

UNIVERSIDAD CATÓLICA SEDES SAPIENTIAE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES



Mindfulness en la educación de los estudiantes del 1° B de la  
Institución Educativa Salesian College del distrito de Ate-Huaycán

2021

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

AUTORA

Fanny Patricia Jarro Chacón

ASESOR

Carlos Augusto Luy Montejo

Lima, Perú

2023

## METADATOS COMPLEMENTARIOS

### Datos del autor

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

### Datos del asesor

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (obligatorio)	

### Datos del Jurado

#### Datos del presidente del jurado

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

#### Datos del segundo miembro

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

#### Datos del tercer miembro

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

**Datos de la obra**

Materia	
Campo del conocimiento OCDE Consultar el listado:	
Idioma (Normal ISO 639-3)	
Tipo de trabajo de investigación	
País de publicación	
Recurso del cual forma parte (opcional)	
Nombre del grado	
Grado académico o título profesional	
Nombre del programa	
Código del programa Consultar el listado:	

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES**

**SUSTENTACIÓN DE TESIS**

**PROGRAMA DE ESTUDIOS: EDUCACIÓN PRIMARIA**

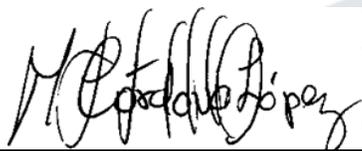
**ACTA N° 254**

Siendo las 10:00 a.m. del día 09 de mayo de 2023, la bachiller JARRO CHACÓN, FANNY PATRICIA, rindió la sustentación virtual de la Tesis titulada "Mindfulness en la educación de los estudiantes del 1° B de la Institución Educativa Salesian Collage del distrito de Ate-Huaycán 2021", para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Primaria.

Habiendo concluido los pasos establecidos según el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Católica Sedes Sapientiae para la modalidad de Tesis, el Jurado Calificador a horas 11:00 a.m. le dio el calificativo de:

**APROBADO**

Es todo cuanto se tiene que informar.



Milagritos Del Pilar Córdova López



Aldo Rafael Medina Gamero



Elizabeth Ayudante Relaiza

Los Olivos, 09 de mayo de 2023

**Anexo 2**

**CARTA DE CONFORMIDAD DEL ASESOR(A) DE TESIS CON INFORME DE EVALUACIÓN DEL SOFTWARE ANTIPLAGIO**

Ciudad, Lima 02 de febrero de 2023

Señor,  
MIGUEL EDUARDO MARTINEZ LA ROSA  
Jefe del Departamento de Investigación  
Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades

Reciba un cordial saludo.

Sirva el presente para informar que la tesis, bajo mi asesoría, con título: Mindfulness en la educación de los estudiantes del 1° B de la Institución Educativa Salesian College del distrito de Ate-Huaycán 2021, presentado por JARRO CHACON, FANNY PATRICIA (código de estudiante 20032166 y DNI 40943961) para optar el título profesional/ grado académico de LICENCIADA EN EDUCACIÓN PRIMARIA ha sido revisado en su totalidad por mi persona y **CONSIDERO** que el mismo se encuentra **APTO** para ser sustentado ante el Jurado Evaluador.

Asimismo, para garantizar la originalidad del documento en mención, se le ha sometido a los mecanismos de control y procedimientos antiplagio previstos en la normativa interna de la Universidad, **cuyo resultado alcanzó un porcentaje de similitud de 18%** (poner el valor del porcentaje).\* Por tanto, en mi condición de asesor(a), firmo la presente carta en señal de conformidad y adjunto el informe de similitud del Sistema Antiplagio Turnitin, como evidencia de lo informado.

Sin otro particular, me despido de usted. Atentamente,



Firma del Asesor (a)

DNI N°: 09392792

ORCID: 0000-0003-0824-7959

Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades

\* De conformidad con el artículo 8°, del Capítulo 3 del Reglamento de Control Antiplagio e Integridad Académica para trabajos para optar grados y títulos, aplicación del software antiplagio en la UCSS, se establece lo siguiente:

Artículo 8°. Criterios de evaluación de originalidad de los trabajos y aplicación de filtros

El porcentaje de similitud aceptado en el informe del software antiplagio para trabajos para optar grados académicos y títulos profesionales, será máximo de veinte por ciento (20%) de su contenido, siempre y cuando no implique copia o indicio de copia.

### **Dedicatoria**

El presente trabajo de investigación está dedicado con todo mi corazón a mi apreciada madre María, pues ella con su gran ejemplo de nobleza, perseverancia y deseos de superación me alentó a continuar a pesar de las adversidades.

También quiero dedicarle este trabajo a Dios, que me mantiene sana, con vida y feliz porque me ha bendecido con una hermosa familia que me comprende y ha motivado a superarme para tener un futuro mejor.

### **Agradecimiento**

En primer lugar, agradezco a la Universidad Católica Sedes Sapientiae que me ha brindado grandes oportunidades de crecimiento personal y profesional dándome todas las facilidades para retomar mis estudios y el anhelo de culminarlos para felizmente graduarme y forjar un presente y futuro mejor.

También agradezco la paciencia de mis maestros y asesores de tesis: Mg. William Jesús Rojas Gutiérrez y el Dr. Carlos Augusto Luy Montejo quienes con su comprensión y enseñanza me ayudaron a dar mis primeros pasos en la investigación e impulsaron a seguir aprendiendo.

## Resumen

La presente tesis tiene como objetivo describir y analizar Mindfulness en la educación de los estudiantes del 1ero B del nivel primaria de la Institución Educativa Salesian College, Ate-Huaycán, 2021. Asimismo, examinar de qué manera se viene dando la meditación escolar y además describir el aprendizaje de ciertas habilidades intrapersonales e interpersonales entre los estudiantes. La metodología elegida para esta investigación fue un enfoque cualitativo, con alcance descriptivo y diseño fenomenológico.

Para realizar la respectiva observación en el aula de clase, las técnicas a utilizar son las que propicien la meditación escolar a través de prácticas formales e informales que favorezcan el aprendizaje de habilidades intrapersonales e interpersonales tales como el autoconocimiento, la autorregulación emocional, empatía y sociabilidad que le permitan al estudiante conocerse así mismo; identificar y autorregular sus emociones para mejorar las relaciones interpersonales entre los estudiantes; por consiguiente, mejorar la convivencia en el aula.

La técnica de la observación será aplicada a una muestra de 27 estudiantes del 1ero B del nivel primaria. Con referencia a la recolección de datos se usará la guía de observación para recabar información que luego será analizada a fin de cumplir con los objetivos propuestos. En síntesis, la presente investigación aporta información muy útil y relevante respecto al mindfulness en la educación para la mejora del aprendizaje, el bienestar emocional y el cultivo de actitudes positivas que favorezcan la relación con el mundo.

**Palabras clave:** *Meditación escolar, habilidades intrapersonales, habilidades interpersonales.*

### **Abstract**

The objective of the thesis is to describe and analyze mindfulness in the education of the students of 1st B primary, in the educational institution Salesian College Ate-Huaycan 2021. Likewise, to examine how school meditation has been taking place and describe the learning of certain intrapersonal and interpersonal skills among the students. The methodology chosen for this research was a qualitative approach with a descriptive scope and phenomenological design.

To do the respective observation in the classroom, the techniques, to be used are: those that promote school meditation through formal and informal practices that favor the learning of intrapersonal and interpersonal skills such as self-knowledge, emotional self-regulation- empathy and sociability, it allows students to know themselves, identify and self-regulate their emotions to improve interpersonal relationships among students, consequently, improve coexistence in the classroom.

The observation technique will be applied to a sample of 27 students of 1st B of the primary level, with reference to data collection, the observation guide will be used to collect information that will then be analyzed, to meet the proposed objectives. In summary, the present research provides very useful and relevant information regarding mindfulness in education for the improvement of learning, emotional well-being and the cultivation of positive attitudes that favor the relationship with the world.

**Key words:** *School meditation, intrapersonal skills, interpersonal skills.*

## Índice de contenido

Dedicatoria.....	2
Agradecimiento .....	3
Resumen .....	4
Abstract.....	5
Índice de contenido.....	6
Introducción.....	10
Capítulo I: El problema de investigación .....	13
1.1. Planteamiento del problema.....	13
1.2. Formulación del problema .....	16
1.3. Justificación de la investigación .....	16
1.4. Objetivo de la investigación .....	19
Capítulo II: Marco teórico .....	20
2.1. Antecedentes del estudio .....	20
2.2. Bases teóricas .....	24
2.3. Definición de términos .....	54
Capítulo III: Metodología.....	55
3.1. Enfoque de investigación: cualitativo.....	55
3.2. Alcance de la investigación .....	56
3.3. Diseño de investigación.....	56
3.3. Descripción del ámbito geográfico.....	57
3.4. Sistema de variables .....	57
3.5. Delimitaciones .....	58
3.6. Limitaciones .....	58

3.7. Población – Muestra .....	59
3.8. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	60
3.9. Validez y confiabilidad del instrumento.....	61
3.10. Plan de análisis y recolección de datos.....	61
Capítulo IV: Desarrollo de la investigación .....	62
Subcategoría: Meditación escolar.....	62
Subcategoría 2: Habilidades intrapersonales .....	64
Subcategoría 3: Habilidades interpersonales .....	65
Capítulo V: Discusión, conclusiones, recomendaciones .....	68
Discusión .....	68
Conclusiones.....	76
Recomendaciones .....	78
Referencias .....	80

## Índice de tablas

<b>Tabla 1.</b> Vías de acceso al interior.....	41
<b>Tabla 2.</b> Guía para las prácticas en grupo.....	44
<b>Tabla 3.</b> Población de la investigación .....	59
<b>Tabla 4.</b> Muestra de la investigación .....	60
<b>Tabla 5.</b> Resultados de la subcategoría meditación escolar.....	62
<b>Tabla 6.</b> Resultados de la subcategoría habilidades intrapersonales .....	64
<b>Tabla 7.</b> Resultados de la subcategoría habilidades interpersonales .....	66

## Índice de figuras

<b>Figura 1.</b> Actitudes de atención plena .....	26
<b>Figura 2.</b> El aprender a ser como eje transversal del aprendizaje. ....	29
<b>Figura 3.</b> Niveles de conciencia de la interiorización.....	42
<b>Figura 4.</b> Flujo de la compasión .....	52

## **Introducción**

La educación en los últimos años ha ido cambiando de manera inesperada a causa del COVID-19; por esta razón se ha vulnerado el aspecto emocional de los estudiantes debido que el confinamiento social afectó el bienestar emocional de los estudiantes. Muchas familias se vieron expuestas también a la pérdida de algún familiar, contagio de la enfermedad, lo que provocó inestabilidad emocional, angustia y dolor. Además se evidenció que muchas familias tuvieron dificultades para convivir en el hogar; debido a que, las personas carecen de vida interior y de espiritualidad; es decir a las personas les cuesta estar a solas, consigo mismas, sin ruidos, sin aparatos, sin estímulos, afectando la salud mental de los niños y provocando malestar general.

En vista, de esta problemática, mindfulness constituye una herramienta muy útil en la autorregulación de las emociones para fomentar el bienestar emocional y mejorar el comportamiento de los estudiantes. Al respecto, los estudios hasta ahora realizados en niños sobre los efectos de mindfulness en la autorregulación emocional y los problemas de comportamiento han mostrado resultados alentadores.

Dichos estudios han brindado grandes aportes teóricos sobre el mindfulness en el ámbito educativo tales como la meditación escolar, aprendizaje de habilidades intrapersonales e interpersonales. Gracias a las investigaciones realizadas por diversos autores, así como, Javier García Campayo, Marcelo Demarzo, Teresa Moroño, Luis López Gonzales, entre otros autores, se ha podido investigar el tema en curso.

A pesar de los aportes teóricos e investigaciones realizados en países de Europa, en el Perú no se ha tomado conciencia de la importancia del mindfulness en las escuelas; por lo que, es necesario realizar más investigaciones y promover la toma de conciencia del momento presente, ahora que prima la desconexión interior en los estudiantes, Por ello, es muy importante que los padres y maestros comprendan la necesidad de brindar a

los niños herramientas adecuadas del mindfulness para el aprendizaje de habilidades intrapersonales e interpersonales, tales como autoconocimiento, la autorregulación de las emociones y socialización desde pequeños. De esta forma, se mejoraría su bienestar emocional. La práctica de mindfulness (atención plena) permitirá a los niños a vivir atentos a todas las experiencias por más adversas que sean. A pesar de las circunstancias siempre podrán reflexionar sobre lo que sucede dentro y fuera de sí mismo para elegir el mejor comportamiento.

El trabajo realizado tiene por objetivo principal describir y analizar mindfulness en la educación de los estudiantes del 1° B de la Institución Educativa Salesian College del distrito de Ate-Huaycán 2021. Asimismo, buscar las evidencias de las estrategias de mindfulness en la educación, las cuales son las siguientes: examinar de qué manera se viene dando la meditación escolar y describir como se vienen dando las habilidades intrapersonales e interpersonales en los estudiantes.

De acuerdo, con las exigencias de la investigación científica, la presente tiene la siguiente estructura:

En el Capítulo I, el planteamiento del problema de la investigación, se incluye la formulación del problema; los objetivos de la investigación y la justificación del temade investigación. El problema general planteado es: ¿Cómo se viene dando mindfulness en la educación de los estudiantes del 1° B de la Institución Educativa Salesian College 2021?

En el Capítulo II, el Marco teórico, comprende antecedentes del estudio relativos a la categoría de estudio, asimismo las bases teóricas se establecen en función de la categoría y subcategorías. De igual modo, se definen los términos básicos de la investigación.

En el capítulo III, se desglosa la metodología, definido por el enfoque, tipo y diseño de investigación, la población y muestra, así como los instrumentos de investigación, además se muestra la selección y recolección de datos.

En el capítulo IV, se analiza el desarrollo de la investigación con la respectiva información recabada del instrumento de evaluación.

En el capítulo V, se presentan las conclusiones, las discusiones y las recomendaciones realizadas desde el criterio de un análisis minucioso del estudio realizado.

## **Capítulo I: El problema de investigación**

### **1.1. Planteamiento del problema**

La situación actual de pandemia y confinamiento rígido ocasionó severos cambios en los estilos de vida familiar: los padres, los maestros, los estudiantes. La población, en general, se vio muy afectada por estos cambios. Por esta razón, se evidenció que las familias no saben convivir en el hogar, ya que antes de la pandemia las familias estaban acostumbradas a transitar libremente por las calles, salir de casa, trabajar, estudiar, pasear, bailar, etc. Durante el confinamiento estricto las familias dejaron de salir, de trabajar, de ir a la escuela y dejaron las actividades de esparcimiento o recreación al que estaban acostumbradas, provocando consecuencias perjudiciales para la salud mental, como estrés, depresión y preocupaciones; ya que, las familias no estaban preparadas para estar en casa y dedicarse atención y tiempo.

Por consiguiente, las personas carecen de vida interior y de espiritualidad, es decir a las personas les cuesta estar a solas, consigo mismas, sin ruidos, sin aparatos, sin estímulos, afectando la salud mental de los niños y provocando malestar general (López, 2018).

Por otro lado, Ceballos y Sevilla (2020) afirman que, al inicio de la pandemia, los niños que recibieron enseñanza remota se vieron afectados y angustiados por el confinamiento obligatorio; ya que ellos manifestaron preocupación, también expresaron conductas desadaptativas, tales como, llorar, renegar, no querer hacer nada y no saber que hacer. También se puede evidenciar que los maestros dedican la mayor parte del tiempo a transmitir conocimientos, y en la mayoría de casos no han podido dar soporte emocional a los estudiantes por la distancia física, considerando que los estudiantes están estudiando solos y encerrados muchas horas en el hogar, lo cual afecta el bienestar socioemocional de los estudiantes.

Ante tal situación, algunos maestros no tienen las herramientas adecuadas para

detectar y ayudar a sus estudiantes a superar problemas emocionales como estrés, angustia o dolor. Entonces surge el cuestionamiento: ¿qué herramientas brindan los docentes para que los estudiantes gestionen sus emociones de una manera más apropiada?

A nivel internacional, el Informe Delors de la UNESCO (1996) sostiene que es indispensable brindar herramientas de educación emocional a los estudiantes; ya que muchos de los problemas provienen del ámbito emocional y se manifiestan a través de conductas desadaptativas. En tal situación, la escuela no puede ser indiferente a las necesidades emocionales que tienen los estudiantes, es urgente dar soporte emocional y afectivo a los niños para prevenir problemas de salud mental.

Por otro lado, López (2018) sostiene que el fracaso escolar aumenta en los países desarrollados; debido, que los niños se distraen con mayor facilidad. Asimismo, se ha observado el incremento de los casos de trastorno por déficit de atención (TDA) e hiperactividad, los niños no pueden parar. Esta agitación constante de los pequeños ha sido bautizada como “mente zapping” o “mente Google”, situación que dificulta la labor docente.

Existen diversas causas que provocan la divagación mental en los pequeños, pero uno de los más importantes son los teléfonos celulares, las tabletas o dispositivos virtuales que inundan los hogares. Además, varias investigaciones científicas han demostrado que los niños que reciben educación virtual disminuyen su capacidad de atención, en consecuencia, también pierden otras facultades mentales como la memoria, el cálculo, la abstracción o el análisis.

A nivel nacional, la UNICEF (2021) manifiesta que el 32,65% de niñas y niños de 6-11 años, presentan problemas conductuales o emocionales; es decir tienen riesgo de sufrir problemas de salud mental. Dado que muchos niños quedaron huérfanos o perdieron algún ser querido a causa de la COVID 19, cerca de 100,000 niños quedaron huérfanos en el Perú, siendo una de las más altas de orfandad, por lo que esta pandemia desnudó la fragilidad

emocional de los niños. Por ende, es necesario brindarles a los niños soporte emocional desde varios ámbitos; psicológico, familiar y pedagógico. La situación actual de pandemia ha menoscabado la paz y salud mental de los niños, por ende, es urgente exigir la protección, acompañamiento y compromiso de toda la ciudadanía para brindarle a los niños soporte emocional y afectivo.

A nivel local, el FODA de la Institución Educativa “Salesian College” informa que algunos estudiantes requieren apoyo psicológico; debido a que, presentan problemas de conducta, por ende, se requiere personal de psicología. Por otro lado, el sistema educativo refleja una concepción de éxito en la manera que preparan a los estudiantes para tener vidas productivas, saturadas de horas de estudio y poca reflexión sobre los aprendizajes, por ende, algunos estudiantes se sienten abrumados y confundidos sobre su rol como personas en la sociedad.

En consecuencia, es un enfoque hacia los logros académicos por la demanda que tienen los padres de que sus hijos vayan a la universidad, sean profesionales y puedan triunfar en la vida. Por ende, los padres consideran que: “El rendimiento académico es la medida del éxito que sus hijos tendrán en el futuro”.

A partir del PEI del 2022 en la Institución Educativa Salesian College, se ha podido identificar que los estudiantes muestran limitados niveles de competencia emocional. Asimismo, los docentes muestran poca empatía hacia la adecuada gestión emocional de los estudiantes.

Por todo lo expuesto, es importante crear estrategias integrales donde se involucre a la comunidad educativa: familias, docentes y estudiantes para propiciar el bienestar emocional y una adecuada salud mental para los estudiantes.

## **1.2. Formulación del problema**

### ***1.2.1. Problema general***

¿Cómo se viene dando mindfulness en la educación de los estudiantes del 1ero B del nivel primaria de la Institución Educativa Salesian College del distrito de Ate-Huaycán 2021?

### ***1.2.2. Problemas específicos***

¿De qué manera se viene dando la meditación escolar en los estudiantes del 1ero B del nivel primaria de la Institución Educativa Particular “Salesian College” del distrito de Ate- Huaycán 2021?

¿De qué manera se vienen dando las habilidades intrapersonales en los estudiantes del 1ero B del nivel primaria de la Institución Educativa Particular “Salesian College” del distrito de Ate-Huaycán 2021?

¿Cómo se presentan las habilidades interpersonales entre los estudiantes del 1° B de la Institución Educativa Particular “Salesian College”2021?

## **1.3. Justificación de la investigación**

La elaboración de la presente investigación *mindfulness en la educación de los estudiantes del 1er grado del nivel primaria de la Institución Educativa Salesian College del distrito de Ate-Huaycán 2021*, buscó describir cómo la meditación escolar ayuda en la autorregulación de las emociones. Para ello es necesario determinar los beneficios en los siguientes aspectos: teórico, metodológico, práctico y social.

### ***Aspecto teórico***

En la presente investigación se justifica porque es necesario que el maestro conozca los mecanismos de eficacia de mindfulness, de modo que, pueda generar reflexión y debate académico sobre una metodología que clarifique qué se está enseñando, y cómo se puede

fomentar o facilitar un aprendizaje holístico. A partir del presente estudio se procura ampliar las investigaciones realizadas en ese ámbito, que sirvan para generar nuevas propuestas, ideas o recomendaciones que brinden un aporte a la educación.

Asimismo, encontrar explicaciones a nivel teórico sobre las situaciones educativas que destacan los beneficios de mindfulness en los estudiantes, lo cual permitirá contrastar resultados sobre las diversas formas de aprender utilizando estrategias y conocimientos de mindfulness en una realidad concreta.

