañeros.	1	1	1	1	
Regulación de emociones y sentimientos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regulación emocional</li> <li>• Emociones</li> </ul>	Es tolerante con sus compañeros ante una situación de conflicto.	1	1	1	1	
		Se enoja o llora cuando algo le sale mal.	1	1	1	1	
		Escucha la opinión y necesidades de sus compañeros.	1	1	1	1	
		Tolera el fracaso de una acción que no pudo realizar.	1	1	1	1	
		Mantiene la calma ante alguna dificultad que se le presente.	1	1	1	1	
Habilidades de afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfrentarse a cambios</li> </ul>	Expresa lo que siente cuando se	1	1	1	1	



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conflictos</li> <li>• Tolerancia</li> </ul>	enfrenta a una situación de conflicto.					
		Reacciona de manera impulsiva ante una pelea o discusión con sus compañeros.	1	1	1	1	
		Agrede a sus compañeros ya sea de manera física o verbal.	1	1	1	1	
		Acepta retos, desafíos o cambios sin molestarse, ni llorar.	1	1	1	1	
		Utiliza las palabras, lo siento, por favor, gracias o disculpa cuando es necesario.	1	1	1	1	
Competencia para autogenerar emociones positivas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crear emociones positivas</li> <li>• Toma de conciencia de sus emociones</li> </ul>	Expresa comentarios agradables a sus compañeros.	1	1	1	1	
		Contribuye para generar con sus	1	1	1	1	

		compañeros un clima de respeto en el aula.					
		Demuestra alegría ante los logros de sus compañeros.	1	1	1	1	
		Colabora con sus compañeros cuando lo necesitan.	1	1	1	1	
		Muestra preocupación cuando un compañero está en dificultades.	1	1	1	1	

### Ficha de validación de juicio de experto

Nombre del instrumento	Lista de cotejo
Objetivo del instrumento	Medir la autorregulación emocional en niños preescolares y primaria.
Nombres y apellidos del experto	Karla Lizette Milla Díaz
Documento de identidad	18199312
Años de experiencia en el área	Mas de 5 años
Máximo Grado Académico	Maestría
Nacionalidad	Perú
Institución	Universidad Cesar Vallejo – Colegio Parroquial Dante Alighieri
Cargo	psicóloga clínica y educativa
Número telefónico	962739303
Firma	
Fecha	13/05/2024

## Ficha de validación de contenido para un instrumento

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos (Cuestionario/Guía de entrevista) que permitirá recoger la información en la presente investigación: Programa de mindfulness para mejorar la autorregulación emocional en niños de primero de primaria, Trujillo - 2024. Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

Criterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El/la ítem/pregunta pertenece a la dimensión/subcategoría y basta para obtener la medición de esta	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El/la ítem/pregunta se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El/la ítem/pregunta tiene relación lógica con el indicador que está midiendo	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El/la ítem/pregunta es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

*Nota.* Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008).

## **Matriz de validación del cuestionario/guía de entrevista de la variable autorregulación emocional**

Definición de la variable: La regulación emocional, que implica entender, aceptar y controlar las respuestas emocionales, es un procedimiento que los niños llevan a cabo para ajustarse a su entorno psicosocial, orientándose hacia el cumplimiento de sus objetivos de desarrollo y promoviendo su bienestar mental (Van, et al., 2019).

Dimensión	Indicador	Ítem	S u f i c i e n c i a	C l a r i d a d	C o h e r e n c i a	R e l e v a n c i a	Observación
Expresión emocional apropiada	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresión de Emociones</li> <li>• Estado de ánimo.</li> </ul>	Identifica y manifiesta sus emociones de tristeza, alegría, enojo, etc. en diversas situaciones.	1	1	1	1	
		Manifiesta sus emociones a través de movimientos corporales.	1	1	1	1	
		Muestra sus emociones sin contenerlas.	1	1	1	1	
		Reconoce las emociones de tristeza, alegría, enojo, etc.,	1	1	1	1	


		en otra					
		Demuestra seguridad y confianza al participar de actividades con sus compañeros.	1	1	1	1	
Regulación de emociones y sentimientos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regulación emocional</li> <li>• Emociones</li> </ul>	Es tolerante con sus compañeros ante una situación de conflicto.	1	1	1	1	
		Se enoja o llora cuando algo le sale mal.	1	1	1	1	
		Escucha la opinión y necesidades de sus compañeros.	1	1	1	1	
		Tolera el fracaso de una acción que no pudo realizar.	1	1	1	1	
		Mantiene la calma ante alguna dificultad que se le presente.	1	1	1	1	

Habilidades de afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfrentarse a cambios</li> <li>• Conflictos</li> <li>• Tolerancia</li> </ul>	Expresa lo que siente cuando se enfrenta a una situación de conflicto.	1	1	1	1	
		Reacciona de manera impulsiva ante una pelea o discusión con sus compañeros.	1	1	1	1	
		Agrede a sus compañeros ya sea de manera física o verbal.	1	1	1	1	
		Acepta retos, desafíos o cambios sin molestarse, ni llorar.	1	1	1	1	
		Utiliza las palabras, lo siento, por favor, gracias o disculpa cuando es necesario.	1	1	1	1	
Competencia para autogenerar emociones positivas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crear emociones positivas</li> <li>• Toma de</li> </ul>	Expresa comentarios agradables a sus compañeros.	1	1	1	1	



	conciencia de sus emociones	Contribuye para generar con sus compañeros un clima de respeto en el aula.	1	1	1	1	
		Demuestra alegría ante los logros de sus compañeros.	1	1	1	1	
		Colabora con sus compañeros cuando lo necesitan.	1	1	1	1	
		Muestra preocupación cuando un compañero está en dificultades.	1	1	1	1	

### Ficha de validación de juicio de experto

Nombre del instrumento	Lista de cotejo
Objetivo del instrumento	Medir la autorregulación emocional en niños preescolares y primaria.
Nombres y apellidos del experto	Gabriela Navarro Saldaña
Documento de identidad	17822707
Años de experiencia en el área	Mas de 5 años
Máximo Grado Académico	Maestría
Nacionalidad	Perú
Institución	I E "Alexander Fleming"
Cargo	psicóloga clínica y educativa
Número telefónico	949640163
Firma	
Fecha	14/05/2024

### Ficha de validación de contenido para un instrumento

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos (Cuestionario/Guía de entrevista) que permitirá recoger la información en la presente investigación: Programa de mindfulness para mejorar la autorregulación emocional en niños de primero de primaria, Trujillo - 2024. Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

Criterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El/la ítem/pregunta pertenece a la dimensión/subcategoría y basta para obtener la medición de esta	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El/la ítem/pregunta se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El/la ítem/pregunta tiene relación lógica con el indicador que está midiendo	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El/la ítem/pregunta es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

*Nota.* Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008).

## **Matriz de validación del cuestionario/guía de entrevista de la variable autorregulación emocional**

Definición de la variable: La regulación emocional, que implica entender, aceptar y controlar las respuestas emocionales, es un procedimiento que los niños llevan a cabo para ajustarse a su entorno psicosocial, orientándose hacia el cumplimiento de sus objetivos de desarrollo y promoviendo su bienestar mental (Van, et al., 2019).

Dimensión	Indicador	Ítem	S u f i c i e n c i a	C l a r i d a d	C o h e r e n c i a	R e l e v a n c i a	Observación
Expresión emocional apropiada	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresión de Emociones</li> <li>• Estado de ánimo.</li> </ul>	Identifica y manifiesta sus emociones de tristeza, alegría, enojo, etc. en diversas situaciones.	1	1	1	1	
		Manifiesta sus emociones a través de movimientos corporales.	1	1	1	1	
		Muestra sus emociones sin contenerlas.	1	1	1	1	
		Reconoce las emociones de tristeza,	1	1	1	1	


		alegría, enojo, etc., en otra					
		Demuestra seguridad y confianza al participar de actividades con sus compañeros.	1	1	1	1	
Regulación de emociones y sentimientos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regulación emocional</li> <li>• Emociones</li> </ul>	Es tolerante con sus compañeros ante una situación de conflicto.	1	1	1	1	
		Se enoja o llora cuando algo le sale mal.	1	1	1	1	
		Escucha la opinión y necesidades de sus compañeros.	1	1	1	1	
		Tolera el fracaso de una acción que no pudo realizar.	1	1	1	1	
		Mantiene la calma ante alguna	1	1	1	1	

		dificultad que se le presente.					
Habilidades de afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfrentarse a cambios</li> <li>• Conflictos</li> <li>• Tolerancia</li> </ul>	Expresa lo que siente cuando se enfrenta a una situación de conflicto.	1	1	1	1	
		Reacciona de manera impulsiva ante una pelea o discusión con sus compañeros.	1	1	1	1	
		Agrede a sus compañeros ya sea de manera física o verbal.	1	1	1	1	
		Acepta retos, desafíos o cambios sin molestarse, ni llorar.	1	1	1	1	
		Utiliza las palabras, lo siento, por favor, gracias o disculpa	1	1	1	1	

		cuando es necesario.					
Competencia para autogenerar emociones positivas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crear emociones positivas</li> <li>• Toma de conciencia de sus emociones</li> </ul>	Expresa comentarios agradables a sus compañeros.	1	1	1	1	
		Contribuye para generar con sus compañeros un clima de respeto en el aula.	1	1	1	1	
		Demuestra alegría ante los logros de sus compañeros.	1	1	1	1	
		Colabora con sus compañeros cuando lo necesitan.	1	1	1	1	
		Muestra preocupación cuando un compañero está en dificultades.	1	1	1	1	



### Ficha de validación de juicio de experto

Nombre del instrumento	Lista de cotejo
Objetivo del instrumento	Medir la autorregulación emocional en niños preescolares y primaria.
Nombres y apellidos del experto	Tommy Lucciano León Silva
Documento de identidad	71231946
Años de experiencia en el área	Mas de 5 años
Máximo Grado Académico	Maestría
Nacionalidad	Perú
Institución	Centro Médico DAKAR
Cargo	Psicólogo clínico y educativo
Número telefónico	949373593
Firma	 Mg. Tommy Lucciano León Silva Licenciado en Psicología C.Ps.P. n° 38808
Fecha	15/05/2024



## ANEXO 5: Consentimiento Informado del Apoderado

### Consentimiento informado

La presente investigación es conducida por Claudia Hestefanni Velasquez Flores estudiante de Posgrado de la Universidad Cesar Vallejo. El objetivo de esta investigación es demostrar que el Programa de Mindfulness mejora la autorregulación emocional en niños de primero de primaria.