Por último, es importante dar a conocer a los maestros que mindfulness es una forma novedosa de enseñar al estudiante a utilizar sus capacidades físicas, emocionales y mentales para encontrar una armonía consigo mismo y con la sociedad.

### ***Aspecto metodológico***

En el aspecto metodológico este trabajo desglosa las metodologías propuestas por los teóricos estudiados referente al mindfulness en la educación. Los métodos que se utilizarán serán los que propicien la meditación escolar a través de actividades tranquilas de respiración consciente.

Asimismo, se fomentará la autorregulación por medio de la toma de consciencia de las emociones propias y de los demás, de igual manera se propiciará la expresión del mundo interior a través del gesto y movimiento, también se fomentará la empatía para comprender a los demás y socializar de forma positiva, disfrutando de la compañía de otros niños. De esta manera los estudiantes podrán mostrarse serenos ante situaciones tensas y practicar la resolución pacífica de los conflictos. En definitiva, el uso de estas estrategias de mindfulness permitirá mejorar la convivencia escolar, propiciando un clima de comprensión, amistad, y respeto entre pares, es decir desarrollar relaciones sanas y positivas.

### ***Aspecto práctico***

La presente investigación describe de qué forma mindfulness puede ser útil en la autorregulación de las emociones, asimismo, fomentar el bienestar y mejorar el comportamiento de los estudiantes. Puesto que los estudios hasta ahora realizados en niños sobre los efectos de mindfulness en la autorregulación emocional y los problemas de comportamiento muestran resultados alentadores.

Por un lado, se observa que los estudiantes muestran comportamientos disruptivos, debido a la falta de autocontrol de las emociones que impiden un buen estado de concentración y atención plena de modo que no se propicia el aprendizaje significativo. Por otro lado, estas situaciones de conflictos pueden ocasionar bajo rendimiento académico y problemas de gestión emocional, a causa de esto, es interesante plantear una enseñanza que ayude a vivir desde actitudes conscientes y constructivas, donde sepan poner nombre a lo vivido y aprendan a gestionarlo. Por ello, es importante incluir en la escuela herramientas de mindfulness o Atención Plena.

### ***Aspecto social***

En el presente trabajo se pretende investigar de qué manera mindfulness puede ser utilizado en el ámbito educativo como una herramienta de gestión emocional para cultivar las habilidades socioemocionales de los estudiantes. En este sentido, García (2019) sostiene que investigaciones recientes sobre mindfulness en la educación garantizan los beneficios de practicar mindfulness en la infancia y la adolescencia, ya que promueve actitudes positivas hacia uno mismo y el entorno, así como mejoras en la regulación emocional.

Mindfulness es una valiosa estrategia, pero que debe ser implementada y apoyada por acciones conjuntas y participativas de la comunidad educativa, es decir los padres y maestros deben involucrarse y experimentar las posibilidades de mindfulness para construir un proceso formativo de enseñanza y aprendizaje consciente.

De esta manera se va a favorecer el aprendizaje consciente en el estudiante. En consecuencia, el estudiante se va relacionar de manera más apropiada y afectuosa con sus padres, familiares, amigos y conocidos; mostrará más empatía y amabilidad hacia uno mismo y hacia los demás, también le va ayudar a cultivar actitudes positivas y habilidades socioemocionales favoreciendo su relación con el mundo.

#### **1.4. Objetivo de la investigación**

##### ***1.4.1. Objetivo general***

Analizar mindfulness en la educación de los estudiantes del 1ero B del nivel primaria de la Institución Educativa Salesian College del distrito de Ate-Huaycán 2021.

##### ***1.4.2. Objetivos específicos***

Mostrar de qué manera se viene dando la meditación escolar en los estudiantes del 1ero B del nivel primaria de la Institución Educativa “Salesian College” del distrito de Ate-Huaycán 2021.

Mostrar cómo se vienen dando las habilidades intrapersonales en los estudiantes del 1ro B del nivel primaria de la de la Institución Educativa Particular “Salesian College” del distrito de Ate-Huaycán 2021.

Mostrar cómo se vienen dando las habilidades interpersonales en los estudiantes del 1roB del nivel primaria de la de la Institución Educativa Particular “Salesian College” del distrito de Ate-Huaycán 2021.

## **Capítulo II: Marco teórico**

### **2.1. Antecedentes del estudio**

Referente a la búsqueda de información sobre el tema de investigación se encontraron estudios previos que a continuación se detallan.

#### ***2.1.1. Antecedentes internacionales***

Baena et al. (2021) realizaron la tesis de licenciatura, titulada “Mejora de los niveles de atención y estrés en los estudiantes mediante un programa de intervención mindfulness”. El estudio aplicó un programa de intervención de mindfulness, que tuvo una duración de un mes y medio que se ha llevado a cabo en cuatro Instituciones Educativas de Granada con estudiantes de 5° y 6° de primaria y 1°, 2° y 3° de Educación Secundaria, en las cuales se evidenciaron que los niños, niñas y adolescentes eran muy dispersos y les costaba enfocar la atención en las clases, asimismo tenían dificultades para autorregular su comportamiento, por lo que se planteó el objetivo de verificar si el entrenamiento de mindfulness favorece o mejora la atención, además favorece la calma y reduce el estrés de los estudiantes. La muestra fue de 320 estudiantes, se usó un diseño cuasiexperimental de investigación, también se realizó un pretestal inicio del estudio y postest al final del estudio, mostrando resultados prometedores, como la mejora de la atención y reducción del estrés en los estudiantes.

Redero (2016) realizó la tesis de licenciatura titulada “Aplicación del mindfulness en el proceso de enseñanza-aprendizaje en Educación primaria” el presente estudio tuvo el objetivo de incrementar el nivel de atención en los niños, respecto a la metodología de la

investigación, se utilizó el método cualitativo y se integró con los modelos de evaluación tradicionales e innovadores, tales como evaluación diagnóstica y compartida, pues se promovió la participación escolar de los estudiantes y comunidad educativa. De tal modo, que los resultados mostraron que brindar espacios de silencio, calma e interioridad promueve la toma de conciencia de las emociones, asimismo su expresión y gestión apropiada, permitiendo el aprendizaje y el bienestar del estudiante.

Herrera et al. (2019) realizaron la investigación titulada “Implementación de mindfulness en la educación: un estudio cualitativo”. El objetivo del estudio fue explorar y reconocer las barreras y facilitadores de la implementación de mindfulness en una Institución Educativa. Referente a la metodología de investigación, se realizó un estudio cualitativo, la muestra fue de 66 participantes, el estudio fue remoto, mediante entrevista online, para conocer la formación docente y práctica contemplativa, además se realizaron preguntas abiertas sobre la implementación de mindfulness en el ámbito educativo. Los resultados de la investigación señalaron que es relevante que el docente tenga formación previa que facilite la implementación de programas mindfulness en el contexto educativo.

Moyá (2017) elaboró la tesis de máster titulada “Aplicación de un programa de mindfulness en aulas de Educación Primaria: un estudio piloto” el estudio tuvo como objetivo aplicar un programa de mindfulness, denominado Escuelas Plenas, después analizar los cambios y efectos que se producen en la regulación emocional y el rendimiento académico. La muestra estuvo compuesta por 79 estudiantes (niños y adolescentes) pertenecientes a un colegio de Mallorca. Los resultados evidenciaron un incremento notable del bienestar, regulación emocional y rendimiento académico, tras la aplicación del programa. No obstante, muestra limitaciones en la literatura previa, tampoco se realizó un estudio controlado que demuestre de forma fehaciente la eficacia del programa Escuelas Plenas.

Bertolotti, (2017) realizó la tesis de licenciatura titulado “Proyecto de intervención: contribución a nuevos enfoques educativos desde la práctica de atención plena en Educación Inicial”. El presente trabajo tuvo el objetivo de aportar a la creación de enfoque innovadores que permitan la formación integral de los estudiantes. Respecto a la metodología, se usó la metodología cualitativa para elaborar la descripción de una propuesta de implementación de un programa de entrenamiento de mindfulness. La muestra se compuso de estudiantes del nivel inicial. Los resultados evidenciaron que la implementación del programa de atención plena contribuye a mejorar la atención de los estudiantes, puesto que, al comparar el pretest y post test, muestran claramente una mejora en la atención de los niños y niñas.

### ***2.1.2. Antecedentes nacionales***

Malca (2016) realizó la tesis de bachiller, titulado “Programa de No Violencia y mindfulness para mejorar la empatía de niños de 5 años de la IEI 138, 2015”. El estudio tuvo como objetivo analizar los efectos que provocan el entrenamiento mindfulness para el desarrollo de la empatía en los estudiantes de nivel inicial. Referente a la metodología, fue cuantitativa y nivel explicativo. Se conformó la muestra por 23 niños de 5 años. Tras el estudio realizado se determinó que el entrenamiento de mindfulness influye notablemente en el desarrollo de la empatía.

Callo (2017) elaboró la tesis de bachiller titulado “Efectos del programa medita, céntrate, fluye “M.C.F” en la autoestima de adolescentes”. El estudio tuvo como objetivo analizar los efectos y eficacia del entrenamiento del programa Medita, Céntrate, Fluye “M.C.F”. Tras observar problemas de comportamiento y baja autoestima en los adolescentes, se conformó la muestra por estudiantes de 12 a 17 años, el diseño de la investigación fue cuasiexperimental, con dos grupos: experimental y control. Para establecer los niveles de autoestima, se aplicó una prueba de cuestionario de autoestima Coopersmith.

Para ello se trabajó con ambos grupos durante casi dos meses, de ahí que se obtuvieron los resultados siguientes: el grupo experimental evidenció cambios, aumentando notablemente los niveles de autoestima, mientras que el grupo control mantuvo los niveles de autoestima. Se concluye el Programa Medita, Céntrate, Fluye “M.C.F” es eficiente para mejorar los niveles de autoestima en adolescentes; constituyéndose en una herramienta relevante para la prevención y cuidado de la salud mental.

Del Castillo y Troncos (2020) elaboraron la tesis de licenciatura titulada “Influencia del programa mindfulness en el autocontrol de los estudiantes del nivel secundario en el Centro de Educación Básica “Serafin Filomeno” – Moyobamba, 2019”. El objetivo principal del estudio fue determinar cuáles son los efectos del entrenamiento mindfulness en la gestión emocional de los estudiantes del nivel secundario. Respecto a la metodología se empleó un diseño preexperimental, de tipo cuantitativo con una población de 50 estudiantes, sus edades fluctuaban entre los 11 a los 19 años. Se utilizó el cuestionario de Autocontrol Infantil y Adolescentes (CACIA) elaborado por Capafons y Silva Moreno. Tras la aplicación del programa mindfulness, se concluyó que no existe influencia del programa mindfulness en el autocontrol de los estudiantes del Centro Educativo Básico Alternativo “Serafin Filomeno”.

Rosas (2020) elaboró la tesis de maestría titulada “Programa de mindfulness para mejorar la atención en estudiantes de secundaria de una institución educativa, Cusco 2020”. Tuvo el objetivo de mejorar la atención de los estudiantes del nivel secundaria. El método usado en la investigación fue cuantitativo, de alcance explicativo, se conformó la muestra a dos grupos: un grupo experimental y un grupo control, cada grupo tuvo 20 estudiantes, elegidos por muestreo por conveniencia. Para elaborar un análisis riguroso se recabó información sobre los niveles de atención, para ello se utilizó un cuestionario virtual de formulario Google. El entrenamiento de mindfulness se realizó durante un mes, mediante el uso de la plataforma *Google meet*. De ahí que, los resultados mostraron que la aplicación del

programa mindfulness favorece la atención de los estudiantes; ya que, las pruebas, pretest y posttest, así lo muestran claramente.

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. Categoría: *mindfulness en la educación***

Mindfulness es una palabra en inglés que se traduce al español como atención plena, es una forma de ser y de estar presentes y atentos con lo que está ocurriendo en cada momento. En este sentido Zinn (2003) sostiene que mindfulness es un estado de conciencia, que surge al poner atención al momento presente, cultivando buenas actitudes como la amabilidad, curiosidad y el no juzgar, para sentir bienestar y felicidad.

Del mismo modo, Saltzman (2020) define que: la práctica de mindfulness es prestar atención, aquí y ahora, con amabilidad y curiosidad, y luego decidir cómo comportarse, es una fuente de cordura, gracia y deleite en la vida. Incluso en momentos muy difíciles-o especialmente en esos momentos-te permite darte cuenta con más precisión de lo que está sucediendo dentro y fuera de ti. mindfulness es vivir atento a todas las experiencias por más angustia que se sienta, a pesar de las circunstancias siempre se puede reflexionar sobre lo que sucede dentro y fuera de sí mismo, para elegir el mejor comportamiento.

Shapiro et al. (2018) sostienen que mindfulness es una experiencia de profunda sensibilidad hecha de aceptación y compasión, que implica a la totalidad de la persona, incluso su dimensión espiritual. Habitualmente cuando se ve que un familiar o amigo sufre se le cuida, se le anima, se le abraza, es decir se le da compasión, esta cualidad ha suscitado interés entre diversos autores, que coinciden en afirmar que la cualidad más importante del mindfulness es la compasión, amabilidad o bondad amorosa.

García et al. (2017) afirman que el cultivo de la compasión favorece y aporta muchísimo al crecimiento interior, personal y social, por ende, mejora las relaciones

interpersonales y enriquece la forma de estar en el mundo. Dicho de otro modo, es una forma de afrontar la vida de manera atenta y consciente, con aceptación y compasión, por lo tanto, mindfulness es estar amablemente presente, conectado con uno mismo y con los demás.

### **Componentes de la atención plena**

De acuerdo con Vázquez, Dextre (2016), señala que los componentes de mindfulness son: atención al momento presente, apertura a la experiencia, aceptación, dejar pasar e inatención.

**Atención al momento presente.** En la práctica de mindfulness se debe enfocar la atención a las experiencias presentes, dejando ir al pasado y el futuro que puede generar incertidumbre.

**Apertura a la experiencia.** Se debe vivir cada experiencia como fuera la primera vez, la cual se denomina “La mente de principiante”, dejando de lado los prejuicios que limitan la mente de vivir con plenitud, abierto a las nuevas experiencias.

**Aceptación.** Se trata de aceptar las experiencias tal como son, evitando huir de ellas o luchando contra las vivencias que son desagradables, pero que son parte de la vida. Cuando se asume que las experiencias son pasajeras, ocasionales.

**Dejar pasar.** Usualmente las personas se apegan a las cosas, a las relaciones y consideran que cuando más tienen más felices son, “Pero todo en la vida es temporal”, nada es para siempre, por ende, no tiene sentido luchar por poseer cosas o relaciones que estancan a la persona.

**Inatención.** Las personas siempre persiguen metas, fines, es decir hacer algo con la intención de lograr algo, sin embargo, es necesario no esforzarse por conseguir algún objetivo, lo importante es participar con conciencia plena de lo que se está haciendo.

En la actualidad, poca gente medita, aluden que les falta tiempo, además existen

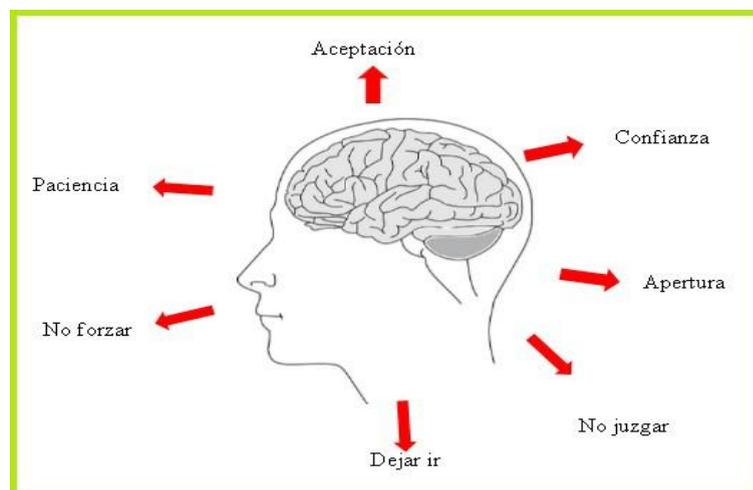
muchos distractores y por ende, las personas cada vez son menos religiosos o espirituales. De acuerdo con Gunatillake (2016) manifiesta que mindfulness es asequible a todos y puede ser practicado en cualquier lugar y momento, para ello se debe estar consciente de lo que se hace en el momento presente, el ahora y aceptarlo sin prejuicios.

**Actitudes de la atención plena.** *mindfulness* es un estilo de vida que fomenta y potencia las actitudes positivas del ser humano, lo cual contribuye de manera importante en la educación integral del estudiante.

Tal como se muestra en la figura 1, con la práctica de la atención plena se pueden desarrollar cualidades positivas en el ser humano.

### Figura 1.

#### *Actitudes de atención plena*



*Nota.* Adaptado de *Las 7 actitudes mindfulness*, por Esther Fernández, 2021.

En este sentido, Zinn (2003) afirma que “el cultivo de mindfulness es un acto radical de cordura, amor y compasión por uno mismo” (p. 34). Es decir, la persona aprende a ser más cuidadoso, cálido y amable consigo mismo y con los demás; en lugar de ser excesivamente crítico, en consecuencia, se incrementan actitudes mindfulness, como: la aceptación, se aprende a aceptar las cosas tal como son en el presente aunque resulten

desagradables. Esta actitud provee de sabiduría para comprender cuando es posible modificar vivencias o situaciones y cuando no lo es, lo cual permite hacer los cambios necesarios para estar mejor.

Cuando se aceptan las cosas tal como son, uno se abre a cualquier experiencia que depare la vida y se afronta con una mente de principiante, es decir ver las cosas con curiosidad como lo vería un niño, sin prejuicios, ni etiquetas, como si fuese la primera vez. Asimismo, tener la mente abierta para vivir cada día con nuevas posibilidades y no quedarse atrapados en ideas u opiniones sobre si algo te gusta o no, aunque es difícil no juzgar cuando uno está acostumbrado a hacerlo todo el tiempo, pero con la práctica del mindfulness se aprende a no juzgar, a ser más amable y comprensivo con uno mismo y con los demás, es decir un discernimiento de claridad y sabiduría que permite ver las cosas tal como son.

De manera que se aprende a dejar ir, es decir no aferrarse o empeñarse en que las cosas sean de cierta forma; ya que, es inevitable que surjan experiencias agradables y desagradables. Por tanto, no se debe forzar las cosas, aceptarlas tal como son. Las personas son impacientes por lograr cosas importantes y se pierden el momento presente. Por ello se debe aprender a tener paciencia y aceptar que las cosas deben desarrollarse en su propio tiempo, a su propio ritmo, no deben apresurarse, lleva un tiempo adquirir lo que se está aprendiendo, todo llega a su debido tiempo.

En tal sentido, se debe tener confianza en la propia sabiduría, sentimientos, recursos, intuición, aunque se cometan errores, es la única manera de vivir la vida plena, siendo uno mismo y confiando en las propias capacidades.

### ***Mindfulness en el contexto educativo***

Tal y como manifiestan Cebolla y Campos (2016), si bien es cierto la práctica de

mindfulness tiene su origen en el budismo, aunque actualmente se ha expandido a otros contextos entre ellos el educativo, hoy en día los niños están más dispersos, no logran concentrarse, lo cual dificulta que el niño pueda regular sus emociones, ya que, le cuesta reflexionar sobre cómo se sienten, le es más fácil distraerse y evitar dialogar sobre los mismos. Incluso para los docentes, adultos en general, les cuesta afrontar las circunstancias difíciles y prefieren ignorar, por tal motivo ahora existen numerosos programas de mindfulness para docentes y estudiantes.

Los niños y jóvenes de las instituciones educativas se enfrentan a la difícil tarea de estar presentes y atentos, en un contexto donde prima lo inmediato, la falta de interioridad, desconexión consigo mismo y con los demás. Por eso, se plantean las siguientes interrogantes:

¿Cómo complementar el desarrollo cognitivo con la salud mental para garantizar el bienestar de los estudiantes? y ¿qué tipo de educación necesitan los niños para afrontar con éxito las demandas surgidas en la pandemia?

En este sentido, Milicic et al. (2014) alegan que la escuela del siglo XXI tiene la finalidad de propiciar el desarrollo integral y saludable de todos los alumnos. Para ello es necesario que el sistema educativo promueva cambios en el proceso enseñanza aprendizaje tales como el uso de técnicas de meditación escolar, a través de actividades lúdicas de respiración consciente. De este modo, se integrarían las emociones, intelecto y las relaciones sociales en los estudiantes, que influyan directamente en el aprendizaje y bienestar del estudiante.

Por otro lado, es necesario reconocer la educación debe favorecer el bienestar del niño, que le encuentre sentido al mundo donde vive y el lugar que ocupa en él. Para ello es necesario abordar el aprendizaje holístico: desarrollo del SER, y no solo del SABER o del HACER, es algo esencial. SER humano es el camino de toda la vida (Comas, 2016).