### Procedimiento

Si usted acepta que su hijo participe y él decide participar en esta investigación:

1. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerá datos personales y algunas preguntas sobre la investigación: "Programa de mindfulness para mejorar la autorregulación emocional en niños de primero primaria, Trujillo - 2024".

2. Esta encuesta tendrá un tiempo aproximado de 15 minutos y se realizará en el ambiente de la institución "Alexander Fleming"

Las respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

### Participación voluntaria (principio de autonomía)

Su hijo puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a que su hijo haya aceptado participar puede dejar de participar sin ningún problema.

### Riesgo (principio de no maleficencia)

NO existirá riesgo o daño de su hijo en la participación de la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad tiene la libertad de responderlas o no.

### Beneficios (principio de beneficencia)

Mencionar que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona; sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

### Confidencialidad (principio de justicia)

Los datos recolectados de la investigación deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información recogida en la encuesta o entrevista a su hijo es totalmente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

### Pregunta

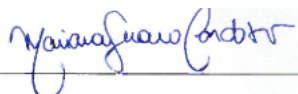
Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con la investigadora Claudia Hestefanni Velasquez Flores email: [chvelasquez@ucvvirtual.edu.pe](mailto:chvelasquez@ucvvirtual.edu.pe) y/o docente asesor (a) Rosa Maria Salas Sanchez email: [rsalass@ucvvirtual.edu.pe](mailto:rsalass@ucvvirtual.edu.pe)

### Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación AUTORIZO que mi menor hijo (a) / representado participe en la investigación.

Nombre y apellidos: Fiorella Mariana Serrano Cardoso

Firma:

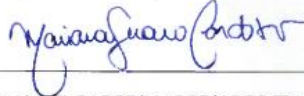


Fecha y hora: 20/05/2024

### ACUSE DE RECIBO - AUTORIZACIÓN

Yo Florella Mariana Serrano Carboso padre/madre/apoderado de Marcos Antonio Monique Serrano de GI F he recibido el comunicado de fecha 14.06.24 en el cual nos informan respecto la aplicación de la prueba del Programa Mindfulness por la profesora Claudia Velásquez, y:

- Sí acepto** que a mi hijo/a, se le aplique el test sobre el Programa Mindfulness.  
 **No acepto** que a mi hijo/a, se le aplique el test sobre el Programa Mindfulness.




FIRMA DEL PADRE/MADRE/APODERADO

DNI No. 42910784

### ACUSE DE RECIBO - AUTORIZACIÓN

Yo Sylvia Celeste Domínguez Bezaín padre/madre/apoderado de Celeste Nicole Azabache Domínguez de GI F he recibido el comunicado de fecha 14.06.24 en el cual nos informan respecto la aplicación de la prueba del Programa Mindfulness por la profesora Claudia Velásquez, y:

- Sí acepto** que a mi hijo/a, se le aplique el test sobre el Programa Mindfulness.  
 **No acepto** que a mi hijo/a, se le aplique el test sobre el Programa Mindfulness.



FIRMA DEL PADRE/MADRE/APODERADO

DNI No. 43598827

Phone: 044 - 280395 / 044 - 284440

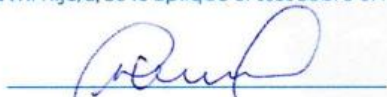
Av. América Sur 3701, Trujillo

[www.fleming.edu.pe](http://www.fleming.edu.pe)

### ACUSE DE RECIBO - AUTORIZACIÓN

Yo Jessica Gomez Galloso padre/madre/apoderado de Victoria Escalante Gomez de GI F he recibido el comunicado de fecha 14.06.24 en el cual nos informan respecto la aplicación de la prueba del Programa Mindfulness por la profesora Claudia Velásquez, y:

- Sí acepto** que a mi hijo/a, se le aplique el test sobre el Programa Mindfulness.  
 **No acepto** que a mi hijo/a, se le aplique el test sobre el Programa Mindfulness.