En este sentido el informe Delors, UNESCO (1996) reconoce como pilares fundamentales de la educación, el aprender a SER y vivir juntos, los cuales continúan siendo un desafío pendiente más aún en la crisis de la pandemia, que ha acrecentado los riesgos de salud mental. Por ende, se debe fomentar el desarrollo integral del estudiante, basado En el aprender aSER. Entre las iniciativas planteadas, está tomando especial fuerza, el cultivo de la atención plena para fomentar fundamentalmente el desarrollo del SER, y en base a ello potenciar los otros aprendizajes (Comas, 2016).

Tal como se muestra en la figura 2, el desarrollo del ser como centro o base de todos los aprendizajes.

### **Figura 2.**

*El aprender a ser como eje transversal del aprendizaje.*



### ***Importancia y beneficios de la atención plena***

Hay situaciones agradables y desagradables las cuales provocan diversas emociones. Las más difíciles de afrontar son las situaciones desagradables que generan malestar emocional; por ello, es necesario aprender a observarlas, prestar atención con interés y afecto a los diversos pensamientos, emociones y sensaciones corporales que se experimenta en el momento presente, estar más atentos a lo que sucede dentro y fuera de la mente, sin juzgar

y siendo amable con lo que ven, sienten y descubren, para reflexionar y comprender lo que está sucediendo, y por ende autorregular las emociones, tomar mejores decisiones, asimismo elegir el comportamiento más adecuado en cada situación (Saltzman 2020).

García et al. (2017) reconocen que el uso de mindfulness en las escuelas, institutos y universidades incrementan la concentración, la regulación de emociones y los rendimientos académicos. También mejora la convivencia y el ambiente en las aulas.

Además, recientes investigaciones demuestran que prestar la debida atención a las experiencias presentes, facilita el control de los impulsos y la autorregulación emocional, lo cual contribuye más en los logros académicos que el nivel intelectual; es decir, un buen manejo de las emociones podría reducir el fracaso escolar de manera efectiva (Saltzman, 2020). Se recomienda practicar mindfulness dado que investigaciones recientes han demostrado lo que ocurre en el cerebro mientras se practica la atención plena, estas investigaciones han suscitado mucho interés por los beneficios que aporta a personas de todas las edades, especialmente si se practica desde la niñez.

Según Saltzman (2020) influyen en el rendimiento del cerebro, es decir provoca cambios en el cerebro que mejoran la resiliencia emocional, la capacidad para regular el estado emocional, la conducta, la concentración, las capacidades para resolver problemas y desarrollar la comprensión y la empatía tanto hacia los demás como hacia uno mismo.

Asimismo, provoca efectos positivos para el bienestar físico y mental, además aporta mejores herramientas para afrontar los desafíos de la vida actual. Todos estos beneficios son un convincente argumento para incorporar la práctica de la atención plena en el día a día. Ramos y Salcido (2017) añaden que el entrenamiento del mindfulness propicia el estar en contacto con las emociones propias, desde una actitud abierta libre de prejuicios, compasiva y adecuada para la gestión emocional.

### *Atención plena en los niños*

El niño desde que nace tiene la capacidad innata de la atención plena. Se siente atraído y curioso por todo lo que le rodea, y está atento a todo. De esta forma, el niño va aprendiendo mientras crece y se involucra en experiencias que pueda brindar la familia (Moroño, 2019). No cabe duda de que el mayor empujón de la investigación en relajación, meditación y mindfulness viene de la mano de la neurociencia (López, 2019).

La neurociencia ha demostrado que la neuroplasticidad cerebral es la capacidad que tiene el cerebro de generar nuevas neuronas, en función de experiencias y oportunidades de aprendizaje que tenga el niño o personas de cualquier edad, lo cual determinan las reacciones y respuestas a dichas experiencias y su comportamiento futuro (Moroño, 2019). No obstante, son los adultos que, con la manera de vivir siempre con prisas y apuros, hacen que los niños pierdan parte de la atención, cuando los niños llegan a la etapa escolar, suelen presentar mayor o menor grado de dispersión de la atención.

Se le ha enseñado al niño a hacer miles de cosas y siempre con objetivos: estudia para ir a la universidad, juega partido para que tu equipo gane, lee libro para que aprendas, de esta manera el niño se siente presionado a lograr metas impuestas por los padres y que deben lograrlo para ser exitosos en el futuro, dejando de lado todo lo fabuloso que se puede vivir y sentir en el presente (Moroño, 2019).

Incluso cuando el niño no tiene nada que hacer, se entretienen con los gadgets (teléfonos celulares, tabletas, tv, etc.), pero cuando no se les permite usarlos, los niños se sienten angustiados, molestos, tristes, etc. la cultura de hacer por hacer ha sido impuesta por los padres, maestros y sociedad. “Es la falta de atención el mal de nuestros tiempos” (López, 2018). Todo ello ocasiona la dispersión de la atención, además de la falta de autoestima, la autocritica e inseguridad que afecta el desarrollo socioemocional del niño cuando no logra las metas propuestas por los padres (Moroño, 2019).

Por ello, es importante entender que cada uno tiene sus virtudes y defectos, Nadie es perfecto, fallar es parte de aprender. Los padres y maestros deben aceptar y comprender a los niños y plantearles actividades por el placer de hacerlas y de aprender de cada experiencia, caso contrario el niño va a tener miedo y ansiedad de aprender, va a asociar el aprender con el miedo. En consecuencia, serán adultos con miedo al cambio, al fracaso y tendrán una peor calidad de vida (Moroño, 2019).

Por ello, es vital que los padres y maestros brinden un entorno de aprendizaje caracterizado por la alegría, sorpresa y comprensión. De esta manera el niño se sentirá motivado de aprender y seguir aprendiendo a lo largo de su vida. Es importante que los padres y maestros cooperen para fortalecer el desarrollo de la atención plena en los niños para ayudar a concentrarse mejor relajarse, desarrollar la imaginación, la creatividad, la autoestima sana, así mismo aprender a canalizar sus emociones y ser amables con uno mismo y los demás (Moroño, 2019).

Para practicar la atención plena, es fundamental “El cultivo de la pausa” “No hacer nada”, o hacer las cosas despacio, sin prisas, porque permite aumentar la comprensión de la realidad interna y externa, y por ende percibirla con mayor nitidez. Asimismo, es necesario despojarse de los gadgets, las multitareas y enfocar la mente en relación de afecto con uno mismo (Lisenberg, 2018).

### ***La atención plena contada a los niños***

La atención plena se enriquece desde la experiencia, nadie puede aprender a nadar solo leyendo un manual, nada puede reemplazar la experiencia en sí misma. La natación no es conceptual tampoco mindfulness, requiere de práctica y entrenamiento (Lisenberg, 2018). Para ello, es necesario informar al niño sobre lo que va a suceder en su cuerpo y animarlo a experimentar desde la percepción de los sentidos y el cuerpo con el tiempo el niño descubre su cuerpo y se hace amigo de él.

A los niños se les debe explicar que meditar es aprender a mirar dentro de sí mismo, es como volver a casa, es un lugar tranquilo donde se siente seguro y se está feliz. Una vez que aprende a abrir la puerta, él o ella decide cuando quiere entrar. En su casa (interior) hay tranquilidad, paz, una mayor atención y concentración (Saltzman, 2020).

Moroño (2019) compara la atención con el músculo. La atención es como un músculo, si entrenas y te ejercitas, crecen y se hacen fuertes. Lo mismo sucede con la atención se fortalece si meditas. También se debe explicar a los niños que meditar genera numerosos e importantes beneficios como: el hecho de aprender a vivir con atención le enseña al niño a interiorizar; es decir entrar a su casa cada vez que quiera, lo que le proporcionará un mayor conocimiento de sí mismo.

Por todo ello, el niño se va a querer más y también se va a tratar mejor, poco a poco se sentirá más feliz, sabrá disfrutar del presente y estará más satisfecho con su vida, su familia, en la naturaleza y el mundo que le rodea. En consecuencia, se sentirá muy agradecido con la vida que tiene (Moroño, 2019).

Por ende, se recomienda utilizar un lenguaje sencillo que facilite la comprensión sobre mindfulness; por ejemplo, contar metáforas, cuentos, historias, canciones que atraigan la atención del niño. Tal como Hanh (2015) quien enseña con la metáfora del árbol; que las turbulencias emocionales se parecen a las tormentas que soplan contra un árbol. Cuando

aparecen emociones fuertes, se puede enfocar la atención a la respiración o a las sensaciones físicas que son más permanentes y fuertes como un árbol, bien plantado en la tierra y, desde allí observar la tormenta, sin dejarse llevar por las emociones fuertes.

### ***Principios previos para la introducción de mindfulness en el aula***

García et al. (2017) propone que antes de poner en práctica la metodología de mindfulness, es necesario conocer algunos principios previos para la introducción de mindfulness en el aula.

Es importante resaltar la motivación del docente por impartir la enseñanza de mindfulness a los estudiantes, por lo que consideran una herramienta novedosa para la gestión emocional de los estudiantes. No obstante, se ha podido observar que algunos centros educativos no permiten el desarrollo de mindfulness, por falta de conocimiento, de modo que los docentes no pueden usar la metodología mindfulness en todas las dimensiones que abarca, por lo que los docentes tienen ciertas limitaciones respecto al escaso conocimiento que tienen sobre el tema.

En vista, que los maestros tienen escasos conocimientos sobre mindfulness, ya que tienen prejuicios, nociones erróneas sobre el tema, señalando que es una serie de prácticas espirituales o religiosas. Antes bien, los docentes deben ampliar la perspectiva, investigar y entender que mindfulness, se basa en la escucha atenta del mundo interno y se fortalece esta habilidad a través de la meditación (Palomero y Errazu, 2016).

De manera que, el maestro debe tener bastos conocimientos acerca de mindfulness, además de tener una disposición positiva y estar motivado para la enseñanza de mindfulness, los docentes tienen que haber experimentado mindfulness, antes de enseñar a los alumnos, si los docentes no tienen claro el porqué de hacerlo, habrá resistencia.

En ese sentido, Shapiro et al. (2016) afirma que, el docente “antes de comenzar a

enseñar mindfulness en el aula, es imprescindible que haya experimentado mindfulness en primera persona y lo haya integrado en su propia vida” (p.163). Es decir, que el docente practique regularmente la meditación sentada, y que cultive ciertas habilidades mindfulness como la escucha atenta, la amabilidad y asertividad. Asimismo, el docente será un modelo para sus alumnos, de saber ser y estar consciente en el aula, “lo que le conectará con el presente, con los estudiantes y con el mundo sensorial del aula” (García et al. 2017). Además estará dispuesto a ayudar a sus alumnos a que originen su propio autoconocimiento y habilidades de mindfulness.

Aplicar un programa de mindfulness, entre los muchos que hay, no tiene sentido si el maestro no encarna en sí mismo la atención plena, esta carencia limitaría la enseñanza de mindfulness a algo mecánico sin fundamento, con el simple objetivo de modificar la conducta de los niños para forzar su calma y tranquilidad. Por el contrario, es un proceso que se va incorporando progresivamente.

De igual modo, García et al. (2017) explica que es importante considerar si las instituciones educativas tienen una filosofía de educación socioemocional, lo cual va permitir una educación integral, basado en la formación global del estudiante. Más aún, ahora que la pandemia ha desnudado la fragilidad emocional que viven los estudiantes, puesto que, algunas familias han atravesado duros momentos y pérdidas irreparables que obligan a la comunidad educativa, considerar una educación de enfoque integral que propicie el desarrollo cognitivo, emocional y social del estudiante.

Vale decir, una educación ligada al aprendizaje socioemocional (conocido como SEL, Social- Emotional learning), de manera que el estudiante aprenda a gestionar sus emociones de manera apropiada, ser empático con los demás para comprender la perspectiva del otro, establecer metas positivas, tomar decisiones responsables y desarrollar habilidades sociales para mantener buenas relaciones con su entorno escolar, familiar y social (García et.

al, 2017). De igual modo, no limitar el mindfulness a un enfoque terapéutico, más bien considerarlo desde una perspectiva integral que abarque una manera de ser, de mayor sabiduría y conexión con el mundo, donde se cultiva un bienestar mayor (García et al., 2017).

### ***La introducción de mindfulness en el aula***

García et al. (2017) manifiestan que los maestros tienen un rol fundamental en la implementación de un entorno de enseñanza consciente, además del desarrollo de prácticas de mindfulness; por ello el docente debe haber recibido preparación previa, suficientes cualidades, competencias y las habilidades para mejorar la enseñanza. Seguidamente, se analizará algunos aspectos de la enseñanza consciente.

Shapiro et al. (2016) señalan que es factible desarrollar un entorno de aprendizaje consciente en las instituciones educativas, teniendo en cuenta tres aspectos:

En primer lugar, se debe crear espacios conscientes para los alumnos, para ello puede elegir un rincón seguro del aula y decorarlo junto a los alumnos, con sus dibujos, nombres, imágenes, etc. Un lugar donde los estudiantes puedan acudir cuando lo necesiten, para conectar con su interior.

En segundo lugar, se debe fomentar una comunicación consciente en el aula, es decir el maestro se comunicará de manera más empática con los estudiantes, para ello puede incluir actividades para desarrollar este lenguaje, por ejemplo, sugerir que nombren todo aquello de lo que son conscientes al comienzo de la mañana.

En tercer lugar, el maestro organizará momentos de atención plena durante el día, por ejemplo, algunas instituciones realizan un minuto de respiración silenciosa al ingreso y salida de clases, ejercicios de meditación después del recreo, etc.

#### **2.2.1.1. Subcategoría: La meditación escolar**

La manera como se practica mindfulness es la meditación considerada una

herramienta psicopedagógica que es muy útil para enseñar a los estudiantes a permanecer atentos y presentes en el momento.

López (2019) explica que la meditación es una técnica cuyos componentes son la atención y concentración de la mente. La práctica constante permite que el cuerpo y la mente se relajen, se calmen y se concentren, de modo que se pueda percibir las sensaciones del momento presente, favoreciendo el estado de mindfulness, atento al momento presente; por ello se establece que la meditación es el corazón del mindfulness, sin la práctica continua de la meditación es muy difícil llegar al estado de mindfulness.

Moroño (2019) afirma que la meditación es una práctica de contemplación del mundo interno, que favorece la concentración, empatía, escucha activa y gestión de las emociones, lo cual permite llegar al estado de atención plena o mindfulness de presencia y conciencia aumentada.

Por otro lado, López (2019) refiere que el cerebro puede innovarse cuando se medita; ya que se favorece la integración cerebral, es decir que ambos hemisferios derecho e izquierdo funcionen como un todo, de modo que exista una armonía entre los hemisferios cerebrales y los procesos neurales que permita actuar de manera reflexiva.

### ***Psicología de la meditación***

López (2019) determina que hay mucha investigación desde el ámbito psicológico sobre meditación. Se puede establecer cinco corrientes afines que fundamentan teóricamente su implantación en el sistema educativo: psicomotricidad, psicología del estrés, psicología positiva, psicología transpersonal y psicocorporalidad. La psicomotricidad está muy presente en la meditación, en los ejercicios de respiración, postura, movimientos, u otros se basan en motricidad y psiquismo (López, 2019).

La psicología positiva aparece de la mano de la sociedad del bienestar, se define como el estudio científico de lo que en la vida merece la pena ser vivida. Cabe saber que la práctica

de REMIND (relajación y mindfulness) favorece la psicología positiva al promover emociones positivas, siendo las más importantes la alegría, la serenidad, el amor, la gratitud y humanidad compartida. La psicología positiva incluye, así mismo la idea y el concepto de fortalezas humanas: valentía, honestidad, esperanza, agradecimiento, constancia, etc. La práctica de mindfulness desarrolla las fortalezas humanas como ingredientes cognitivos, afectivos y sociales para desarrollar las virtudes humanas. Uno de los programas de mindfulness españoles más conocidos, aulas felices, basa su trabajo en el cultivo de estas fortalezas (Amutio, 2017).

La psicología transpersonal integra la dimensión espiritual y transpersonal de la persona, el término transpersonal alude a más allá de lo personal. La psicología transpersonal está directamente relacionada con REMIND, con vivencias amplificadas de amor o compasión, el sentido último de la vida, estados mentales, desarrolladas con prácticas meditativas, expansión de la conciencia y la trascendencia (Shapiro, 2018).

### ***Respiración consciente***

Moroño (2019) sostiene que “las prácticas de meditación se basan principalmente en la observación de la respiración consciente, es decir respirar profundamente y observar las sensaciones físicas que se siente cuando se respira” (p.41).

En ese sentido, Olmo (2017) asevera que la meditación basada en la atención plena, usa técnicas accesibles así como la respiración consciente que lleva a un estado de calma y relajación tanto física como mental con el fin de proveer a las personas de una conciencia total sobre su comportamiento. Asimismo favorecer el autocontrol y la paz interior. Es decir, que la meditación se basa en la respiración consciente y que está al alcance de todos, ya que respirar es algo común a todos los seres vivos y que ofrece muchos beneficios.

La respiración tiene como función vital llevar el oxígeno al cuerpo. El proceso de la respiración tiene dos fases: en la inspiración el aire ingresa con mucho oxígeno hacia el

interiorde los pulmones, para luego expulsar el dióxido de carbono en la espiración, de ese modo se purifica el cuerpo de sustancias tóxicas. De igual modo ocurre con las emociones y sensaciones negativas.

Cuando se medita se realiza el proceso de la respiración, pero de manera más profunda limpiando el cuerpo de aquellas emociones que dañan la salud mental y física. Por ende, respirares vital para el bienestar físico, mental y emocional (López, 2019).

Por otra parte, Cuevas y Londoño (2016) manifiestan que cuando se presta atención al proceso de la respiración (inspiración y espiración) se estimula las funciones de la corteza cerebral, desempeñando un papel importante en el control de la atención.

#### ***Cuatro aprendizajes fundamentales de la meditación***

López (2019) afirma que en las escuelas donde se lleva a cabo la meditación. Se realizan cuatro aprendizajes fundamentales: conocer es percibir, la desidentificación del yo, no juzgar la realidad y la experiencia directa del ser.

El primer aprendizaje consiste en conocer es percibir, en este sentido se observa que falta más experiencia en la escuela, pues está centrado en brindar conocimientos; sin embargo, es relevante brindarle al estudiante situaciones y espacios de aprendizaje donde el estudiante tenga la posibilidad de aprender haciendo, tocando y sintiendo. Estas actividades permiten el desarrollo integral del estudiante. Bien dice el autor: “Mientras el pensamiento y el sentimiento se construyen en la mente, la vida emocional transcurre y se fragua en el cuerpo” (p. 14).

El segundo aprendizaje consiste en la desidentificación del yo, es decir desapegarse de las cosas, autoobservar las sensaciones, emociones y pensamientos; ya que el apego a estas produce dolor. Por ende, no juzgar la realidad es el tercer aprendizaje, en este sentido Fromm (1964) afirmaba que no paramos de juzgar, de etiquetar a priori, se tiene que educar la mente para aprender a diferenciar entre actuar y reaccionar; es decir entre acción consciente e

impulso.

El cuarto aprendizaje es la experiencia directa del ser, es el acto de sentirse o percibirse así mismo. Es decir, la persona se puede autoobservar, percibirse lo que le dará mayor conocimiento de sí mismo, por ende, favorecerá el autoconocimiento y autorregulación.

Estos cuatro aprendizajes se están llevando a cabo en varias escuelas del mundo incluso se habla de educación contemplativa, de aprendizaje consciente o pedagogía sentida.

### ***Conectando con el universo interior***

El educando aprende de forma cognitiva y emocional, para ello es necesario tomar consciencia de sus vivencias positivas y negativas, y que estas se encuentran en su cabaña interior, su hogar que se encuentra dentro de sí mismo. Esto puede ser observado y sentido como un lugar tranquilo donde puede encontrar paz, calma y silencio (López, 2019). Para conectar con ese lugar tranquilo es necesario prestar atención a la respiración, a la pausa entre cada respiración, con la práctica los niños descubren que la calma y la tranquilidad está siempre dentro de ellos y pueden visitarlo de forma programada o espontánea, todo ello le aportará conocimiento necesario para tomar decisiones más sensatas en su vida cotidiana (Saltzman, 2020).

Enseñar a los niños a mirar su interior es aprender que la mente humana se puede observar a sí misma, lo cual puede resultar paradójico; debido que, por un lado se enseña sus límites y la aceptación de su propia extrañeza, ya que es poco conocido para ellos que están descubriendo su mundo interior. Pero por otro lado, es enseñarles a descubrir la paz interior, la vivencia de su yo. Si desde pequeños aceptan sus límites, pueden desde su casa (interior) aceptar los límites de los demás, ser más empáticos, tolerantes y comprensivos con los demás, lo cual le permitirá conectarse consigo mismo y con los demás (López, 2019).

### ***La interioridad***

Interioridad es un concepto relativamente nuevo y complejo, algunos autores, tales como Galve e Ylla (2013) definen la interioridad como una condición humana que se caracteriza por la toma de consciencia de sí mismo; del cuerpo, sensaciones, emociones, pensamientos...y desde el interior la persona se hace dueño de su propia vida y se relaciona con el entorno.