FIRMA DEL PADRE/MADRE/APODERADO

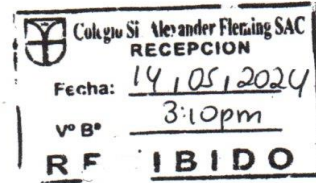
DNI No. 45081727

Phone: 044 - 280395 / 044 - 284440

Av. América Sur 3701, Trujillo

[www.fleming.edu.pe](http://www.fleming.edu.pe)

## ANEXO 7: Autorización



**“AÑO DEL BICENTENARIO, DE LA CONSOLIDACIÓN DE NUESTRA  
INDEPENDENCIA, Y DE LA CONMEMORACIÓN DE LAS HEROICAS BATALLAS DE  
JUNÍN Y AYACUCHO”**

Trujillo, 14 de mayo de 2024

**CARTA N° 047-2024-UCV-VA-EPG-F01/J**

Srta. Day de Reyes Kate

Directora

INSTITUCIÓN EDUCATIVA "FLEMING COLLEGE"

**PRESENTE.** –

**ASUNTO:** AUTORIZACIÓN PARA APLICAR INSTRUMENTOS PARA EL DESARROLLO DE TESIS

Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente y así mismo presentar a la estudiante **CLAUDIA HESTEFANNI VELÁSQUEZ FLORES**, del programa de **MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**, de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo.

La estudiante en mención solicita autorización para aplicar los instrumentos necesarios para el desarrollo de su tesis denominada: **“PROGRAMA DE MINDFULNESS PARA MEJORAR LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN NIÑOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA TRUJILLO, 2024”**, en la institución que usted dirige.

El objetivo principal de este trabajo de investigación demostrar que el “Programa de Mindfulness” mejora la autorregulación emocional en niños de primero de primaria.

Agradeciendo la atención que brinde a la presente, aprovecho la oportunidad para expresarle mi consideración y respeto.

**Atentamente.** –



Mg. Ricardo Benites Aliaga  
Jefe de la Escuela de Posgrado-Trujillo  
Universidad César Vallejo

**ADJUNTO:**

- Instrumentos de recolección de datos.





**Fleming College**  
The British International School  
of Trujillo, Peru

Trujillo, 24 de junio del 2024

**Mg. Ricardo Benites Aliaga**  
Jefe de la Escuela de Posgrado – Trujillo  
Universidad César Vallejo  
Ciudad. –

Ref.: Su carta No.047-2024-UCV-VA-EPG-F01/J de fecha 14.05.24

Asunto: Autorización para aplicar instrumentos para el Desarrollo de Tesis

De nuestra consideración,

Por medio del presente tengo el agrado de saludarlo y dar respuesta a su carta indicada en la referencia.

Sobre el particular, luego de solicitar la debida autorización a los padres de familia de Primer Grado de Educación Primaria, le informamos que autorizamos a **Claudia Hestefanni Velásquez Flores**, del programa de Maestría en Psicología Educativa para que aplique los instrumentos necesarios para el desarrollo de su tesis denominada: **Programa de "Mindfulness para Mejorar la Autorregulación Emocional en Niños de Primero de Primaria Trujillo, 2024"**.

Sin otro particular, quedo de usted.

Atentamente,

**KATE DAY DE REYES**  
Head of School

PROGRAMA INFANTIL

# MINDFULNESS

2024



I. NOMBRE DEL PROGRAMA

“Mindfulness”

II. DESCRIPCIÓN GENERAL DEL PROGRAMA

a. JUSTIFICACIÓN

La labor de la docencia muchas veces permite observar de cerca en el día a día como los estudiantes de nivel primaria están aprendiendo a desarrollar y manejar sus emociones ante cualquier situación de conflicto. Sin embargo, presentan dificultades para autorregular sus emociones. Esto se manifiesta en su incapacidad para controlar sus reacciones emocionales, no saben cómo actuar ni resolver los problemas que enfrentan, se frustran, se enojan y se comportan de manera inapropiada, llorando, gritando e incluso golpeando. Estas conductas crean un ambiente conflictivo y dificultan la convivencia e interacción adecuada con sus compañeros.

b. DESCRIPCIÓN

El programa de Mindfulness tiene la finalidad de desarrollar diversas actividades de manera dinámica, lúdica y entretenida para los estudiantes, de manera que los ayuden a autorregular sus emociones y a la vez aprendan a crear un espacio de autorreflexión personal. El objetivo consideró abordar todas las facetas de la regulación emocional mediante 7 pasos.

c. OBJETIVO GENERAL

Diseñar actividades que promuevan la autorregulación de emociones a través del mindfulness en los niños de primer grado “F” de educación primaria de un colegio particular de Trujillo.

d. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Proporcionar a los niños habilidades y técnicas que le ayuden a serenarse.
- Fomentar la conciencia de la respiración.
- Desarrollar la creatividad, la atención y la memoria.
- Potenciar el equilibrio emocional, el autocontrol y la resolución de problemas.

e. POBLACIÓN A LA QUE SE DIRIGE

Propuesta diseñada para 27 estudiantes (grupo experimental) de primer grado “F” de educación primaria de un colegio particular de Trujillo.

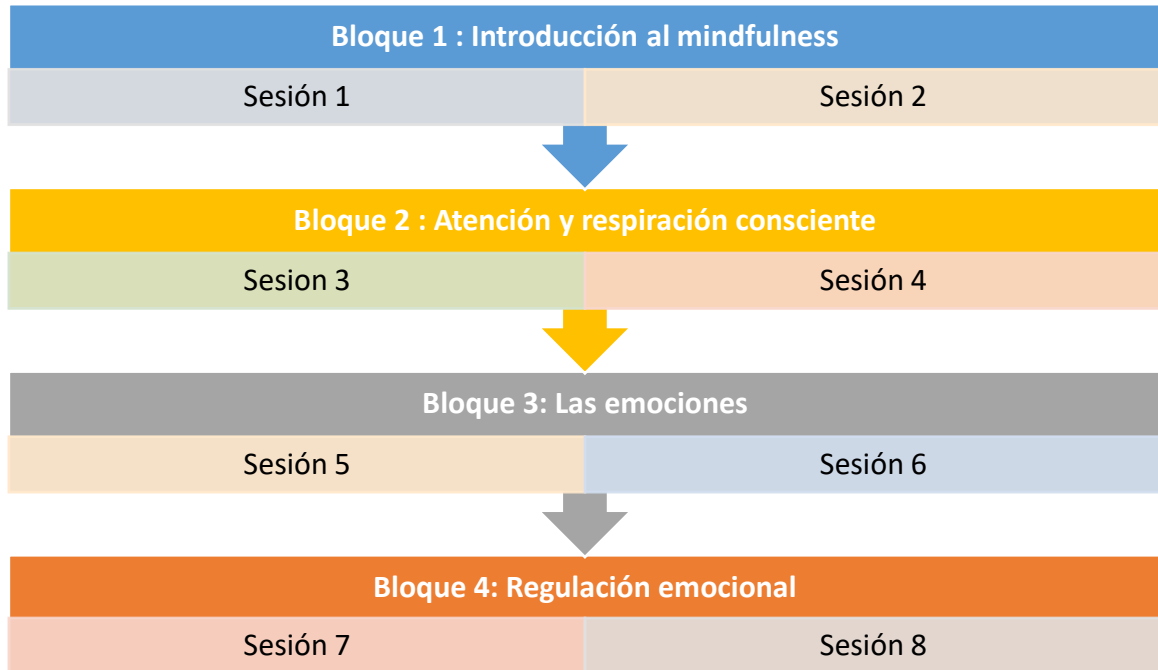
f. TEMPORALIZACIÓN

El programa está compuesto por 4 bloques, cada uno de ellos formados por 2 sesiones, siendo un total de 8 sesiones. Los meses de aplicación serán entre Mayo y



Junio , teniendo una duración de un mes, aplicándose dos sesiones por semana durante el periodo de tutoría. Cada sesión tendrá una duración de 20 – 30 minutos.

g. DISEÑO DEL PROGRAMA



h. Cronograma de actividades

MAYO 2024						
L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
Sesión 1	21	22	Sesión 2	24	25	26
Sesión 3	28	29	Sesión 4	31		

JUNIO 2024						
L	M	M	J	V	S	D
					1	2
Sesión 5	4	5	Sesión 6	7	8	9
Sesión 1	11	12	Sesión 8	14	15	16

17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

i. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES

BLOQUE 1: Introducción al mindfulness	
Sesión 1	
Actividad	Secuencia
Actividad 1: Conociendo mi rincón mindfulness	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar el lugar donde se encuentra el rincón mindfulness y conocer cuál será su propósito.</li> <li>- Identificar para qué sirven los materiales con los que cuentan en su rincón mindfulness.</li> </ul> </li> <li>➤ <b>Recursos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Selección del espacio: mi rincón mindfulness</li> <li>- Caja mindfulness con los siguientes materiales: peluche, botella de la calma, cascabeles y palo de la lluvia. (anexo 1)</li> </ul> </li> <li>➤ <b>Espacio:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aula</li> </ul> </li> <li>➤ <b>Descripción:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Inicio:</b> La docente dirige a los niños hacia un espacio determinado del aula y realiza la pregunta: ¿Para que creen que vamos a utilizar este espacio? los niños intentarán adivinar la función del nuevo espacio y observan los materiales con los que cuenta el espacio denominado: “Mi rincón mindfulness”</li> <li>- <b>Desarrollo:</b> La docente explica la función de cada uno de los objetos con los que cuenta su espacio denominado: “Mi rincón mindfulness” El peluche: será utilizado cada vez que me sienta triste, angustiado o frustrado y necesite del abrazo de alguien, tomaré el peluche lo abrazaré tan fuerte el tiempo que sea necesario.</li> </ul> </li> </ul>

	<p>La botella de la calma: será utilizado cuando este molesto. Agitaré la botella hasta ver como se van dispersando las lentejuelas de brillos dentro de la botella, y cuando los brillos vayan cayendo al fondo de la botella iré practicando mi respiración, inhalando y exhalando el aire.</p> <p>Los cascabeles: cada vez que la maestra haga sonar los cascabeles, significa que tendré que detener cualquier actividad que esté realizando en ese momento y practicar algunas de las técnicas de respiración aprendidas en el taller.</p> <p>Palo de la lluvia: será utilizado cuando me sienta ansioso o nervioso y necesite calmarme, por lo que tomaré el palo y lo inclinaré lentamente de manera que se escuche el sonido de la lluvia. Lo realizaré siempre con mis ojos cerrados.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Cierre:</b> la maestra realiza preguntas de metacognición: ¿Qué aprendimos hoy? ¿Cómo te sentiste? ¿Cuáles de los materiales mostrados te gustó más y por qué?</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Tiempo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 30 minutos</li> </ul> </li> </ul>
--	---