Los autores antes mencionados proponen las vías de acceso al interior por medio de: silencio, palabra, arte, relación y encuentro humano, ética, naturaleza, corporalidad y búsqueda de sentido. Considerando estas vías de acceso, López (2013) sugiere la siguiente clasificación, tal como se muestra en la tabla 1.

**Tabla 1.**

*Vías de acceso al interior*

<b>Razón</b>	<b>Arte</b>	<b>Psicocorporalidad</b>
Palabra	Estética	Palabra
Búsqueda de sentido	Corporalidad	Corporalidad
Ciencia	Exterioridad	Relación-encuentro
Tiempo y ritmo	Silencio	Deporte
		Exterioridad
		Naturaleza
		Silencio

Fuente: López, *Maestros el corazón. Hacia una pedagogía de la interioridad*.

Las estrategias para educar la interioridad son: primero educar la calma, luego mirar el interior, después posibilitar la expresión del mundo interior, también construir la interioridad, autoconocimiento, por último, contemplar la vida y compartir entre pares.

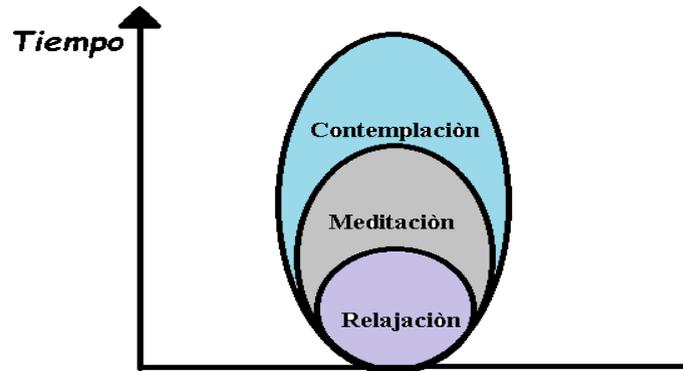
La vía psicocorporal de interiorización comprende tres habilidades cognitivas de relajación: el enfoque entendido como la habilidad de diferenciar y mantener la atención ante estímulos simples por un determinado tiempo. La receptividad definida como la habilidad de

parar, tolerar y aceptar las situaciones inciertas e inesperadas. La pasividad es la habilidad de no juzgar, se le conoce como soltar.

La interiorización tiene tres niveles de autoconciencia, tal como se muestra:

**Figura 3.**

*Niveles de conciencia de la interiorización*



*Nota.* Adaptado de *Escuelas que meditan* (p.132), por Luis López, 2019. Descleé Editorial.

López (2019) define los niveles de conciencia de la interiorización, desde diversas fases o estadios: la relajación es un estadio que se llega a profundidades de la conciencia sin peligro y desde la voluntad de quien lo hace. La meditación es una fase más fina de la atención, la conciencia del individuo permanece atento, pero con un nivel más lento de las ondas cerebrales, en esta fase se debe mantener el enfoque, la atención. La contemplación se le conoce científicamente como mindfulness, un estado de conciencia totalmente abierto y centrado en el presente sin que la voluntad del individuo intervenga demasiado.

Por último, Kessler (2000) explica que es relevante llevar la interioridad al aula por varias razones; por ejemplo, el deseo de silencio y soledad, la búsqueda de significado y propósito, la necesidad de conexiones profundas, el deseo de alegría, el flujo creativo y la urgencia de trascendencia.

***Practicando meditación con los estudiantes***

Para educar la interioridad en el aula se debe practicar la meditación con los

estudiantes. García et al. (2017) sostienen que hace falta más investigaciones sobre las prácticas de meditación en el contexto escolar. Sin embargo, desde sus experiencias basadas en el contexto escolar proponen una serie de recomendaciones:

El juego y la diversión son herramientas muy útiles para desarrollar la atención en los más niños. El canto, el baile, la risa, los juegos son actividades esenciales que atraen a los más pequeños para meditar (Moroño, 2019). Es importante ofrecer variedad de actividades de meditación para mantener el interés y la participación de los niños.

La práctica de meditación debe ser voluntaria, no debe imponerse, aunque sí es importante que guarden silencio y respeto hacia sus compañeros. Se les recomienda realizar actividades alternativas, asimismo observar la actividad para despertar el interés y la curiosidad de los niños (García et al., 2017).

Referente al tiempo de duración, se recomienda que los niños pequeños comiencen con prácticas cortas de meditación, un periodo corto de 1 a 2 minutos, luego ampliarlas de 3 a 5 minutos, lo que resultará más cómodo y fomentará su adherencia (García et al., 2017).

Concerniente, al momento de realización se aconseja realizar las prácticas de meditación, al comienzo de la jornada escolar, después del recreo o al final de cada clase. (García et al., 2017)

Respecto al lugar de realización, existen diversos ejercicios de respiración que se pueden realizar en el aula, como el body scan sentado o movimientos corporales sencillos. Aunque existen otros ejercicios que requieren de un espacio más amplio, como el patio, campo deportivo, entre otras. En cualquier circunstancia el docente debe ser flexible y adaptarse al lugar que dispone el centro (García et al., 2017).

Es necesario contar a los niños sobre la atención plena, para ello se recomienda usar metáforas como, por ejemplo, comparar la fortaleza de un árbol con la fortaleza del cuerpo humano, un árbol puede resistir vientos fuertes, igual el cuerpo puede resistir emociones

intensas con el fin de facilitar la comprensión de los alumnos (Nhat, 2015).

Además, es importante que el docente elabore una guía de actividades para establecer unos límites claros y seguros sobre las actividades que se van a realizar, de esta manera los alumnos se sentirán cómodos, seguros, y acogidos durante la actividad. En caso de no seguir ningún programa estructurado, los docentes pueden establecer conjuntamente una serie de objetivos generales y específicos para cada curso escolar y los vinculen a una serie de actividades y prácticas para realizar en las clases, lo cual motivará la integración de la atención plena en las aulas (García et al.2017).

Por otro lado, es muy recomendable que los profesores de un centro educativo compartan momentos de práctica, aunque sea una vez por semana, solo unos minutos es suficiente para generar un ambiente de claridad, compasión y consciencia compartida en el centro (García et al., 2017).

### ***Prácticas conscientes***

García et al. (2017) refiere que mindfulness es el hecho de vivir consciente con una actitud adecuada. Se entrena mediante la meditación formal e informal, se puede practicar durante el tiempo que sea, en un momento de quietud, durante una respiración o durante toda la vida, mientras comes, juegas, escribes o das un paseo.

La práctica formal: es la manera que se realiza en quietud, sentados o tumbados, se para unos minutos, se calma cuerpo-mente con la respiración y se observa el interior sin juzgar, se reconocen como transitorios y se dejan pasar (García et al., 2017).

La práctica informal: se hace cuando se está presente en la vida cotidiana, cuando se come comiendo, cuando se anda andando, cuando se juega jugando, cuando se está en lo que hay que estar, viviendo el presente en lugar llenarlo de ruido mental, de constante autocrítica y ansiedad (García et al., 2017)

### **Tabla 2.**

## Guía para las prácticas en grupo

<b>Antes de iniciar la práctica</b>	<b>Durante la práctica</b>	<b>Al finalizar la práctica</b>
Se sientan con la espalda recta, cabeza erguida y brazos sobre los muslos.	Intentar estar tan presente como sea posible, siguiéndolas indicaciones del docente.	Realizar una serie de estiramientos de los hombros, la espalda y el cuello
Cierran los ojos o lo fijan en un objeto determinado.	Atender a la respiración o a las sensaciones corporales y conectar con uno mismo.	Compartir la experiencia siguiendo indicaciones: respetando el turno de los compañeros y lo que expresan.
Se mantienen atentos, abiertos y curiosos a lo que ocurra.	La actitud debe ser de no juzgar y de aceptación, ser amable con uno mismo.	En caso de niños pequeños, pueden realizar un dibujo común o individual sobre la experiencia de la práctica.
Tomar aire y soltar profundamente, realizando dos a tres respiraciones sonoras.	Relacionarse con el silencio como si fuera otro miembro del grupo.	

Fuente: García et. al (2017) “Bienestar emocional y mindfulness en la educación”

Según García et al. (2017) detalla las prácticas formales de respiración para realizar en el aula: para iniciar las prácticas de respiración, se sugieren diversas actividades, primero se debe dar a conocer la respiración, para ello, se propone entonar la canción de la respiración. Esta actividad se dirige a niños de primaria (6-12 años), tiene como objetivo presentar la respiración de forma lúdica, recreativa y divertida, de manera que los niños se sientan motivados y atraídos a la experiencia, asimismo se familiaricen con ella.

El niño disfruta jugando, por ello se debe usar el juego como una herramienta útil

para iniciarse en la meditación, lo cual va a facilitar que el niño inicie la meditación, asimismo va favorecer su comprensión sobre conceptos abstractos de la meditación, además va posibilitar que el niño conecte con su interioridad de forma más sencilla y divertida para él.

Según García et al. (2017), también se propone realizar la actividad “Los puntos de anclaje”. En esta práctica los alumnos prestan atención a la respiración en diferentes partes del cuerpo (nariz, abdomen y pecho) que se conocen como los puntos de anclaje.

Además, propone la práctica del sonido de la respiración que consiste en hacer sonar la respiración, se les pide a los niños que imaginen que están en el mar y que su respiración son las olas que se acercan y se alejan de la orilla. Pueden escuchar su propio mar, al tiempo que respiran. Incluso se propone una variante, es que imaginen su propio barco y dejen que las olas de la respiración le balanceen (p.393).

García et al. (2017) propone que para el proceso de la respiración es importante descubrir los momentos de la respiración: inspiración y espiración, para ello se sugiere a los niños realizar diversas actividades, la primera actividad es: “Dos nuevos muñecos”, los niños dibujarán una casa con dos muñecos en su interior: uno de ellos se llamará inspiración y el otro se llamará espiración. La casa se llamará la respiración. El docente narra la historia de que al muñeco de inspiración le gusta tomar aire, mientras que al muñeco de espiración le gusta soltar aire. Después los niños pueden practicar la respiración, visualizando a los muñecos (p.393).

García et al. (2017) sugiere otra actividad interesante es el arcoíris de la respiración. Esta actividad consiste en dibujar medio arcoíris durante la inspiración, luego dibujan el otro medio arcoíris durante la espiración, después de haber hecho esto se detienen unos segundos respirando profundamente. A continuación, cambian de color y repiten la actividad hasta que hayan creado su arcoíris de la respiración. (p.394)

García et al. (2017) refiere que, además, se puede etiquetar la respiración mediante palabras, se pide a los niños que pongan nombre a la inspiración y espiración, y mientras respiran, pronunciarlos, por ejemplo: “inspiro-espiro”, “in-es”, “dentro-fuera”, “in-out”, que baja desde su cuello hasta sus pies, también lo pueden hacer en sentido inverso.

Según García et al. (2017) cabe resaltar los movimientos de yoga, “esta práctica permite sentir y explorar las sensaciones corporales asociadas a los movimientos de diversas partes del cuerpo”. Es relevante prestar atención a las sensaciones del cuerpo y la respiración, y no a la precisión de los ejercicios, poco a poco conforme se practique el yoga, se irá adquiriendo flexibilidad y precisión en los movimientos. A continuación, se sugieren algunas actividades sencillas para iniciar el yoga: girar los tobillos hacia la derecha varias veces, luego al sentido contrario. Flexionar las rodillas y apoyar las manos sobre ellas, realizar giros de derecha a izquierda y posteriormente en sentido inverso. Rotar la cadera haciendo círculos amplios, primero en un sentido y después en el otro.

Según García et al. (2017), en las prácticas informales de mindfulness, se propone realizar la primera actividad, que se titula “Prácticas con los sentidos”. La actividad consiste en presentar a los niños diferentes objetos para activar sus sentidos y experimentar el momento presente. Después de la presentación de cada objeto, los estudiantes pueden compartir la experiencia vivida con sus compañeros. Los alumnos más pequeños pueden jugar a adivinar con los ojos cerrados qué objeto corresponde al sonido que escuchan, que huelen, que tocan o que saborean. También puede usar una lupa para explorar más de cerca el mundo y motivarlos a explorar más de cerca todo aquello que le rodea.

Según García et al. (2017), la segunda actividad consiste en combinar diversos sentidos, realizando la actividad: “Estaciones a través de los sentidos”. Al inicio de una estación, los profesores pueden colocar en un estante aquellos objetos característicos a dicha estación y dedicar unos minutos al día a prestarles atención a través de los sentidos. Esta

actividad permite a los niños ser conscientes del momento presente, además de conectarlos con la naturaleza y el mundo. Todos pueden traer objetos de casa característicos a la estación.

Según García et al. (2017), la tercera actividad que se propone es “Atención plena al comer”, se les pide a los estudiantes que tomen un trozo de su almuerzo, luego que lo sientan con los dedos, que sientan el olor del alimento, que prueben suavemente, sin masticar, por último, que saboreen lentamente sin tragar todavía, siendo conscientes de los sabores que se entremezclan en la boca. También es importante promover la reflexión sobre todo aquello que ha hecho falta para el alimento llegue a sus manos: el alimento ha necesitado tierra, lluvia y sol para crecer, además del cuidado del campesino, recolector, transportistas, vendedores. De esta forma, los niños aprenden a dar más valor a aquello que les rodea.

Según García et al. (2017), la cuarta actividad que se puede realizar es: “Paseando conscientemente”, esta actividad consiste en caminar al ritmo que quieran por una zona determinada, explorándola a través de todos sus sentidos. Esta zona puede ser el colegio, el patio, el pasillo, etc. Los alumnos pueden acercarse a algún objeto que les interese, escuchar los ruidos que hay a su alrededor, de esta manera se percatarán de aquello que a menudo habría pasado inadvertido. A los niños más pequeños se les puede narrar una historia de que han llegado a otro planeta y tienen que explorarlo para conocerlo, y en este planeta hay seres desconocidos, que son los diferentes niños, con los que también podrían interactuar para conocer su forma de vida. También se les puede decir que son detectives que buscan huellas para una misión especial.

Por último, hay actividades de la vida diaria que se pueden realizar con atención plena como, por ejemplo: las actividades de autocuidado: lavarse los dientes, peinarse, aseo personal, asimismo realizar las actividades en el colegio: dibujar, escribir, preparar materiales, bajar al recreo, etc. También realizar actividades domésticas: como tender la cama, barrer, lavar los platos, etc.

Según García et al. (2017) Otras prácticas informales, son las prácticas de compasión, dichas prácticas invitan al alumno a visualizar una situación triste (discutir con algún amigo, suspadres se separaron, algún familiar enfermó, etc.), luego se les anima a seguir cuatro pasos: primer paso, reconocer que lo está pasando mal. El segundo paso es darse cuenta de que hay muchas personas que también sufren. El tercer paso es asumir que este sufrimiento no durará para siempre, que más adelante se sentirán mejor. El último paso implica darse afecto para superar dicho momento. Cuando los alumnos pasen momentos difíciles pueden recordar estos pasos, por ende, aliviar el malestar.

Es importante enseñar a los niños a darse afecto para sentirse mejor, algunos gestos compasivos que se pueden realizar son abrazarse uno mismo, acariciarse la cara, mejillas, labios, frente, ponerse la mano al cuello, hacer remolinos en el pelo, etc.

El entrenamiento en mindfulness puede ayudar a desarrollar habilidades socioemocionales: intrapersonales e interpersonales, a medida que los alumnos alcanzan el estado de atención plena, son más conscientes de sus experiencias tanto emocionales como físicas.

#### **2.2.1.2. Subcategoría: *Habilidades intrapersonales***

Bisquerra (2017), cita a Mayer y Salovey (1997), quienes definen que las habilidades socioemocionales (intrapersonales e interpersonales) son aspectos importantes de la inteligencia emocional; por tanto, implica comprender el concepto de inteligencia emocional, como la habilidad para sentir, percibir, comprender, regular y expresar emociones, con claridad y asertividad, para guiarlas, tener un adecuado comportamiento, por ende llevar con asertividad sus relaciones sociales.

Las habilidades intrapersonales son las habilidades que se producen en la persona y en la mente, asimismo, es la capacidad de ***autoconocimiento*** que tiene el ser humano, es decir ser consciente y percibir las emociones propias, pensamientos, temperamento,

intenciones, motivaciones, se unen a estos la *autocompasión*, que es la habilidad de comprenderse a uno mismo en los momentos complicados de la vida, lo cual implica ser más tolerantes frente a las fallas de uno mismo, permitirse fallar, ya que, es sano para la salud mental y la *autoestima*, de ahí que, uno se quiere y se cuida a sí mismo en todo ámbito de la vida (García et al., 2017).

A continuación, se definen cada una de las habilidades intrapersonales.

### ***Autoconocimiento***

Como dice la famosa enseñanza de Sócrates: “Conócete a ti mismo”, es decir notar las emociones en el momento que estén ocurriendo, evidentemente cada persona puede darse cuenta de las emociones que experimenta, no obstante, esta habilidad de la inteligencia emocional consiste en darse cuenta de las emociones, ponerle un nombre a lo que está sintiendo para poder reflexionar cuidadosamente y gestionarlos adecuadamente, aún en la más turbulenta circunstancia (Moroño 2019).

Conocerse a sí mismo es importante para evitar que las emociones invadan, atrapen y por consiguiente accionen sin pensar, de manera impulsiva, no obstante, Goleman (1995) sugiere que la conciencia es reflexiva cuando uno se da cuenta de que está enojado, esta habilidad emocional evita que la persona se des controle y actúe de manera más responsable de sus actos.

### ***Autorregulación emocional***

Lyons y De Lange (2016) alegan que la gestión emocional puede definirse como la habilidad para manejar las emociones de forma apropiada y elegir el momento de expresarlas. Es interesante conocer en qué medida se puede prevenir sentirse angustiado por emociones de tristeza o ira, o cómo y cuándo se puede mostrar las respuestas emocionales.

García et al. (2017) por ello, es importante que el estudiante aprenda a gestionar las emociones; a reevaluar, exponerse a sus emociones, es decir aprenda a observar sus

emociones y pensamientos. Cuando el estudiante medita, se hace consciente de lo que ocurre en su mente permanece abierto y atento a todo cuanto surja con respeto, curiosidad, y aceptación, toma nota y los deja pasar, sin juzgar o modificar la experiencia, esta actitud es importante para que el alumno afronte de mejor manera sus reacciones emocionales y reconocerlas como válidas.

Hanh (2015) enseña que cuando la persona se siente atormentado por sus emociones, se parece a una tormenta que sopla contra un árbol, cuando esto ocurre se puede respirar y llevar la atención a las sensaciones físicas que son más fuertes y estables, como el tronco del árbol. En esa línea, Moroño (2019) sostiene que conviene darse cuenta de las emociones y los pensamientos, para lo cual es fundamental, por un lado, trabajar la atención y, por otro lado, saber escuchar al cuerpo, entender que el cuerpo es sabio y que se comunica de manera honesta. Estos son los puntos básicos para la regulación emocional, para darse cuenta y gestionar adecuadamente las emociones.

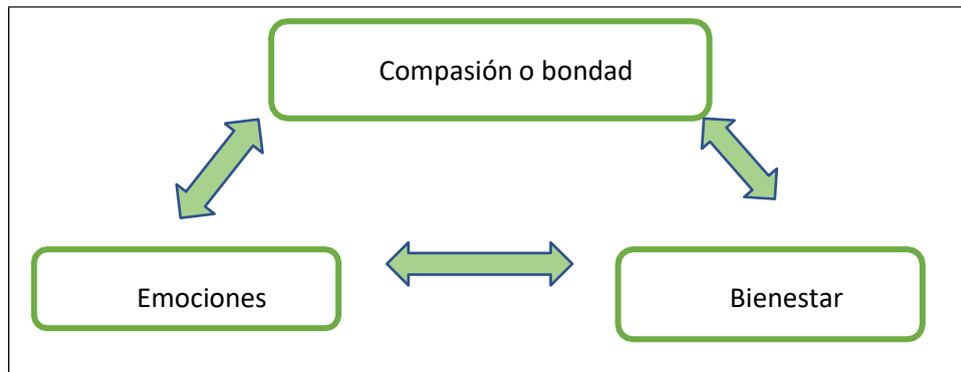
### ***Autocompasión***

Normalmente cuando se ve a un amigo o familiar que sufre, se le apoya, se le anima, se le cuida, el objetivo es ayudarlo a que se sienta mejor. Sin embargo, a las personas les cuesta prodigarse esa misma atención, por el contrario, se juzgan, y se reprochan. Antes bien, la autocompasión se define como la habilidad de procurarse a sí mismo consuelo, cariño, apoyo y amabilidad cuando uno se siente mal. De la misma forma supone procurarse bienestar, paz y satisfacción personal. (García et al. 2017)

Con autocompasión se aprende a perdonarse por errores, a sanar heridas emocionales, a transformar el sufrimiento en aprendizaje, es decir a descubrirse así mismo de una manera sincera, aprender a quererse con defectos y virtudes.

**Figura 4.**

*Flujo de la compasión*



*Nota.* Adaptado de *Bienestar emocional y mindfulness en la educación* (p.94), por Javier Garcíaet al. (2017). Alianza Editorial.