## Sesión 2

Actividad	Secuencia
Actividad 2: Introducción al Mindfulness	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Transmitir la importancia de ser conscientes del presente.</li> <li>- Introducir al alumnado al concepto de mindfulness.</li> </ul> </li> <li>➤ <b>Recursos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuento: Un bosque tranquilo, Mindfulness para niños. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pNee90tVAvo">https://www.youtube.com/watch?v=pNee90tVAvo</a></li> </ul> </li> <li>➤ <b>Espacio:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aula</li> </ul> </li> <li>➤ <b>Descripción:</b></li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Inicio:</b> Los niños observan el video sobre el cuento: “<i>Un bosque tranquilo</i>” y descubren que es el mindfulness y para qué sirve a través de las siguientes preguntas: ¿Quién apareció en el bosque? ¿Cómo se llama el hada? ¿Qué debemos hacer cuando estamos tristes, enojados o con miedo? ¿Qué otras cosas podemos hacer para sentirnos bien?</li> <li>- <b>Desarrollo:</b> los estudiantes practican el ejercicio de respiración “soy un globo” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8i9kKxJpwZQ">https://www.youtube.com/watch?v=8i9kKxJpwZQ</a></li> <li><b>Cierre:</b> la maestra realiza preguntas de metacognición: ¿Qué aprendimos hoy? ¿Cómo te sentiste? ¿Qué te gustó más? ¿Para qué nos servirá lo aprendido?</li> </ul> <p>➤ <b>Tiempo:</b> 30 minutos</p>
--	--

BLOQUE 2: Atención y respiración consciente	
Sesión 3	
Actividad	Secuencia
Actividad 3: Ding	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer la respiración: identificar la inspiración y la espiración.</li> <li>- Introducir a las prácticas de escucha y de invitar a la campana.</li> </ul> </li> <li>➤ <b>Recursos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Historia del montículo de piedras: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0XgTmmYCCqo">https://www.youtube.com/watch?v=0XgTmmYCCqo</a></li> <li>- Campana</li> </ul> </li> <li>➤ <b>Espacio:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aula</li> </ul> </li> <li>➤ <b>Descripción:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Inicio:</b> Los niños prestarán atención a la historia del “montículo de piedras” e identificarán la importancia de mantener una buena postura al meditar o respirar.</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Desarrollo:</b> Se les pide a los niños que se sienten con postura recta como la historia del “montículo de piedras”, con los ojos cerrados y que se relajen, indicándoles que deben de prestar mucha atención a lo que escuchen, ya que cuando suene la campana deben realizar la acción que se haya convenido antes de dar inicio la actividad. Cuando escuchen la campana, dejarán todo a un lado y se dedicarán a respirar. Se repetirá el “ding” de la campana 2-3 veces durante el ejercicio.</li> <li>- <b>Cierre:</b> la maestra realiza preguntas de metacognición: ¿Qué aprendimos hoy? ¿Cómo te sentiste?</li> </ul> <p>➤ <b>Tiempo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20 minutos</li> </ul>
--	--

#### Sesión 4

Actividad	Secuencia
Actividad 4: Soy una nube	<p>➤ <b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar una respiración consciente.</li> <li>- Desarrollar y potenciar la creatividad.</li> </ul> <p>➤ <b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Canción la nube: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ea6ykVh7Y7U">https://www.youtube.com/watch?v=Ea6ykVh7Y7U</a></li> <li>- Campana</li> <li>- Colchonetas</li> <li>- Papel bond</li> <li>- Lápiz y colores</li> </ul> <p>➤ <b>Espacio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aula</li> </ul> <p>➤ <b>Descripción:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Inicio:</b> Los niños recordarán la respiración consciente a través del uso de la campana y reflexionarán sobre su importancia de esta.</li> <li>- <b>Desarrollo:</b> Tumbados boca arriba en colchonetas se les pide a los niños/as que cierren los ojos y que comiencen a respirar</li> </ul>

tranquilamente. Pondrán sus manos encima de su barriga y notarán como su vientre se hincha cuando entra el aire y se deshincha cuando el aire sale. Tras unos minutos realizando este ejercicio se pondrá la canción “la nube”. Una vez que ha finalizado la canción los alumnos/as continuarán tumbados en las colchonetas con los ojos cerrados, y el docente les dirá que ahora tienen que imaginarse un lugar donde les gustaría estar para relajarse. Tras un rato, abrirán poco a poco los ojos y se les preguntará: ¿Qué lugar se han imaginado? ¿Han estado alguna vez en un lugar así? ¿Cómo se sentían en dicho lugar? Después de comentar entre todos estas cuestiones se les dirá que plasmen en un papel mediante un dibujo ese lugar que se han imaginado. Posteriormente, se colocarán dichos dibujos en su “Rincón Mindfulness”.