## ***Autoestima***

La autoestima implica darse amor incondicional así mismo, respetarse, aceptar los propios límites, considerarse competente, estar seguros de sí mismo, saberse bueno, aceptarse con fallos y virtudes y cuidarse satisfaciendo las propias necesidades (Morono, 2019).

Así también, Bisquerra (2010) afirma que la autoestima es la capacidad de ser auténticos y conscientes de las propias cualidades que uno tiene, para trabajar un concepto firme de uno mismo y de usar este autoconcepto para relacionarse con seguridad y desenvolverse adecuadamente con su entorno.

### ***2.2.1.3. Subcategoría: Habilidades interpersonales***

La habilidad interpersonal, es la capacidad que tiene la persona para ser consciente de cómo se siente y piensa el otro y actuar apropiadamente con los demás, saber entender más allá de las palabras, saber liderar, resolver problemas en grupo, persuadir, etc. De ahí que, la persona pueda mantener una relación saludable, considerada y respetuosa con los demás (Hualcas, 2020).

También la UNICEF (2020) sostiene que la educación no debe estar centrada en la adquisición de conocimientos, además de ello se debe fomentar el aprendizaje de habilidades sociales, propiciar un desarrollo óptimo, completo e integral que permita al estudiante empoderarse ante la comunidad, de este modo prevenir comportamientos de riesgo.

Es muy importante fomentar el aprendizaje de las habilidades interpersonales en la comunidad educativa, para propiciar la sana convivencia en el aula. Por ello, es importante que los niños reciban una educación, ambiente y cultura donde se promueva el desarrollo de habilidades interpersonales, tales como la *empatía, amabilidad, escucha atenta, sociabilidad y resolución de problemas*. A continuación, se define cada una de las habilidades

interpersonales:

### ***Empatía***

El ser humano provoca conflictos en su entorno cuando no comprende los sentimientos y emociones de los demás, por ello es importante reconocer las emociones ajenas, de ahí que se afirma que para lograr una comunicación asertiva es necesario validar y comprender los sentimientos de los demás. Lo expuesto coincide con López et al. (2014) quien afirma que la empatía es la habilidad para comprender los sentimientos de otras personas, de este modo dar un reconocimiento hacia lo que el otro siente, actúa y piensa, es decir ponerse en los zapatos del otro, es fundamental para la comunicación humana.

### ***Amabilidad***

Es una cualidad que tiene la persona para relacionarse de manera saludable consigo mismo y con los demás. Dicha cualidad puede ser aprendida a través de la meditación, poco a poco el niño fortalece su amabilidad consigo mismo, aprende a cuidarse y tratarse con afecto, después aprenden a olvidarse un poco de ellos mismos y a sentir satisfacción ayudando a los demás, teniendo una actitud más amable, compasiva y empática hacia los demás (Moroño, 2019).

### ***Sociabilidad***

La educación tiene lugar en un contexto social; ya que las acciones de los niños no se realizan aisladamente, sino que estas suceden en interacciones sociales, concretamente en su hogar, la escuela, iglesia, escuelas deportivas, etc. De ahí que, la socialización es un proceso muy importante en la educación, debido que, el niño aprende a interactuar y participar en la sociedad, adquiriendo reforzamientos sociales y culturales de su entorno, en este contexto es necesario que los estudiantes aprendan habilidades sociales necesarias para su adecuación social (García et al., 2017).

## **2.3. Definición de términos**

### ***La contemplación***

Es un estadio completamente abierto de la conciencia enfocada en el momento presente, conocido científicamente como mindfulness (López, 2019).

### ***El aprendizaje socioemocional***

Es el proceso mediante el cual se aprenden competencias sociales y emocionales, como, por ejemplo: reconocer y autorregular las emociones y tomar decisiones responsables, desarrollar el cuidado personal y la empatía por los demás, asimismo aprender a convivir y enfrentar los desafíos de la vida diaria de manera efectiva (Berger et al., 2014).

### ***El autocuidado***

Es la capacidad de ser cuidadoso y amable con uno mismo, cuando se experimenta sufrimiento, para lograr su estabilidad física, mental y emocional (Morono, 2019).

### ***La felicidad***

Morono (2019) manifiesta que la felicidad es el estado de bienestar, paz y calma interior, por ende, se debe evitar buscar la felicidad fuera de uno y aprender a mirar en el interior, “Mira dentro de ti; ahí es donde está la fuente inagotable del bien”.

## **Capítulo III: Metodología**

### **3.1. Enfoque de investigación: cualitativo**

El presente trabajo de investigación se ha elaborado desde un enfoque cualitativo. Quecedo y Castaño (2002) definen la metodología cualitativa como la investigación que genera datos para describir u observar el comportamiento de las personas en su entorno cotidiano de modo que permita conocer diferentes aspectos de la persona.

Mediante esta investigación se pretende describir y comprender la realidad socioemocional de los estudiantes, asimismo interpretar la interacción entre el estudiante y el fenómeno de estudio para aportar información descriptiva de las vivencias que experimenta el estudiante (mundo interior y exterior) en su contexto natural.

### **3.2. Alcance de la investigación**

#### ***Nivel Descriptivo***

El nivel descriptivo de la investigación permite conocer cómo es el fenómeno de estudio para comprenderlo. Debido que se basa en la observación de las características del objeto de estudio, se intenta conocer quién, qué, dónde cuándo y cómo es el fenómeno de estudio. Según Hernández (2014), con los estudios descriptivos se pretende analizar las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que esté sujeto a estudio.

### **3.3. Diseño de investigación**

#### ***Fenomenológico***

El diseño elegido para esta investigación es el fenomenológico; debido a que se busca comprender la perspectiva del estudiante frente a los fenómenos sociales que ocurren en su entorno. De igual modo, intenta comprender los aspectos personales como sentimientos, ideas y motivos que provocan las acciones (Hernández et al., 2014). En ese sentido, el diseño permite recoger la experiencia vivida, reflexionar acerca de dicha experiencia, además se pretende comprender la interacción entre el comportamiento de los estudiantes y el fenómeno de estudio.

### **3.3. Descripción del ámbito geográfico**

El estudio se realizó a los estudiantes del 1° B de educación primaria de la institución educativa “SalesianCollege” situado en la UCV 74, lote 50-51, zona E de la Comunidad Autogestionaria de Huaycán. Se encuentra ubicada en el distrito de ATE, al este de la provincia de Lima. Limita por el norte con los cerros de Huaycán, por el sur con los cerros de Cieneguilla, por el este con los cerros de Chaclacayo y por el oeste con el distrito de Cieneguilla y los cerros de Huaycán.

### **3.4. Sistema de variables**

#### ***Categoría: Mindfulness en la educación***

La categoría de la tesis se fundamenta gracias a los aportes teóricos de psicólogos y metodólogos internacionales, quienes a través de la indagación, reconocieron que mindfulness puede ser utilizada en el ámbito educativo para mejorar el aprendizaje y favorecer el bienestar emocional de los estudiantes.

#### **Definición conceptual**

Shapiro et al. (2018) sostiene que mindfulness es una experiencia de profunda sensibilidad hecha de aceptación y compasión que implica a la totalidad de la persona, incluso su dimensionespiritual. Habitualmente cuando se ve que un familiar o amigo sufre; se le cuida, anima, abraza; es decir se le da compasión. Esta cualidad ha suscitado interés entre diversos autores que coinciden en afirmar que la cualidad más importante del mindfulness es la compasión, amabilidad o bondad amorosa.

Dicho de otro modo, es una forma de afrontar la vida de manera atenta y consciente, con aceptación y compasión; por lo tanto, mindfulness es estar amablemente presente, conectado con uno mismo y con los demás. Para ello es necesario hacer pausas en las actividades diarias para tomar conciencia y saber lo que se está haciendo y sintiendo en cada momento. De esa manera lamente se enfoca en aquello que se está haciendo y así mismo se

está más presente en la actividad que se está desarrollando aumentando el nivel de concentración y atención.

### **Definición operacional**

En la presente investigación se estudiará mindfulness en la educación, mediante las dimensiones de meditación escolar, habilidades intrapersonales y habilidades interpersonales. La población de la investigación serán los estudiantes del 1° del nivel primaria de la Institución Educativa Privada “Salesian College” ubicado en la Comunidad Autogestionaria de Huaycán. Se investigará a través de la técnica de la observación, asimismo para la recolección de datos se utilizará el instrumento la guía de observación.

### **3.5. Delimitaciones**

#### ***Temática***

En la presente investigación se fundamenta el mindfulness en la educación, planteadas por psiquiatras y metodólogos españoles en el ámbito educativo, se profundiza la categoría desde tres dimensiones: la meditación escolar, las habilidades intrapersonales y las habilidades interpersonales.

#### ***Temporal***

El tiempo que duró la investigación fue 2021-2022

#### ***Espacial***

La investigación se llevó a cabo en la Institución Educativa Privada “Salesian College” ubicado en la Comunidad Autogestionaria de Huaycán.

### **3.6. Limitaciones**

A pesar de que las investigaciones han demostrado la eficacia del mindfulness en la infancia y la adolescencia; también presentan algunas limitaciones:

- Existen escasos estudios cualitativos, la mayoría de las investigaciones se realizan desde un enfoque cuantitativo que limita la posibilidad de recoger e

interpretar los resultados de los programas.

- Falta de investigación sobre la implementación de mindfulness; por ejemplo se requiere que el docente tenga experiencia personal antes de enseñar la atención plena a los estudiantes. Así mismo que las prácticas se hayan adaptado para niños, sin embargo, falta información sobre estos aspectos.

### **3.7. Población – Muestra**

#### ***Población de la investigación***

Tamayo (2003) menciona que en cuanto a la población algunos autores usan el significado de universo para mencionarla, pero es necesario resaltar que son de diferente contenido; debido a los resultados que muestran.

La población de la investigación está constituida por todos los estudiantes matriculados del 1ºA- 1ºB de educación primaria de la Institución Educativa “Salesian College”. Esta se muestra en la siguiente tabla:

**Tabla 3.**

#### ***Población de la investigación***

<b>Grado</b>	<b>Sección</b>	<b>N.º de niños</b>
1ero	A	31
1ero	B	27
Total		58

Fuente: Nómina de matrículas de la I.E.P. Salesian College

#### ***Muestra de la investigación***

Tamayo (2003) fundamenta sobre la muestra: cuando la población es muy amplia para una investigación, se determina la muestra para medirla, considerando la muestra representativa de la población. Esto permite que un estudio sea riguroso.

**Tabla 4.**

*Muestra de la investigación*

<b>Estudiantes del 1ºB</b>	<b>Cantidad</b>
Varones	15
Mujeres	12
total	27

Fuente: Nómina del 1ºB de primaria de la I.E.P. Salesian College

### ***Técnica de muestreo***

La técnica de muestreo utilizada para esta investigación es la no probabilística por conveniencia. Esta ha sido seleccionada en función del juicio de la investigadora. La técnica se utiliza cuando el investigador necesita que los participantes se presenten libremente (Collins et al., 2006)

## **3.8. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

### ***3.8.1. Técnica: Observación***

La observación es muy utilizada por muchos investigadores, porque permite indagar sobre hechos de interés. A partir de ella se obtienen el mayor número de datos. Según Monje (2011) la técnica de la observación tiene como objetivo observar y registrar datos de las personas en su contexto cotidiano, sin interferencias del investigador para entender las experiencias y el comportamiento de las personas acorde al estudio de investigación.

Por otro lado, conforme con Gallardo (2017), es una técnica muy necesaria para obtener información significativa en relación con los estudiantes en situaciones diversas del ámbito escolar. La observación con mayor participación del observador-investigador, sería la investigación acción, la observación con menor participación del observador sería de visión unilateral.

### **Instrumento de investigación: guía de observación**

Arias (2012) define la guía de observación como un instrumento de recolección de datos que sirve para registrar cada vez que el estudiante presenta un comportamiento con respecto a los ítems definidos.

De acuerdo con la definición de Fideas Arias, en la presente investigación se usará la guía de observación que consta de una lista de ítems definidos y una lista de frecuencia para llevar un registro de comportamientos y actitudes con relación a las categorías de estudio. (Anexo 3)

### **3.9. Validez y confiabilidad del instrumento**

Dolores (2009) sostiene que la investigación cualitativa cumple con determinados criterios de credibilidad, transferibilidad y comprobabilidad para demostrar la credibilidad interna y externa del trabajo de investigación. Con ello se incrementa la calidad y credibilidad de los resultados obtenidos durante la investigación. El instrumento elaborado será sometido y validado por juicio de expertos integrados por especialistas en la carrera de estudios.

### **3.10. Plan de análisis y recolección de datos**

La recolección de datos se llevará a cabo en un periodo de 8 sesiones de clase de los estudiantes de 1°B de la IE Salesian College. Abarcará un periodo aproximado de 30 días. El instrumento elaborado, guía de observación cuenta con ítems y codificación claramente establecida de modo que permite procesar de manera sencilla la información.

## Capítulo IV: Desarrollo de la investigación

A continuación, se presentarán los resultados obtenidos en la guía de observación aplicada a los estudiantes del 1ºB de primaria. Dichos resultados se evidenciarán en la presentación de tres tablas, cada una relacionada a una subcategoría del trabajo de investigación.

### Subcategoría: Meditación escolar

Para empezar, se presenta la tabla 1 con los resultados recolectados en la aplicación de la guía de observación referidos a la subcategoría *Meditación escolar*, se muestran los comentarios más destacados (frases codificadas). De esta manera se comprueba que las respuestas más frecuentes evidencian que los estudiantes se concentran en las actividades de respiración consciente, en las actividades lúdicas de conciencia corporal, prestan más atención a sus emociones; por ende, se sienten más tranquilos, aportando serenidad al entorno lo cual propicia un clima de armonía y atención durante las clases, que a su vez, les ayuda a mejorar su desempeño académico, favoreciendo el bienestar y aprendizaje de todos los estudiantes.

### Tabla 5.

*Resultados de la subcategoría meditación escolar*

Ítem observado	Recopilación de resultados
El estudiante se muestra atento y se concentra en la inspiración y espiración participando activamente.	La gran mayoría de estudiantes se concentran en los ejercicios de respiración. Asimismo, disfrutaban de dichas actividades. Sin embargo, se ha podido notar que algunos estudiantes realizan los ejercicios por periodos breves; ya que se distraen conversando con otro compañero, lo cual crea un pequeño inconveniente en la actividad.

---

El estudiante participa de actividades lúdicas y es consciente del movimiento y las acciones motoras que realiza su cuerpo.	La mayoría de los estudiantes se sienten muy motivados a participar de los juegos, actuando de manera natural, voluntaria y espontánea. No obstante, una minoría de estudiantes a veces participan de los juegos; es decir muestran poco interés.
---	---

---

El estudiante dirige su atención hacia lo que ocurre a su interior, expresando mediante gestos, palabras o dibujos, las sensaciones percibidas.	La gran mayoría de estudiantes enfoca su atención en las actividades de exploración sensorial, tomando conciencia de las sensaciones que percibe y expresándolas mediante gestos, palabras o dibujos. Aunque algunos niños tienen dificultad para concentrarse en la actividad.
---	---

---

El estudiante se muestra atento y dirige su atención hacia lo que ocurre a su alrededor, así como prestar atención a la clase.	La mayoría estudiantes prestan atención a la clase y obtienen buenas calificaciones. En cambio, una minoría de estudiantes se distraen por lo que no comprenden la clase.
--	---

---

El estudiante se muestra tranquilo y aporta serenidad al entorno. Asimismo, cumple las normas de convivencia	La gran mayoría de estudiantes se muestran calmados y tranquilos, por ende, son más responsables de sus actos, así mismo manejan mejor la frustración. En cambio, una minoría de niños están inquietos, conversando con sus compañeros, afectando el buen clima en el aula.
--	---

---

Fuente: Elaboración propia

## Subcategoría 2: Habilidades intrapersonales

A continuación, se presenta la tabla 2 con los resultados recogidos en la aplicación de la guía de observación referidos a la subcategoría *habilidades intrapersonales* con los comentarios más relevantes. De esta manera, se evidencia que la mayoría de los estudiantes están aprendiendo a manejar sus emociones, autoconocerse, escucharse y comprenderse a sí mismos, a ser flexibles con sus fallos y virtudes para buscar mejores alternativas de solución a las situaciones inesperadas que puedan ocurrir en su vida diaria.

**Tabla 6.**

*Resultados de la subcategoría habilidades intrapersonales*

<b>Ítem observado</b>	<b>Recopilación de resultados</b>
El estudiante identifica sus emociones, reconociéndolas a través de actividades lúdicas.	Algunos estudiantes identifican sus emociones y saben cómo expresarlas adecuadamente. Por el contrario, pocos estudiantes no reconocen como se sienten y tienen dificultad para expresarlo.
El estudiante nombra sus emociones: miedo, alegría, tristeza y enfado.	La mayoría de estudiantes son muy emotivos y dialogan sobre las emociones que sienten respecto a la vivencia de actividades en el aula. No obstante, hay una minoría de niños que tienen dificultad para dialogar sobre sus emociones.
El estudiante expresa sus emociones, manifestando como se siente, así como lo que le gusta y lo que no le gusta.	La mayoría de los niños tiene facilidad para expresar sus emociones frente a situaciones dadas en el aula. En cambio, una minoría de estudiantes tiene dificultad para expresar sus emociones debido a la timidez o poca confianza con sus compañeros y docente.
El estudiante escucha con atención una historia sobre el manejo de las emociones	La mayoría de estudiantes se siente motivado para escuchar y prestar atención a la narración de un cuento. Una minoría de estudiantes no se concentra

---

para escuchar la narración de un cuento.

---

El estudiante reflexiona sobre el cuento escuchado y lo relaciona con sus vivencias personales.

La mayoría de los estudiantes tiene la capacidad de relacionar su vida cotidiana con sus emociones y las que vive el personaje del cuento. Sin embargo, una minoría de estudiantes tiene dificultades para relacionar sus vivencias con sus emociones y no se identifican con las emociones que experimenta el personaje del cuento.

---

El estudiante reconoce momentos en los que ha sentido enfado y usa palabras para calmarse.

La mayoría de los estudiantes reconoce cuando están enojados y saben cómo calmarse. Algunos se enojan y les cuesta calmarse. No obstante, una minoría de estudiantes no pueden calmarse solos, y necesitan acompañamiento de la docente.

---

El estudiante reflexiona en las consecuencias negativas que puede ocasionar si actúa dejándose llevar por el enfado.

La gran mayoría de estudiantes tiene cuidado en la manera como trata a los demás para evitar lastimarlos. En cambio, una minoría de estudiantes reaccionan impulsivamente; es decir, no piensan antes de actuar.

---

El estudiante escucha con atención música relajante para respirar y pacificarse.

La mayoría de estudiantes le gusta escuchar música relajante durante las clases, incluso piden poner música.

---

El estudiante aprende a escucharse y abrazarse así mismo cuando se siente triste.

La gran mayoría de estudiantes usa el abrazo para sentirse mejor. Aunque una minoría de estudiantes les cuesta ser amables consigo mismo, por lo que denotan desgano para abrazarse.

---

Fuente: Elaboración propia

### **Subcategoría 3: Habilidades interpersonales**

Finalmente se presenta la tabla 3 con los resultados recabados en la aplicación de la guía de observación referidos a la subcategoría *habilidades interpersonales*, con los

comentarios más relevantes. De esta manera, se evidencia que la mayoría de los estudiantes están aprendiendo ciertas habilidades interpersonales, tales como la empatía, la amabilidad, la sociabilidad, y resolución de conflictos. Sin embargo, hay una minoría de estudiantes que aún les falta desarrollar dichas habilidades.

**Tabla 7.**

*Resultados de la subcategoría habilidades interpersonales*

<b>Ítem observado</b>	<b>Recopilación de resultados</b>
El estudiante brinda un abrazo a un compañero que lo necesite, como muestra de que comprende sus sentimientos.	La mayoría de estudiantes son muy empáticos y se preocupan y solidarizan con el compañero que está triste, brindándole un abrazo. En cambio, una minoría de estudiantes muestra poca preocupación por los demás.
El estudiante practica los buenos modales en el aula.	La gran mayoría de estudiantes tienen buenos modales y muestran buena actitud para cumplir las normas de convivencia. Aunque, una minoría de estudiantes a veces no tienen buenos modales. Asimismo, no cumplen con las normas de convivencia.
El estudiante es amable con sus compañeros de manera que, realiza buenas acciones para los demás	La gran mayoría de estudiantes son amables con los demás: muestran buenas actitudes en la convivencia diaria. Por el contrario, una minoría de estudiantes tienen malas actitudes con sus compañeros.
El estudiante muestra respeto y afecto hacia sus compañeros.	La mayoría de estudiantes son respetuosos con sus compañeros. En cambio, una minoría de niños no saben comportarse, por lo que faltan el respeto a sus compañeros, afectando la convivencia en el aula.

---

El estudiante se muestra contento interactuando con sus compañeros, es decir disfruta de la compañía de otros niños.	La mayoría de los estudiantes se sienten cómodos interactuando con los demás. Aunque una minoría de estudiantes son tímidos y no les gusta compartir actividades con los demás.
--	---

---

El estudiante expresa sus opiniones, escuchando y respetando la de los demás.	La mayoría de estudiantes sabe escuchar y expresar sus opiniones de forma respetuosa. Sin embargo, una minoría de estudiantes interrumpen a los demás, es decir no saben escuchar, no saben expresar su opinión, y tampoco respetan las opiniones de los demás.
---	---

---

El estudiante se muestra sereno en situaciones tensas o problemáticas.	Algunos estudiantes se muestran tranquilos en situaciones tensas; sin embargo, la mayoría recurre al apoyo de la docente para afrontarlas.
--	--

---

El estudiante dialoga para resolver un problema de forma pacífica.	La mayoría de estudiantes aún no tienen la capacidad de resolver un problema, requieren apoyo para dialogar sobre lo sucedido. No obstante, una minoría de estudiantes tienen liderazgo para dialogar y resolver sus diferencias con los compañeros.
--	--

---

Fuente: Elaboración propia

## **Capítulo V: Discusión, conclusiones, recomendaciones**

### **Discusión**

El presente trabajo de investigación tuvo por objetivo principal analizar el mindfulness en la educación de los estudiantes del 1ro B de la institución educativa Salesian College de Ate- Huaycán 2021. Por ello, luego de haber aplicado los instrumentos de observación a la unidad de análisis y haber compilado los datos, se presentará la discusión acerca de los resultados obtenidos en la investigación. Se desarrollará una comparación sobre la información recopilada con el instrumento y con investigaciones de otros autores. De este modo, se encontrarán similitudes y discordancias entre los resultados alcanzados por la investigadora y otros estudios. Finalmente, se verá el análisis de contraste en los aspectos teóricos y metodológicos de los resultados obtenidos y aplicados en cada subcategoría.

Desde una perspectiva general, tras la aplicación del instrumento, se ha observado que el entrenamiento de mindfulness puede ayudar a desarrollar habilidades socioemocionales, intrapersonales e interpersonales; debido que se ha observado como los estudiantes del 1ro B de primaria se concentran en las actividades de respiración consciente, en las actividades lúdicas de conciencia corporal y prestan más atención a sus emociones; por ende, se sienten más tranquilos aportando serenidad al entorno, lo cual ha propiciado un clima de armonía y atención durante las clases.

De este modo, más del 65% de los estudiantes han desarrollado habilidades para calmarse, tales como la respiración, el dibujo, el diálogo y el juego para identificar sus sentimientos y hablar sobre los mismos. Esto les ha ayudado a mejorar sus habilidades socioemocionales para relacionarse consigo mismo y con los demás, favoreciendo su desempeño académico y bienestar emocional de todos los estudiantes.

Las apreciaciones descritas con anterioridad coinciden con el estudio realizado por

el programa InnerKids (mindfulness a través de juegos y actividades) (Kaiser, 2014). Participaron de dicho estudio 160 niños entre 4 y 9 años. Los resultados evidenciaron una mejora en las funciones ejecutivas; dado que, después de un periodo de entrenamiento, se observó en los niños una mayor capacidad para fijar y mantener la atención. Por ende, este estudio coincide con los resultados obtenidos en esta investigación, confirmando la relevancia de practicar el mindfulness en el entorno escolar, mostrando que es agradable para los niños y que favorece la metacognición, la gestión emocional y control ejecutivo.

Las similitudes más notables que se han hallado son referentes al aumento significativo del bienestar emocional y regulación emocional. Esto debido que se ha observado que los estudiantes se sienten altamente motivados a participar de las actividades escolares, asimismo están más atentos y dialogan más y comparten lo que sienten en cada situación, se nota un clima de confianza y amistad entre ellos. Este resultado es similar al estudio realizado por la tesista Moyá (2017) donde se muestra un aumento significativo del bienestar y regulación emocional. Asimismo, un aumento de las notas tras la aplicación del programa. No obstante, la única diferencia que se encuentra es que el 15 % de estudiantes no tuvo la disciplina y voluntad de seguir con las prácticas formales de meditación, a pesar de lo interesante y curioso de las actividades, no todos los niños se encontraban cómodos realizando actividades de meditación formal; debido que, algunos niños no conectaron con el momento de la meditación. Sin embargo, otra similitud encontrada es que las prácticas de meditación informal son más sencillas, agradables y practicadas por los niños. Tras la recopilación de resultados es conveniente y se recomienda practicar los dos tipos de meditación: formal e informal, de manera complementaria.

El presente trabajo tiene tres subcategorías: meditación escolar, habilidades intrapersonales y habilidades interpersonales; mindfulness aplicado en la educación de niños del nivel primaria. Para realizar este análisis, se ha aplicado a la unidad de análisis un

instrumento relevante: la guía de observación, desde un aspecto general se ha recopilado información importante sobre la categoría principal.

Los resultados de la guía de observación aplicado a la unidad de análisis respecto a la primera subcategoría *Meditación* denotan que más del 70% se concentran en los ejercicios de respiración. Asimismo, disfrutaban de dichas actividades. Sin embargo, se ha podido notar que el 15% estudiantes realizan los ejercicios por periodos breves, ya que se distraen conversando con otro compañero, lo cual crea un pequeño inconveniente en la actividad.

Asimismo, se ha observado que los estudiantes dirigen su atención hacia lo que ocurre en su interior, expresando mediante gestos, palabras o dibujos las sensaciones percibidas. No obstante, el 15% de estudiantes no logró conectar consigo mismo, debido que se encontraban muy dispersos. De esta modo, se comprueba que las respuestas más frecuentes demuestran que los estudiantes se concentran en las actividades de respiración consciente, en las actividades lúdicas de conciencia corporal, prestan más atención a sus emociones; por ende, se sienten más tranquilos, aportando serenidad al entorno lo cual propicia un clima de armonía y atención durante las clases, que a su vez, les ayuda a mejorar su desempeño académico, favoreciendo el bienestar y aprendizaje de todos los estudiantes.

Moroño (2019) manifiesta que meditar es “tratar de conectar a las personas con su sabiduría interior, a través de prácticas sencillas que se basan en una escucha atenta y amable del propio mundo interno” (p. 65). De igual modo, destaca que para practicar la meditación es necesario que el niño tome consciencia de sus vivencias positivas y negativas y que estas se encuentran en su cabaña interior, su hogar dentro de sí mismo, esto puede ser observado y sentido como un lugar tranquilo donde puede encontrar paz, calma y silencio. De esta manera, se ha constatado en esta investigación que lo expuesto por Moroño es cierto, tras un periodo largo y progresivo de meditación han aprendido a ser más amables consigo mismos y con los demás, debido que, han tomado consciencia de sus vivencias personales. Esto les

ha ayudado a ser más conscientes de sus emociones, a ser más empáticos y comprender a sus compañeros. No obstante, al inicio del año escolar se observó que después del encierro - durante la pandemia- los niños y los padres se encontraban más sensibles al contacto y la convivencia entre pares, cualquier situación inesperada o malentendido desencadenaba en conflicto por parte de los niños y apoyados por sus padres; sin embargo, la docente pudo afrontar mejor la situación y dialogar de manera comprensiva con los niños y padres, sobre dichas situaciones. De este modo, los niños y padres han comprendido que en algún momento se puede fallar, y que se debe intentar no juzgar; por el contrario, se debe conciliar y lo más importante ser empáticos con los demás.

También se ha observado que la meditación ha propiciado un clima de sana convivencia, de compartir, de disfrute, de expresar emociones, de ser comprendidos, de ser respetados, generando en ellos calma y autorregulación de las emociones; llegando a crearse confianza y afecto con la docente y compañeros. También es claro que, al practicar actividades de meditación, no solo se logró que encuentren calma en clase, sino también, que se sientan más felices y a gusto consigo mismos y con sus pares, con la confianza de ser comprendidos y sin temor a ser juzgados.

De modo similar, otras investigaciones llevadas a cabo por López-González et al. (2016) coinciden que la meditación escolar propicia una mejora en el rendimiento académico y el clima del aula. De modo similar, con el estudio realizado por Tébar y Parra (2015) que obtuvieron resultados positivos; por ejemplo, se redujeron los problemas de conducta en el aula, una mejora en las relaciones interpersonales y un aumento de la relajación y calma a través de la práctica de meditación en el aula; entre otras.

En los resultados recopilados para la segunda subcategoría *Habilidades intrapersonales*, se identifica que más del 60 % de los estudiantes están aprendiendo a manejar sus emociones, autoconocerse, escucharse y comprenderse a sí mismos, a ser

flexibles con sus fallos para buscar mejores alternativas de solución a las situaciones inesperadas que puedan ocurrir en su vida diaria. Por consiguiente, los niños expresaban su fastidio dialogando con la docente o compañero de confianza, también expresaban con sus gestos su malestar o alegría básicamente. Además, se observó que un aproximado del 45% han aprendido a reconocer cuando están enojados y saben cómo calmarse, utilizando la respiración, dibujos, palabras o juegos. Cabe mencionar que menos del 15 % de niños aún tiene dificultad para dialogar sobre sus emociones, se les nota algo incómodos; ya que no reconocen cómo se sienten, debido a la timidez o poca confianza con la docente y compañeros.

Por otro lado, en lo que respecta a la autorregulación emocional más del 55% de estudiantes está aprendiendo a reflexionar, a pensar en las consecuencias negativas que puede ocasionar si actúa dejándose llevar por el enfado, mostrando más respeto y cuidado, para evitar lastimar con sus palabras o trato a los demás. En cambio, el 10% de estudiantes aún reacciona impulsivamente, no se controla, por ejemplo, cuando se exponen a situaciones inesperadas, tienden a empujar o tirar un puñete al compañero, sin motivo aparente. La docente dialoga con los niños y ellos tienen dificultad para expresar lo sucedido, no tienen conciencia del porqué lo hicieron; es decir, actuaron impulsivamente, sin pensar en las consecuencias, a pesar de ello, la docente les da la oportunidad a los niños de solucionar el inconveniente mediante una disculpa sincera y un abrazo, de manera que, el estudiante siempre tenga la opción de actuar de manera más adecuada con los demás; es decir generar emociones positivas en los niños.

Las apreciaciones descritas anteriormente coinciden con el estudio realizado por Gascón (2017) quién afirma que el mindfulness permite al niño tomar conciencia de lo que siente. A partir de ello, se fomenta la capacidad de entender lo que está sucediendo internamente; o sea, propiciar el autoconocimiento en los niños; ya que dicha habilidad

intrapersonal es fundamental para el desarrollo de otras habilidades, tales como la autorregulación emocional y autocompasión. Tal como se ha observado en el aula, los estudiantes están aprendiendo a desarrollar la autorregulación, mostrando ciertas habilidades para gestionar mejor sus emociones y su comportamiento. De modo similar, García-Campayo et al. (2017) manifiestan que la meditación puede mejorar la vida y el aprendizaje de los niños, propiciando la autorregulación de las emociones. Puede ayudar a gestionar la tristeza, conservar la alegría y afrontar con buenas actitudes las situaciones inesperadas de la vida diaria, asimismo puede mejorar las relaciones sociales en el aula y disminuir el estrés de los estudiantes. En otras palabras, si el estudiante tiene la capacidad de identificar, nombrar, y expresar las emociones; por consiguiente, podrá reflexionar y gestionar mejor sus emociones: tendrá mejor comportamiento.

En los resultados recopilados para la tercera subcategoría *Habilidades interpersonales* se identifica que más del 65 % de estudiantes están aprendiendo ciertas habilidades interpersonales, tales como la empatía, la amabilidad, la sociabilidad, y resolución de conflictos. Sin embargo, un aproximado del 35% de estudiantes aún les falta desarrollar dichas habilidades.

De acuerdo, con Casel (2017) manifiesta que las habilidades interpersonales son herramientas que ayudan a que las personas entiendan y comprendan a los demás. De igual manera sostiene que las habilidades interpersonales están muy relacionadas con las emociones; ya que, se manifiesta o expresa mediante el comportamiento y permite generar relaciones sanas en el aula.

Por una parte, respecto a la empatía se ha observado que el 65% de estudiantes son muy empáticos, se preocupan y solidarizan con el compañero que está triste o que tuvo alguna dificultad, brindándole un abrazo, conversando, obsequiándole o invitándole algo, intentando animarse entre ellos. En cambio, el 35% de niños muestra desinterés o poca

preocupación por los demás, por el contrario, se ríen o juzgan al compañero de manera incorrecta. Las apreciaciones descritas respecto a la empatía coinciden con los resultados obtenidos por los autores Perdomo et al. (2018), en su estudio se evidenció que el nivel de empatía en los niños del colegio fue óptimo, no solo porque comprendieron a los demás; sino que, la reacción de los niños ante un conflicto fue la búsqueda de una solución mediante la empatía.

Por otra parte, con lo que respecta a la amabilidad, más del 75% de estudiantes son amables con los demás, tienen buenas actitudes en la convivencia diaria. Por ejemplo, comparten sus materiales, dialogan de manera respetuosa, se toman de la mano en señal de amistad, se ayudan en diferentes actividades, enseñan a hacer la tarea, leer a los niños que no saben leer, llevarle la lonchera a un compañero, ayudar a llevar las cosas de sus compañeros; es decir están aprendiendo a ser amables con los demás. Aunque, menos del 25% de estudiantes son egoístas, caprichosos e impacientes; es decir tienen malas actitudes con los demás. Sin embargo, esto no ha afectado la sana convivencia en el aula; puesto que, los estudiantes comprenden, quieren, respetan y aceptan a todos a pesar de sus defectos, aceptando que todos tienen fallos y que les gustaría ser comprendidos sin temor a ser juzgados.

De modo similar, en lo que respecta a la socialización, se ha observado que más del 75% se sienten cómodos socializando e interactuando con los demás, compartiendo juegos en la hora del recreo, dialogando, riendo juntos, disfrutando de la compañía entre pares; es decir, están aprendiendo habilidades de socialización; hay una buena convivencia en el aula. Aunque, una minoría de estudiantes son tímidos, concretamente dos niñas, ellas miran lo que hacen sus compañeros, a veces esbozan una sonrisa; sin embargo, evitan compartir actividades con los demás. La docente no ha forzado a las niñas a que participen, pero sí las ha involucrado en todas las actividades. Ellas reciben acompañamiento de los equipos de

trabajo, de este modo han ganado confianza y se han ido integrando a la vida social de la escuela. Dado que las habilidades de socialización han propiciado un buen clima en el aula, una convivencia sana, por consiguiente, algunos estudiantes se muestran tranquilos incluso en situaciones tensas. Por ejemplo, si hay un desacuerdo, conversan, luego intentan solucionar el evento sucedido mediante el diálogo, sin embargo, también se ha observado que el 70% de niños aún requiere del apoyo de la docente para afrontar situaciones tensas, es decir la docente es mediadora.

De acuerdo con la tesis Colorado (2021) con los resultados obtenidos acerca de la resolución de conflictos, un aspecto tan relevante en el desarrollo de habilidades interpersonales. Manifiesta que la escuela es un contexto donde los niños conviven y se suscitan diversas situaciones y también conflictos; para ello, es fundamental implementar la resolución de conflictos de manera asertiva y oportuna, esto se conoce como la mediación. Asimismo, Calderón (2013) señala que se debe establecer un mediador, que dialogue con ambas partes que representan el conflicto, de este modo, llegar a un acuerdo grato para ambas partes. Acerca de la resolución de conflictos, se ha observado en el aula que hay una estudiante que ha tomado el rol de mediadora en algunas situaciones de conflicto; por ejemplo, cuando la docente está, la niña de manera espontánea y por decisión propia, camina por el aula supervisando que los niños hagan la tarea, que se porten bien; de lo contrario, ella comunicará a la docente. Así, está desarrollando sus habilidades de líder y mediadora, evitando desorden y conflictos en el aula; ya que sus compañeros la escuchan, obedecen y respetan, de igual modo, también se ha observado que algunos estudiantes imitan el buen comportamiento de la líder, fortaleciendo la personalidad y el liderazgo de los estudiantes.

## Conclusiones

1. El presente trabajo de investigación tuvo por objetivo general analizar el mindfulness en la educación de los estudiantes del 1° B de la IE Salesian College 2021, Huaycán – Ate. Se concluyó que implementar las estrategias de mindfulness requiere de un docente capacitado, con experiencia en la estrategia. De esta forma se asegura que pueda tener mayor empatía, calma y autorregulación emocional para generar un vínculo de confianza y respeto mutuo con los estudiantes. Producto de esto, los estudiantes podrán desarrollar ciertas habilidades intrapersonales e interpersonales, se sentirán más concentrados, relajados y atentos en el aula para que las actividades de leer, escribir, hablar o comunicar emociones se desarrollen en un clima de calma y concentración.
2. Tras la aplicación de la meditación como estrategia del mindfulness en la educación de los niños, se demostró que más del 70% de estudiantes del 1°B, ha logrado enfocar su atención en las actividades de la meditación escolar, a través de las prácticas formales e informales, favoreciendo la concentración en el presente. También le permite al niño vivenciar su interioridad; dado que, el niño integra al cuerpo las sensaciones, emociones y pensamientos en su proceso de aprendizaje. En ese sentido, López (2019) sostuvo que el alumnado, al meditar, se acerca a experiencias de bienestar cuando toca o siente; ya que, toma consciencia de sí mismo, de su cuerpo. Son sensaciones, emociones y pensamientos, que favorecen la relación consigo mismo y con el entorno.
3. Las habilidades intrapersonales son desarrolladas por el mindfulness; puesto que, le permiten al niño tomar consciencia de lo que siente. A partir de ello, se ha observado que más del 65% de estudiantes está cultivando la habilidad intrapersonal del autoconocimiento, es decir su capacidad de entender lo que está sucediendo

internamente; propiciando el autoconocimiento. Por esta razón, la habilidad intrapersonal es fundamental para el desarrollo de otras habilidades tales como la autorregulación emocional y autocompasión. Así mismo, se evidenció que el 75% de estudiantes están aprendiendo a desarrollar la autorregulación, mostrando ciertas habilidades para gestionar mejor sus emociones y su comportamiento.

4. Las habilidades interpersonales pueden mejorar con las prácticas de mindfulness; porque son conductas que se pueden aprender y, por tanto, se pueden cambiar, enseñar y mejorar. Tras la aplicación de la meditación y la toma de conciencia de sí mismo, se demostró que un aproximado del 65% de estudiantes han mejorado su comportamiento gracias a las interacciones interpersonales que se han establecido en el aula y que han sido necesarias para su reforzamiento positivo y adaptación social.

## Recomendaciones

1. De acuerdo con el trabajo desarrollado, se ha reflejado que las técnicas contemplativas del mindfulness favorecen el aprendizaje de los estudiantes. Para ello es fundamental que el docente tenga formación en mindfulness y la practique de modo que la pueda enseñar. Además, debe desarrollar ciertas cualidades como autocontrol, autoconciencia, empatía y comunicación. También debe tener disposición para crear condiciones de aprendizaje basados en la calma, donde prime más la calidad que la cantidad. Complementar a la práctica del maestro un currículo formal o programa de mindfulness para ofrecer mejores resultados.
2. También se ha verificado que los niños requieren de la motivación del docente. Por ello, es necesario escuchar y conocer los gustos y necesidades personales de los niños, así como planificar las prácticas de mindfulness desde un punto de vista lúdico que les motive a participar.
3. En el desarrollo de la investigación se ha verificado que efectivamente los maestros deben coordinar con las familias de los estudiantes sobre el entrenamiento de mindfulness. Empero, se sugiere el propio entrenamiento de las familias, sosteniendo que esto va a favorecer al estudiante con la presunción que puede potenciarse los efectos del entrenamiento en los estudiantes.
4. De igual modo, la presente investigación puede ser aplicada en instituciones educativas de zonas colindantes a la I.E. Salesian College. Con esto, se puede realizar una comparación entre los alumnos con características similares, grado y edad, analizar y contrastar los resultados que se puedan obtener. Se pueden realizar estudios de otro nivel como el explicativo, de modo que se establezcan diferencias de cómo estaban antes y después de recibir un extenso entrenamiento de mindfulness.
5. A nivel metodológico, es necesario continuar investigando sobre qué intervenciones

son más eficaces, en qué tipo de niños y de entornos o cómo mejorar la eficacia de las intervenciones y facilitar la implementación (libros, manuales, capacitaciones, talleres, etc.).

6. Asimismo, se invita a que los investigadores no cesen en su empeño de estudiar la implementación de mindfulness, motivados por la promoción del bienestar para que continúen formándose y formando a los estudiantes con el deseo de ayudar a los demás, a las familias. De esta manera, mostrarán a la comunidad educativa cómo estar en el mundo.