**Cierre:** la maestra realiza preguntas de metacognición: ¿Qué aprendimos hoy? ¿Cómo te sentiste? ¿Para qué nos servirá lo aprendido?

- **Tiempo:**  
30 minutos

### BLOQUE 3: Las emociones

#### Sesión 5

Actividad	Secuencia
Actividad 5: Conociendo mis emociones	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar las emociones y relacionarlas con sus propias vivencias.</li> </ul> </li> <li>➤ Expresar facialmente la emoción que corresponda.</li> <li>➤ <b>Recursos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cartillas con las principales emociones: alegría, ira, tristeza y vergüenza. (Anexo 2)</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Espacio:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aula</li> </ul> </li> <li>➤ <b>Descripción:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Inicio:</b> La docente presenta las cartillas una a una sobre las emociones y los estudiantes responden a la pregunta: ¿qué emociones identifican?</li> <li>- <b>Desarrollo:</b> La docente presenta menciona las emociones identificadas en las cartillas, luego pide a los estudiantes que expresen facialmente cada emoción según la cartilla que se muestre.  Después la docente realiza las siguientes preguntas: ¿Cómo se siente cuando están alegres? ¿Y cuándo están tristes? ¿Y enfadados? / ¿Cuáles son las cosas que los hacen estar alegres? ¿Y enfadados? ¿Y tristes?  Luego de escuchar las participaciones de los estudiantes, la docente explica la técnica “respiración de 5 dedos” para la relajación y calma en los momentos de ira. (Anexo 3)  <b>Cierre:</b> la maestra realiza preguntas de metacognición: ¿Qué aprendimos hoy? ¿Cómo te sentiste?</li> </ul> </li> <li>➤ <b>Tiempo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 30 minutos</li> </ul> </li> </ul>
--	---

### Sesión 6

Actividad	Secuencia
Actividad 6:  El mundo de la alegría y la tristeza	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Distingue las diferentes emociones.</li> <li>- Relaciona las emociones con el clima.</li> </ul> </li> <li>➤ <b>Recursos:</b> <p>Pistas musicales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Waka Waka - Shakira. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=czWcyZRAMtk">https://www.youtube.com/watch?v=czWcyZRAMtk</a></li> <li>- James Blunt - You´re Beautiful. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=M_q82PPHdul">https://www.youtube.com/watch?v=M_q82PPHdul</a></li> </ul> </li> </ul>

- Dubidubidu  
[https://www.youtube.com/watch?v=68YK\\_d4VyfU](https://www.youtube.com/watch?v=68YK_d4VyfU)
- Que Canten Los Niños  
[https://www.youtube.com/watch?v=MvHbNXh\\_OBI](https://www.youtube.com/watch?v=MvHbNXh_OBI)
- KIDZ BOP Kids – Dance monkey  
<https://www.youtube.com/watch?v=FiXCxfWWwPo>
- Whitney Houston - I Will Always Love You.  
<https://www.youtube.com/watch?v=-aZXKvm32JI>
- Soy una taza <https://www.youtube.com/watch?v=cgEnBkmcpuQ>

➤ **Espacio:**

- Aula

➤ **Descripción:**

- **Inicio:** Los niños empiezan a realizar su respiración consciente aprendida en las clases anteriores al escuchar el primer sonido de la campana. Luego recuerdan las emociones trabajadas en la sesión anterior: alegría, ira, tristeza y vergüenza.
- **Desarrollo:** La clase va a contar con dos lugares principales, cada uno en una punta del aula: el mundo de la alegría y el mundo de la tristeza. Los alumnos se disponen sentados en el suelo intentando ocupar todo el espacio. En el momento en el que la música empiece a sonar deberán tomarse un tiempo relajado para escuchar la melodía, y dependiendo de la emoción que les provoque, los alumnos deberán desplazarse al “mundo” que más se corresponda con la emoción que esa música les provoca.  
  
Luego los estudiantes toman asiento sentados en círculo para mantener la calma y la maestra inicia con la siguiente actividad denominada “mi clima interno” donde los niños permanecerán con



	<p>los ojos cerrados. La maestra les pide que piensen en cómo se sienten por dentro, mientras les va diciendo que si se sienten felices y relajados es porque el sol brilla en su interior, si se sienten enfadados es porque está nublado y si se sienten tristes es porque está lloviendo. A continuación, cada uno va expresando que tiempo hace en su interior y porque cree que habita ese clima en él. Cuando todos han dicho su estado de ánimo, la maestra les explica que las emociones igual que el tiempo pueden cambiar, que un día nos puede pasar algo que hace que estemos tristes, pero al día siguiente, puede ocurrir otra cosa que nos haga estar contentos. Solo es necesario esperar, prestar atención a nuestros sentimientos y aceptarlos, ya que no es malo estar triste o enfadado, es parte de nosotros.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Cierre:</b> la maestra realiza preguntas de metacognición: ¿Qué aprendimos hoy? ¿Cómo te sentiste? ¿Para qué nos servirá lo aprendido?</li> </ul> <p>➤ <b>Tiempo:</b> 30 minutos</p>
--	---

BLOQUE 4: Regulación emocional	
Sesión 7	
Actividad	Secuencia
Actividad 7: Hablamos del enfado	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar las emociones de otros.</li> <li>- Reconocer momentos en los que se ha sentido enfado.</li> <li>- Poner en común estrategias para calmarse.</li> </ul> </li> <li>➤ <b>Recursos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Video sobre el cuento “Vaya rabieta” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xUJ3CaUBLR4">https://www.youtube.com/watch?v=xUJ3CaUBLR4</a></li> </ul> </li> <li>➤ <b>Espacio:</b></li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aula</li> </ul> <p>➤ <b>Descripción:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Inicio:</b> Los niños ven el video sobre el cuento “Vaya rabieta”. Después reflexionan sobre el mismo y sobre cómo actuar cuando se encuentran en esa situación. ¿Qué le pasaba a Ramón, el protagonista del cuento?, ¿Cómo se sentía?, ¿Se han sentido así alguna vez?, ¿Qué haces para calmarte cuando te sientes así?</li> <li>- <b>Desarrollo:</b> La docente presenta la técnica de respiración de los “10 segundos” donde los niños practicarán la respiración consciente, cuando se encuentren en un momento de ira, deberán contar de manera interna hasta 10, luego inhalar y exhalar profundamente.</li> </ul> <p><b>Cierre:</b> la maestra realiza preguntas de metacognición: ¿Qué aprendimos hoy? ¿Cómo te sentiste?</p> <p>➤ <b>Tiempo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 30 minutos</li> </ul>
--	--

### Sesión 8

Actividad	Secuencia
Actividad 8: Papel de la ira	<p>➤ <b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender técnicas para controlar la ira.</li> <li>- Ser consciente de su reacción al enfadarse.</li> </ul> <p>➤ <b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Papel reciclado</li> </ul> <p>➤ <b>Espacio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aula</li> </ul> <p>➤ <b>Descripción:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Inicio:</b> Los niños empiezan a realizar su respiración consciente aprendida en las clases anteriores al escuchar el sonido de la campana.</li> <li>- <b>Desarrollo:</b> Se le da una hoja de papel o periódico a cada niño y se le pide que la arrugue muy fuerte, imaginándose que está muy enfadado. Después, se le enseñan las marcas que ha dejado sobre</li> </ul>

	<p>el papel, las marcas de su enfado, explicándole que si fuera una persona u otro objeto estaría dañado o estropeado. A continuación, se hace una puesta en común en la que todos los niños muestren su opinión acerca de cómo reaccionan a los enfados. Por último, se les dice a los niños que siempre que estén enfadados pueden coger un papel y arrugarlo o incluso romperlo, evitando hacer daño a otras personas o romper objetos de valor.</p> <p>- <b>Cierre:</b> la maestra realiza preguntas de metacognición: ¿Qué aprendimos hoy? ¿Cómo te sentiste? ¿Para qué nos servirá lo aprendido?</p> <p>➤ <b>Tiempo:</b> 20 minutos</p>
--	---

#### j. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

BLOQUES	INDICADORES
Bloque 1: Introducción al mindfulness	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Se interesa por el nuevo rincón del aula y su utilidad, reconociendo y manipulando los distintos recursos.</li> <li>❖ Atiende a la lectura para descubrir qué es y para qué sirve el mindfulness.</li> </ul>
Bloque 2: Atención y respiración consciente	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Toma conciencia de su respiración y sus sensaciones y se concentra para prestar atención a detalles y sonidos.</li> <li>❖ Reconoce diferentes técnicas de respiración, concentrándose para realizar cada una de ellas.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Ejecuta los ejercicios siguiendo las instrucciones que se le han marcado y respetando los tiempos de realización de la actividad.</li> </ul>
<p><b>Bloque 3: Las emociones</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Toma conciencia de sus emociones.</li> <li>❖ Expresa sus emociones a partir de diferentes métodos: pintura, expresión oral o facial, etc.</li> <li>❖ Relaciona lo trabajado en el aula con sus experiencias personales.</li> </ul>
<p><b>Bloque 4: Regulación emocional</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Identifica las emociones que se trabajan a través de las actividades propuestas, en sí mismo y en otros.</li> <li>❖ Reflexiona sobre las consecuencias que pueden tener las emociones para uno mismo y para los demás.</li> <li>❖ Aplica estrategias de gestión de emociones, poniendo en práctica lo aprendido durante las sesiones y demostrando que ha entendido el funcionamiento de estas.</li> </ul>

## Anexos

### Anexo 1: Materiales para el “rincón mindfulness”



### Anexo 2: cartilla de las emociones



### Anexo 3: Respiración 5 dedos