## Referencias

- Arias, F. (2012). *El proyecto de investigación*. Editorial Episteme.  
[https://www.academia.edu/23573985/El\\_proyecto\\_de\\_investigaci%C3%B3n\\_Fidias\\_G.\\_Arias\\_FREELIBROS.ORG](https://www.academia.edu/23573985/El_proyecto_de_investigaci%C3%B3n_Fidias_G._Arias_FREELIBROS.ORG)
- Baena-Extremera, A.; Ortiz-Camacho, M.; Alba-María, M. y Granero-Gallegos, A. (2021). Mejora de los niveles de atención y estrés en los estudiantes a través de un programa de intervención Mindfulness. *Revista de Psicodidáctica*, 26, 132-142.  
<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjF5pH9y539AhUIr5UCHdt8Aq4QFnoECAoQAQ&url=https%3A%2F%2Fojs.ehu.eus%2Findex.php%2Fpsicodidactica%2Farticle%2Fdownload%2F23714%2F21113&usq=AOvVaw2b8SRPYmsEiy0l-DDgfvnC>
- Behar, D. (2008) *Metodología de la investigación*. Shalom
- Berger, K.S. (2016). *Psicología del desarrollo. Infancia y adolescencia (9ª Ed.)*. Editorial Médica Panamericana
- Berger, C., Milicic, N., Alcalay, L., & Torretti, A. (2014). Programa para el Bienestar y Aprendizaje Socioemocional en estudiantes de tercero y cuarto grado: descripción y evaluación de impacto. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 46(3), 169-177.
- Callo, M. (2017) *Efectos del programa medita, céntrate, fluye "M.C.F" en la autoestima de adolescentes* [tesis de licenciatura, Universidad Nacional San Agustín de Arequipa].  
<http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/2954>
- Casel. (2017). Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning.  
<http://www.casel.org/what-is-sel/>
- Comas, S. (2016) *Burbujas de paz, un pequeño libro de Mindfulness para niños y no tan niños*. Nube de tinta.  
<https://books.google.com.pe/books?id=weNVDwAAQBAJ&printsec=frontcover&>

[dq=la+%20atencion+plena+en+los+niños&hl=es%20419&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q=la%20atencion%20plena%20en%20los%20niños%20C3%B1os&f=false](https://repositorio.ucundinamarca.edu.co/bitstream/handle/20.500.12558/3718/Protocolo%20Para%20el%20Mejoramiento%20de%20Habilidades%20Socioemocional%20en%20Estudiantes%20de%20Primaria.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Colorado, S. (2021) *Protocolo para el mejoramiento de habilidades socioemocionales en estudiantes de primaria* [tesis de licenciatura, Universidad Cundinamarca].

<https://repositorio.ucundinamarca.edu.co/bitstream/handle/20.500.12558/3718/Protocolo%20Para%20el%20Mejoramiento%20de%20Habilidades%20Socioemocional%20en%20Estudiantes%20de%20Primaria.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ceballos, M. y Sevilla, S. (2020). El efecto del aislamiento social por el covid-19 en la conciencia emocional y en la comprensión lectora. *Revista Internacional De Educación Para La Justicia Social*, 9 (3).

<https://revistas.uam.es/riejs/article/view/12127>

Cuevas, M., Londoño, J. (2016). *Aproximaciones a mindfulness en la psicología contemporánea* [tesis de grado, Universidad del Rosario, Colombia]

<https://core.ac.uk/download/pdf/86434882.pdf>

Delors, J. (1996.). *Los cuatro pilares de la educación*. La educación encierra un tesoro. Informea la UNESCO de la Comisión internacional sobre la educación para el siglo XXI. Santillana/UNESCO.

Dolores, B. (2009). *Instrumentos de recolección de información en investigación cualitativa*. Cuadernos de investigación.

Del Castillo, K., Troncos, D. (2020). *Influencia del programa mindfulness en el autocontrol de los estudiantes del nivel secundario en el Centro de Educación Básica Serafín Filomeno Moyobamba, 2019* [tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo].

<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/49666>

Espino, I., Yerba L. (2019). *Programa de Mindfulness "Aulas Felices" aplicado a estudiantes con trastorno por déficit de atención con hiperactividad – TDAH* [tesis

- de licenciatura, Universidad Nacional San Agustín de Arequipa].  
<http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/8744>
- Galve, R. e Ylla, L. (2013) *Maestros de corazón. Hacia una pedagogía de la interioridad*.  
Wolters Kluwer.
- Gallardo, E. (2017) *Metodología de la Investigación: manual auto formativo interactivo*  
Universidad Continental.
- García, J. y Marcelo, M. (2017). *Bienestar emocional y Mindfulness en la educación*.  
Alianza Editorial, S.A.
- Goleman, D., Davidson, R. (2017). *Los Beneficios de la Meditación*. Kairós.
- Gunatillake, R. (2016). *Mindfulness para llevar. Práctica aquí y ahora*. Maeva.
- Hualucas, H. (2020). *Inteligencia intrapersonal e interpersonal en estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Emblemática Centenaria Santa Isabel* [tesis de licenciatura, Universidad Continental].  
[https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/10216#:~:text=\(2020\),.Universidad%20Continental%2C%20Huancayo%2C%20Perú](https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/10216#:~:text=(2020),.Universidad%20Continental%2C%20Huancayo%2C%20Perú).
- Kaiser, S. (2014). *El niño atento*. Desclee.
- Lisenberg, M. (2018) *Atención plena para niños y adolescentes*. Grijalbo,
- López-González, L., Amutio, A., Oriol, X., y Bisquerra, R. (2016). Hábitos relacionados con la relajación y la atención plena (mindfulness) en estudiantes: influencia en el clima de aula y el rendimiento académico. *Revista de Psicodidáctica*, 21(1), 121-138.  
<https://doi.org/10.1387/RevPsicodidact.13866>
- López, L. (2019) *Escuelas que meditan*. Descleé de Brouwer.
- López, L. (2018) *Educación de la atención*. Editorial: Plataforma editorial, Barcelona.
- Malca Sandoval, E. (2016). *Programa de No Violencia y Mindfulness para mejorar la empatía de niños de 5 años de la IEI 138, 2015* [tesis de licenciatura, Universidad

César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/7008?locale-attribute=es>

Martínez, M. (2004). *Ciencia y arte en la metodología cualitativa*. Trillas.

Mañas I., et al. (2014). *Alianza de civilizaciones políticas migratorias y educación*. Aconcagua Libros.

Moñivas, A. et al. (2012). *Mindfulness (Atención plena): Concepto y teoría*. *Portularia Revista de Trabajo Social*, 12, 83-89.  
<https://www.redalyc.org/pdf/1610/161024437009.pdf>

Moroño, T. (2019). *Niños atentos y felices*. Grijalbo.

Moyá Castells María de las Nieves (2017). *Aplicación de un programa de Mindfulness en aulas de Educación Primaria: un estudio piloto* [tesis de maestría, Universitat De Les Illes Balears]. <http://hdl.handle.net/11201/146366>

Moyà, N. (2017) *Aplicación de un programa de Mindfulness en aulas de Educación Primaria: un estudio piloto. España*. Recuperado de: [https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/146366/tfm\\_2016-17\\_MPGS\\_mmc992\\_644.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/146366/tfm_2016-17_MPGS_mmc992_644.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Nhat, H. (2015). *Plantando semillas: la práctica del mindfulness con niños*. Kairós.

Neff, K. (2017). *Sé amable contigo mismo*. El arte de la compasión hacia uno mismo, Editorial Paidós.

Olmo, M. (2017). *El mindfulness en las aulas*. Estudio de un curso de formación para maestras [tesis de grado, Universidad de Sevilla].

Hernández Perdomo, J. E., López Leal, R. S., & Caro, O. (2019). *Desarrollo de la empatía para mejorar el ambiente escolar*. *Educación y Ciencia*, (21), 217–244.  
<https://doi.org/10.19053/0120-7105.eyc.2018.21.e9407>

Quecedo, R., & Castaño, C. (2002). *Introducción a la metodología de investigación*

- cualitativa. *Revista de Psicodidáctica*, (14), 5-39.
- Ramos, N. y Salcido, L. (2017). Programa inteligencia emocional plena (PINEP) Aplicando mindfulness para regular emociones. *Revista de psicoterapia*, 28, 269-270.
- Rozas Calderón, V. (2020). *Programa de mindfulness para mejorar la atención en estudiantes de secundaria de una institución educativa, Cusco, 2020* [tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo].  
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/58718>
- Tébar Bueno, S., & Parra Delgado, M. (2015). Practicando Mindfulness con el alumnado de tercer curso de Educación Infantil [Practicing Mindfulness with students of the third year of Preschool Education]. ENSAYOS. *Revista De La Facultad De Educación De Albacete*, 30(2), 85-97. <https://doi.org/10.18239/ensayos.v30i2.912>
- Saltzman,A. (2020). *Un lugar tranquilo*, editorial Kairós S.A.
- Shapiro, S., Brown, K. y Astín,J. (2018). *Toward the integration of meditation into higher education: A review of research*. *Teachers College Record*,113(3) 493-528.
- Shamash, A. (2018). *Ejercicios de mindfulness para Dummies*. Dummies.
- Unicef, (2020). La salud mental de niñas, niños y adolescentes en el contexto de Covid-19. Estudio en Línea, Perú 2020.  
<https://www.unicef.org/peru/media/10616/file/Salud%20menta%20en%20contexto%20C%20OVID19.pdf>
- Vásquez-Dextre, E. (2016). *Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas*. *Revista Neuropsiquiátrica*, 79, 2016.  
[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S003485972016000100006&script=sci\\_ar text&tlng=pt](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S003485972016000100006&script=sci_ar text&tlng=pt)
- Zinn, J. (2013). *Mindfulness para principiantes*. Kairós S.A.

**ANEXO 1: Matriz de consistência**

<b>TÍTULO:</b> <b>MINDFULNESS EN LA EDUCACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DEL 1° B DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SALESIAN COLLEGE, 2021.</b>			
<b>Línea de investigación: Calidad en educación básica</b>			
<b>Planteamiento del Problema</b>	<b>Objetivos de Investigación</b>	<b>Categorías de Estudio</b>	<b>Metodología de Investigación</b>
<p><b>1. Problema General:</b> ¿En qué consiste Mindfulness en la educación de los estudiantes del 1°B de la Institución Educativa Salesian College 2021?</p>	<p><b>1. Objetivo General:</b> Analizar Mindfulness en la educación de los estudiantes del 1° B de la Institución Educativa Salesian College 2021.</p>	<p><b>Categoría:</b> Mindfulness en la educación</p> <p><b>Subcategoría:</b> Meditación escolar</p>	<p>1. Enfoque: Cualitativa 2. Alcance: Descriptivo 3. Diseño: Fenomenológico 4. Población: 58 estudiantes de 1ero de Primaria de la I.E.P. Salesian College. 5. Muestra: 27 estudiantes que conforman el aula de 1°B. - Técnica de muestreo: No probabilística por conveniencia. 6. Técnica e instrumentos: Observación y guía de observación.</p>
<p><b>2. Problemas Específicos:</b></p> <p>2.1. ¿De qué manera se viene dando la meditación escolar en los estudiantes del 1°B de la Institución Educativa Salesian College?</p> <p>2.2. ¿De qué manera se vienen dando las habilidades intrapersonales en los estudiantes del 1°B del nivel primaria de la Institución Educativa Particular “Salesian College” del distrito de Ate- Huaycán 2021?</p> <p>2.3. ¿Cómo se presentan las habilidades interpersonales en los estudiantes del 1° B de la Institución Educativa Particular “Salesian College” 2021?</p>	<p><b>2. Objetivos Específicos:</b></p> <p>2.1. Examinar de qué manera se viene dando la meditación escolar en los estudiantes del 1°B de la Institución Educativa “Salesian College” 2021.</p> <p>2.2. Mostrar cómo se vienen dando las habilidades intrapersonales en los estudiantes del 1°B del nivel primaria de la de la Institución Educativa Particular “Salesian College” del distrito de Ate- Huaycán</p> <p>2.3. Mostrar cómo se vienen dando las habilidades interpersonales de los estudiantes del 1° B de la Institución Educativa Particular “Salesian College” 2021.</p>	<p><b>Subcategoría:</b> Habilidades Intrapersonales</p> <p><b>Subcategoría:</b> Habilidades interpersonales</p>	

## ANEXO 2: Matriz de operacionalización de categorías

Categorías	Subcategorías	Indicadores	Items
<p><b>1. Definición conceptual</b></p> <p>Shapiro et al (2018) sostiene: Mindfulness es una experiencia de profunda sensibilidad hecha de aceptación y compasión, que implica a la totalidad de la persona, incluso su dimensión espiritual. Habitualmente cuando se ve que un familiar o amigo sufre se le cuida, se le anima, se le abraza, es decir se le da compasión, esta cualidad ha suscitado interés entre diversos autores, que coinciden en afirmar que la cualidad más importante del Mindfulness es la compasión, amabilidad o bondad amorosa.</p> <p><b>2. Definición operacional</b></p> <p>Consiste en el análisis de Mindfulness en la educación, mediante las tres subcategorías: meditación escolar, habilidades intrapersonales y habilidades interpersonales, a través de la aplicación del instrumento de la guía de observación en los estudiantes del 1ºB del nivel primaria de la Institución Educativa Privada "Salesian College", Ate-Huaycán.</p>	<i>Subcategoría 1: Meditación escolar</i>	Respiración consciente	El estudiante se muestra atento y se concentra en la inspiración y espiración, participando activamente.
		Conciencia corporal	El estudiante participa de actividades lúdicas y es consciente del movimiento y las acciones motoras que realiza su cuerpo.
		Atención al interior	El estudiante dirige su atención hacia lo que ocurre a su interior, expresando mediante gestos, palabras o dibujos, las sensaciones percibidas.
		Atención al exterior	El estudiante se muestra atento y dirige su atención hacia lo que ocurre a su alrededor, así como prestar atención a la clase.
		Momentos de calma	El estudiante se muestra tranquilo y aporta serenidad al entorno.
	<i>Subcategoría 2: Habilidades intrapersonales</i>	Autoconocimiento	El estudiante identifica sus emociones, reconociéndolas a través de actividades lúdicas.
			El estudiante nombra sus emociones, miedo, alegría, tristeza y enfado.
			El estudiante expresa sus emociones, manifestando cómo se siente, así como lo que le gusta y lo que no le gusta.
		Autorregulación emocional	El estudiante escucha con atención una historia sobre el manejo de emociones.
			El estudiante reflexiona sobre la narración y lo relaciona con sus vivencias personales.
Autocompasión	El estudiante reconoce momentos en los que ha sentido enfado y usa palabras para calmarse.		
	El estudiante reflexiona en las consecuencias negativas que puede ocasionar si actúa dejándose llevar por el enfado.		
		El estudiante escucha con atención música relajante para respirar y pacificarse.	
		El estudiante aprende a escucharse y abrazarse así mismo cuando se siente triste.	

<i>Subcategoría 3: Habilidades interpersonales</i>	Empatía	El estudiante brinda un abrazo a un compañero que lo necesite, como muestra de que comprende sus sentimientos.
	Amabilidad	El estudiante practica los buenos modales en el aula.
		El estudiante es amable con sus compañeros de manera que realiza buenas acciones hacia ellos.
	Sociabilidad	El estudiante muestra respeto y afecto hacia sus compañeros.
		El estudiante se muestra contento interactuando con sus compañeros, es
		decir disfruta de la compañía de otros niños.
		El estudiante expresa sus opiniones, escuchando y respetando la de los demás.
		Resolución de conflictos
		El estudiante dialoga para resolver un problema de forma pacífica.

### ANEXO 3: Instrumento

#### GUÍA DE OBSERVACIÓN

Fecha: \_\_\_\_\_

Datos del estudiante

A. Nombre completo del estudiante: \_\_\_\_\_

B. Edad: \_\_\_\_\_

C. Año escolar: \_\_\_\_\_

D. Género: (M), (F)

Se observó el comportamiento de los estudiantes del 1ero B, respecto a las subcategorías: meditación escolar, habilidades intrapersonales e interpersonales. A partir de ello se ha determinado los siguientes ítems para la guía de observación.

N°	Ítems	Descripción de conductas
1.	El estudiante se muestra atento y se concentra en la inspiración y espiración, participando activamente.	
2.	El estudiante participa de actividades lúdicas y es consciente del movimiento y las acciones motoras que realiza su cuerpo.	
3.	El estudiante dirige su atención hacia lo que ocurre en su interior, sus emociones, sentimientos e ideas.	
4.	El estudiante se muestra atento y dirige su atención hacia lo que ocurre a su alrededor, así como prestar atención a la clase.	
5.	El estudiante se muestra tranquilo y aporta serenidad al entorno.	
6.	El estudiante identifica sus emociones, reconociéndolas a través de actividades lúdicas.	
7.	El estudiante nombra sus emociones: miedo, alegría, tristeza y enfado.	
8.	El estudiante expresa sus emociones, manifestando como se siente, así como lo que le gusta y lo que no le gusta.	
9.	El estudiante escucha con atención una historia sobre el manejo de las emociones.	

10.	El estudiante reflexiona sobre el cuento escuchado y lo relaciona con sus vivencias personales.	
11.	El estudiante reconoce momentos en los que ha sentido enfado y usa palabras para calmarse.	
12.	El estudiante reflexiona en las consecuencias negativas que puede ocasionar si actúa dejándose llevar por el enfado.	
13.	El estudiante escucha con atención música relajante para respirar y pacificarse.	
14.	El estudiante aprende a escucharse y abrazarse así mismo cuando se siente triste.	
15.	El estudiante brinda un abrazo a un compañero que lo necesite, como muestra de que comprende sus sentimientos.	
16.	El estudiante practica los buenos modales en el aula.	
17.	El estudiante muestra compasión hacia sus compañeros, de manera que, hace favores y buenas acciones para los compañeros.	
18.	El estudiante muestra respeto y afecto hacia sus compañeros.	
19.	El estudiante se muestra contento interactuando con sus compañeros, es decir disfruta de la compañía de otros niños.	
20.	El estudiante expresa sus opiniones, escuchando y respetando la de los demás.	
21.	El estudiante se muestra sereno en situaciones tensas o problemáticas.	
22.	El estudiante dialoga para resolver un problema de forma pacífica.	

## ANEXO 4: Validación de Instrumentos

*Juez Experto 1*

AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL

**Mg. Carlos Augusto Luy Montejo**

Evaluación por Juicio de Expertos

Lima, 15 de setiembre de 2022.

Asesor de tesis

Programa de estudios de Educación Primaria

Presente. –

Asunto: Validación de instrumentos a través de juicio de expertos.

Es grato saludarlo y dirigirme a Usted para solicitar su valiosa colaboración como experto para validar la guía de observación, la cual será aplicada en el desarrollo de la investigación. Soy egresada de la facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades de la Universidad Católica Sedes Sapientiae y estoy desarrollando el trabajo de investigación titulado *Mindfulness en la Educación de los estudiantes de Iero B de la Institución Educativa Salesian College del distrito de Ate-Huaycán 2021*; el cual es de enfoque cualitativo, alcance descriptivo y de diseño fenomenológico.

Dada su experiencia en el tema, su calidad profesional y académica, recorro a Usted para solicitarle su colaboración como juez experto en el proceso de validación del instrumento: Guía de observación, elaborado para operacionalizar la categoría de mi estudio.

Este instrumento es una guía de observación compuesta por 22 ítems, que tiene por objetivo reunir la información brindada por los estudiantes luego de experimentar el Mindfulness en las clases dictadas, las subcategorías son meditación escolar, habilidades intrapersonales y habilidades interpersonales.

El presente instrumento fue basado y adaptado del formato presentado por el Tesista Walter Fernández-Malpartida (2017) en su tesis magisterial titulada *“El papel del uso de estrategias de aprendizaje de idiomas, diferencias de edad, género y rendimiento en inglés en el contexto universitario de inglés como lengua extranjera en Perú”*.

Para efectuar la validez del instrumento, Ud. Deberá leer cuidadosamente los ítems del instrumento, la claridad, coherencia y relevancia para medir el constructo evaluado.

Adjunto a la presente encontrará las instrucciones, la plantilla de análisis en la cual se calificará cada uno de los ítems y una ficha para llenar los datos del experto.

Expresando mi agradecimiento por la atención prestada, quedo de usted.

Instrucciones para el análisis:

De acuerdo con los siguientes indicadores por favor califique cada uno de los ítems según corresponda en la plantilla de análisis:

<b>Categoría</b>	<b>Calificación</b>	<b>Indicador - Pregunta</b>
<b>Coherencia</b> El ítem tiene relación con la dimensión o indicador que está midiendo.	1: No cumple con el criterio	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2: Bajo nivel	El ítem tiene una relación tangencial con la dimensión.
	3: Moderado nivel	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que está midiendo
	4: Alto nivel	El ítem se encuentra completamente relacionado con la dimensión que está midiendo.
<b>Categoría</b>	<b>Calificación</b>	<b>Indicador</b>
<b>Relevancia</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1: No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2: Bajo nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3: Moderado nivel	El ítem es relativamente importante
	4: Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.
<b>Categoría</b>	<b>Calificación</b>	<b>Indicador</b>
<b>Claridad</b> El ítem se comprende fácilmente, susintáctica y semántica son adecuadas.	1: No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2: Bajo nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	3: Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4: Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.

Plantilla de análisis:

Nº	Ítem relacionado a cada dimensión	Coherencia	Relevancia	Claridad	Observaciones
	<b>MEDITACIÓN ESCOLAR</b>				
1	El estudiante se muestra atento y se concentra en la inspiración y espiración, participando activamente.	1    2    3    4	1    2    3    4	1    2    3    4	
2	El estudiante participa de actividades lúdicas y es consciente del movimiento y las acciones motoras que realiza su cuerpo.	1    2    3    4	1    2    3    4	1    2    3    4	
3	El estudiante dirige su atención hacia lo que ocurre a su interior, así como las sensaciones que percibe con los sentidos.	1    2    3    4	1    2    3    4	1    2    3    4	
4	El estudiante se muestra atento y dirige su atención hacia lo que ocurre a su alrededor, así como prestar atención a la clase.	1    2    3    4	1    2    3    4	1    2    3    4	
5	El estudiante se muestra tranquilo y aporta serenidad al entorno.	1    2    3    4	1    2    3    4	1    2    3    4	
	<b>HABILIDADES INTRAPERSONALES</b>				
6.	El estudiante identifica sus emociones, reconociéndolas a través de actividades lúdicas.	1    2    3    4	1    2    3    4	1    2    3    4	

7.	El estudiante nombra sus emociones, miedo, alegría, tristeza y enfado.	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
8.	El estudiante expresa sus emociones, manifestando cómo se siente, así como lo que le gusta y lo que no le gusta.	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
9.	El estudiante escucha con atención una historia sobre el manejo de emociones.	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
10.	El estudiante reflexiona sobre el cuento escuchado y lo relaciona con sus vivencias personales.	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
11.	El estudiante reconoce momentos en los que ha sentido enfado y usa palabras para calmarse.	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
12.	El estudiante piensa en las consecuencias negativas que puede ocasionar si actúa dejándose llevar por el enfado.	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
13.	El estudiante escucha con atención música relajante para respirar y pacificarse.	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
14.	El estudiante aprende a escucharse y abrazarse así mismo cuando se siente triste.	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
	<b>HABILIDADES INTERPERSONALES</b>													
15.	El estudiante brinda un abrazo a un compañero que lo necesite, como muestra de que comprende su sentimiento.	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
16.	El estudiante practica buenos modales en el aula.	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	

17.	El estudiante muestra compasión hacia sus compañeros, de manera que, hace buenas acciones para los compañeros.	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
18.	El estudiante muestra respeto y afecto hacia sus compañeros.	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
19.	El estudiante se muestra contento interactuando con sus compañeros, es decir disfruta de la compañía de otros niños.	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
20.	El estudiante expresa sus opiniones, respetando y escuchando la de los demás.	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
21.	El estudiante se muestra sereno en situaciones tensas o problemáticas.	1	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
22.	El estudiante dialoga para resolver un problema de forma pacífica.	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	

Comentarios adicionales:

El instrumento cumple con los requerimientos necesarios para ser aplicado.

Por favor completar los siguientes datos:

<b>Nombre completo:</b>	Carlos Augusto Luy Montejo
<b>Profesión:</b>	Educador y docente universitario
<b>Grado académico:</b>	Doctor en Educación y Docencia Universitaria
<b>Especialización y/o áreas de experiencia:</b>	Docencia y metodología de la investigación
<b>Cargo actual:</b>	Docente – Metodólogo - Investigador
<b>Tiempo ejerciendo el cargo actual:</b>	10 años
<b>Años de experiencia</b>	10 años



---

**Carlos Augusto Luy Montejo**

Muchas gracias por su valioso tiempo.

Lima, 22 de setiembre de 2022

Fecha

**Juez Experto 2**  
**AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL**  
**Evaluación por Juicio de Expertos**

Lima, 15 de setiembre de 2022.

**Mg. Miriam Leticia Ayala Martínez**  
**Docente**  
**Programa de estudios de Educación Primaria**  
**Presente. -|**

Asunto: Validación de instrumentos a través de juicio de expertos.

Es grato saludarlo y dirigirme a Usted para solicitar su valiosa colaboración como experto para validar la guía de observación, la cual será aplicada en el desarrollo de la investigación. Soy egresada de la facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades de la Universidad Católica Sedes Sapientiae y estoy desarrollando el trabajo de investigación titulado *Mindfulness en la Educación de los estudiantes de Iero B de la Institución Educativa Salesian College del distrito de Ate-Huaycán 2021*; el cual es de enfoque cualitativo, alcance descriptivo y de diseño fenomenológico.

Dada su experiencia en el tema, su calidad profesional y académica, recorro a Usted para solicitarle su colaboración como juez experto en el proceso de validación del instrumento: Guía de observación, elaborado para operacionalizar la categoría de mi estudio.

Este instrumento es una guía de observación compuesta por 22 ítems, que tiene por objetivo reunir la información brindada por los estudiantes luego de experimentar el Mindfulness en las clases dictadas, las subcategorías son meditación escolar, habilidades intrapersonales y habilidades interpersonales.

El presente instrumento fue basado y adaptado del formato presentado por el Tesista Walter Fernández-Malpartida (2017) en su tesis magisterial titulada *“El papel del uso de estrategias de aprendizaje de idiomas, diferencias de edad, género y rendimiento en inglés en el contexto universitario de inglés como lengua extranjera en Perú”*.

Para efectuar la validez del instrumento, Ud. Deberá leer cuidadosamente los ítems del instrumento, la claridad, coherencia y relevancia para medir el constructo evaluado.

Adjunto a la presente encontrará las instrucciones, la plantilla de análisis en la cual se calificará cada uno de los ítems y una ficha para llenar los datos del experto.

Instrucciones para el análisis:

De acuerdo con los siguientes indicadores por favor califique cada uno de los ítems según corresponda en la plantilla de análisis:

<b>Categoría</b>	<b>Calificación</b>	<b>Indicador - Pregunta</b>
<b>Coherencia</b> El ítem tiene relación con la dimensión o indicador que está midiendo.	1: No cumple con el criterio	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2: Bajo nivel	El ítem tiene una relación tangencial con la dimensión.
	3: Moderado nivel	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que está midiendo
	4: Alto nivel	El ítem se encuentra completamente relacionado con la dimensión que está midiendo.
<b>Categoría</b>	<b>Calificación</b>	<b>Indicador</b>
<b>Relevancia</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1: No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2: Bajo nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3: Moderado nivel	El ítem es relativamente importante
	4: Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.
<b>Categoría</b>	<b>Calificación</b>	<b>Indicador</b>
<b>Claridad</b> El ítem se comprende fácilmente, susintáctica y semántica son adecuadas.	1: No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2: Bajo nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	3: Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4: Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.

Plantilla de análisis:

N°	Ítem relacionado a cada dimensión	Coherencia	Relevancia	Claridad	Observaciones
	<b>MEDITACIÓN ESCOLAR</b>				
1	El estudiante se muestra atento y se concentra en la inspiración y espiración, participando activamente.	1    2    3    4	1    2    3    4	1    2    3    4	
2	El estudiante participa de actividades lúdicas y es consciente del movimiento y las acciones motoras que realiza su cuerpo.	1    2    3    4	1    2    3    4	1    2    3    4	
3	El estudiante dirige su atención hacia lo que ocurre a su interior, expresando mediante gestos, palabras o dibujos, las sensaciones percibidas.	1    2    3    4	1    2    3    4	1    2    3    4	
4	El estudiante se muestra atento y dirige su atención hacia lo que ocurre a su alrededor, así como prestar atención a la clase.	1    2    3    4	1    2    3    4	1    2    3    4	
5	El estudiante se muestra tranquilo y aporta serenidad al entorno.	1    2    3    4	1    2    3    4	1    2    3    4	
	<b>HABILIDADES INTRAPERSONALES</b>				
6.	El estudiante identifica sus	1    2    3    4	1    2    3    4	1    2    3    4	

	emociones, reconociéndolas a través de actividades lúdicas.												
7.	El estudiante nombra sus emociones, miedo, alegría, tristeza y enfado.	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
8.	El estudiante expresa sus emociones, manifestando cómo se siente, así como lo que le gusta y lo que no le gusta.	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
9.	El estudiante escucha con atención una historia sobre el manejo de emociones.	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
10.	El estudiante reflexiona sobre el cuento escuchado y lo relaciona con sus vivencias personales.	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
11.	El estudiante reconoce momentos en los que ha sentido enfado y usa palabras, dibujos o juegos, para calmarse.	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
12.	El estudiante piensa en las consecuencias negativas que puede ocasionar si actúa dejándose llevar por el enfado.	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
13.	El estudiante escucha con atención música relajante para respirar y pacificarse.	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
14.	El estudiante aprende a escucharse y abrazarse así mismo cuando se siente triste.	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
	<b>HABILIDADES INTERPERSONALES</b>												
15.	El estudiante brinda un abrazo a un compañero que lo necesite, como muestra de que comprende	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4

	su sentimiento.													
16.	El estudiante practica buenos modales en el aula.	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
17.	El estudiante se muestra amable con sus compañeros.	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
18.	El estudiante muestra respeto y afecto hacia sus compañeros.	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
19.	El estudiante se muestra contento interactuando con sus compañeros, es decir disfruta de la compañía de otros niños.	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
20.	El estudiante expresa sus opiniones, respetando y escuchando la de los demás.	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
21.	El estudiante se muestra sereno en situaciones tensas o problemáticas.	2	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
22.	El estudiante dialoga para resolver un problema de forma pacífica.	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	

Comentarios adicionales

**Las recomendaciones fueron tomadas en cuenta. Se evidencia claridad en todos los ítems.**

Por favor completar los siguientes datos:

<b>Nombre completo:</b>	MIRIAM LETICIA AYALA MARTÍNEZ
<b>Profesión:</b>	Docente
<b>Grado académico:</b>	MAGÍSTER
<b>Especialización y/o áreas de experiencia:</b>	Educación. <del>Nueropsicopedagogía</del> y procesos cognitivos. Filosofía y Religión.
<b>Cargo actual:</b>	Docente
<b>Tiempo ejerciendo el cargo actual:</b>	3 años
<b>Años de experiencia</b>	24 años



---

**Mg. Miriam Leticia Ayala  
Martínez**

Muchas gracias por su valioso tiempo.

Lima, 04 de noviembre de 2020

Fecha

*Juez Experto 3*  
**AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL**  
**Evaluación por Juicio de Expertos**

Lima, 08 de octubre de 2022.

**Mg. William Jesús Rojas Gutiérrez**  
**Asesor de tesis**  
**Programa de estudios de Educación Primaria**  
**Presente. –**

Asunto: Validación de instrumentos a través de juicio de expertos.

Es grato saludarlo y dirigirme a Usted para solicitar su valiosa colaboración como experto para validar la guía de observación, la cual será aplicada en el desarrollo de la investigación. Soy egresada de la facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades de la Universidad Católica Sedes Sapientiae y estoy desarrollando el trabajo de investigación titulado *Mindfulness en la Educación de los estudiantes de 1ero B de la Institución Educativa Salesian College del distrito de Ate-Huaycán 2021*; el cual es de enfoque cualitativo, alcance descriptivo y de diseño fenomenológico.

Dada su experiencia en el tema, su calidad profesional y académica, recorro a Usted para solicitarle su colaboración como juez experto en el proceso de validación del instrumento: Guía de observación, elaborado para operacionalizar la categoría de mi estudio.

Este instrumento es una guía de observación compuesta por 22 ítems, que tiene por objetivo reunir la información brindada por los estudiantes luego de experimentar el Mindfulness en las clases dictadas, las subcategorías son meditación escolar, habilidades intrapersonales y habilidades interpersonales.

El presente instrumento fue basado y adaptado del formato presentado por el Tesista Walter Fernández-Malpartida (2017) en su tesis magisterial titulada *“El papel del uso de estrategias de aprendizaje de idiomas, diferencias de edad, género y rendimiento en inglés en el contexto universitario de inglés como lengua extranjera en Perú”*.

Para efectuar la validez del instrumento, Ud. Deberá leer cuidadosamente los ítems del instrumento, la claridad, coherencia y relevancia para medir el constructo evaluado.

Adjunto a la presente encontrará las instrucciones, la plantilla de análisis en la cual se calificará cada uno de los ítems y una ficha para llenar los datos del experto.

Expresando mi agradecimiento por la atención prestada, quedo de usted.

Atte.

Instrucciones para el análisis:

De acuerdo con los siguientes indicadores por favor califique cada uno de los ítems según corresponda en la plantilla de análisis:

<b>Categoría</b>	<b>Calificación</b>	<b>Indicador - Pregunta</b>
<b>Coherencia</b> El ítem tiene relación con la dimensión o indicador que está midiendo.	1: No cumple con el criterio	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2: Bajo nivel	El ítem tiene una relación tangencial con la dimensión.
	3: Moderado nivel	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que está midiendo
	4: Alto nivel	El ítem se encuentra completamente relacionado con la dimensión que está midiendo.
<b>Categoría</b>	<b>Calificación</b>	<b>Indicador</b>
<b>Relevancia</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1: No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2: Bajo nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3: Moderado nivel	El ítem es relativamente importante
	4: Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.
<b>Categoría</b>	<b>Calificación</b>	<b>Indicador</b>
<b>Claridad</b> El ítem se comprende fácilmente, susintáctica y semántica son adecuadas.	1: No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2: Bajo nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	3: Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4: Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.

Plantilla de análisis:

N°	Ítem relacionado a cada dimensión	Coherencia	Relevancia	Claridad	Observaciones
	<b>MEDITACIÓN ESCOLAR</b>				
1	El estudiante se muestra atento y se concentra en la inspiración y espiración, participando activamente.	1    2    3    4	1    2    3    4	1    2    3    4	
2	El estudiante participa de actividades lúdicas y es consciente del movimiento y las acciones motoras que realiza su cuerpo.	1    2    3    4	1    2    3    4	1    2    3    4	
3	El estudiante dirige su atención hacia lo que ocurre a su interior, expresando mediante gestos, palabras o dibujos, las sensaciones percibidas.	1    2    3    4	1    2    3    4	1    2    3    4	
4	El estudiante se muestra atento y dirige su atención hacia lo que ocurre a su alrededor, así como prestar atención a la clase.	1    2    3    4	1    2    3    4	1    2    3    4	
5	El estudiante se muestra tranquilo y aporta serenidad al entorno.	1    2    3    4	1    2    3    4	1    2    3    4	
	<b>HABILIDADES INTRAPERSONALES</b>				
6.	El estudiante identifica sus	1    2    3    4	1    2    3    4	1    2    3    4	

	emociones, reconociéndolas a través de actividades lúdicas.												
7.	El estudiante nombra sus emociones, miedo, alegría, tristeza y enfado.	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
8.	El estudiante expresa sus emociones, manifestando cómo se siente, así como lo que le gusta y lo que no le gusta.	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
9.	El estudiante escucha con atención una historia sobre el manejo de emociones.	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
10.	El estudiante reflexiona sobre el cuento escuchado y lo relaciona con sus vivencias personales.	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
11.	El estudiante reconoce momentos en los que ha sentido enfado y usa palabras, dibujos o juegos, para calmarse.	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
12.	El estudiante piensa en las consecuencias negativas que puede ocasionar si actúa dejándose llevar por el enfado.	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
13.	El estudiante escucha con atención música relajante para respirar y pacificarse.	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
14.	El estudiante aprende a escucharse y abrazarse así mismo cuando se siente triste.	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
	<b>HABILIDADES INTERPERSONALES</b>												
15.	El estudiante brinda un abrazo a un compañero que lo necesite, como muestra de que comprende	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4

	su sentimiento.													
16.	El estudiante practica buenos modales en el aula.	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
17.	El estudiante muestra compasión hacia sus compañeros, de manera que, hace buenas acciones para los compañeros.	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
18.	El estudiante muestra respeto y afecto hacia sus compañeros.	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
19.	El estudiante se muestra contento interactuando con sus compañeros, es decir disfruta de la compañía de otros niños.	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
20.	El estudiante expresa sus opiniones, respetando y escuchando la de los demás.	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
21.	El estudiante se muestra sereno en situaciones tensas o problemáticas.	3	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
22.	El estudiante dialoga para resolver un problema de forma pacífica.	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	

Comentarios adicionales:

**El instrumento es aplicable.**

Por favor complete los siguientes datos:

Nombre completo :	<b>William Jesús Rojas Gutiérrez</b>  CTI Vitae / Antes Dina – <i>Base de datos de Tesis acompañadas</i> - <a href="https://ctivitae.concytec.gob.pe/appDirectorioCTI/VerDatosInvestigador.do?id_investigador=109083">https://ctivitae.concytec.gob.pe/appDirectorioCTI/VerDatosInvestigador.do?id_investigador=109083</a>  <b>ORCID</b> : <a href="https://orcid.org/0000-0001-5296-2971">https://orcid.org/0000-0001-5296-2971</a> Cuenta Mendeley : <a href="https://www.mendeley.com/profiles/william-jess-rojas-gutierrez/">https://www.mendeley.com/profiles/william-jess-rojas-gutierrez/</a>  <i>Miembro oficial de Mendeley Advisor Community.</i>
Profesión:	<b>Catedrático</b>
Grado académico:	<b>Magister</b>
Especialización y/o áreas de experiencia:	<b>Investigación, asesor y Jurado de Tesis. Bases de datos. Gestor Mendeley</b>
Cargo actual:	<b>Docente de Investigación.</b>
Tiempo ejerciendo el cargo actual:	<b>9 años.</b>
Años de experiencia	<b>17 años en la docencia.</b>

Lima 25 de octubre del 2022.

**William Jesús Rojas Gutiérrez**  
Coordinador de Investigación Científica en Perú  
de ALFON - Colombia  
Miembro de Mendeley Advisor Community  
Miembro activo de la Red de Investigadores Latinoamericanos - REDILAT  
Miembro de la Comunidad Científica Red H2O2030, Venezuela  
Miembro de la Comunidad Virtual de Aprendizaje de la Investigación Cualitativa (CIVIC)-México  
Evaluador de proyectos internacionales  
Especialista en Investigación Cualitativa, Cuantitativa y Mixta  
Diplomado internacional de especialización en Diseño y validación de instrumentos documentales para la Investigación Científica - Perú  
Foro Internacional

**ANEXO 5 : Instrumento aplicado**

GUÍA DE OBSERVACIÓN

Fecha: \_\_\_\_\_

Datos del estudiante

B. Nombre completo del estudiante: Luz Xaomi Mejía Ramos

B. Edad: 7 años

E. Año escolar: 1ero de Primaria

F. Género: (F)

Se observó el comportamiento de los estudiantes del 1ero B, respecto a las subcategorías: meditación escolar, habilidades intrapersonales e interpersonales. A partir de ello se ha determinado los siguientes ítems para la guía de observación.

Nº	Ítems	Descripción de conductas
1.	El estudiante se muestra atento y se concentra en la inspiración y espiración, participando activamente.	La estudiante participa en las actividades de meditación, se concentra en las respiraciones que realiza.
2.	El estudiante participa de actividades lúdicas y es consciente del movimiento y las acciones motoras que realiza su cuerpo.	La estudiante participa de los juegos, desenvolviéndose con seguridad y confianza.
3.	El estudiante dirige su atención hacia lo que ocurre a su interior, así como las sensaciones que percibe con los sentidos.	La estudiante es capaz de centrar su atención en las sensaciones que siente su cuerpo al respirar, manifiesta que le gusta meditar.

4.	El estudiante se muestra atento y dirige su atención hacia lo que ocurre a su alrededor, así como prestar atención a la clase.	La estudiante realiza las tareas escolares con más calma, atención y ganas de hacerlo bien.
5.	El estudiante se muestra tranquilo y aporta serenidad al entorno.	La estudiante se le ve tranquila y calmada durante las actividades escolares.
6.	El estudiante identifica sus emociones, reconociéndolas a través de actividades lúdicas.	La estudiante identifica sus emociones positivas y negativas, lo expresa mediante gestos y movimientos corporales.
7.	El estudiante nombra sus emociones: miedo, alegría, tristeza y enfado.	La estudiante tiene dificultades para nombrar sus emociones.
8.	El estudiante expresa sus emociones, manifestando como se siente, así como lo que le gusta y lo que no le gusta.	La estudiante tiene dificultad para expresar como se siente, muestra poca confianza con sus compañeros y docente.
9.	El estudiante escucha con atención una historia sobre el manejo de las emociones.	La estudiante se distrae un poco cuando escucha un cuento sobre el manejo de las emociones.
10.	El estudiante reflexiona sobre el cuento escuchado y lo relaciona con sus vivencias personales.	La estudiante se identifica con el personaje y menciona que también se ha sentido enojado en situaciones similares al personaje del cuento.
11.	El estudiante reconoce momentos en los que ha sentido enfado y usa palabras para calmarse.	Cuando la estudiante se siente enojada, respira, conversa, luego dibuja, para sentirse mejor, por lo que, gestiona mejor sus enfados.

12.	El estudiante reflexiona en las consecuencias negativas que puede ocasionar si actúa dejándose llevar por el enfado.	La estudiante manifiesta que los amigos se perdonan y se quieren, por lo que, no se deja llevar por el enfado.
13.	El estudiante escucha con atención música relajante para respirar y pacificarse.	La estudiante le agrada oír música relajante para calmarse.
14.	El estudiante aprende a escucharse y abrazarse así mismo cuando se siente triste.	La estudiante tiene dificultad para abrazarse a sí mismo cuando se siente mal.
15.	El estudiante brinda un abrazo a un compañero que lo necesite, como muestra de que comprende sus sentimientos.	La estudiante se da cuenta cuando algún compañero está triste y brinda un abrazo para calmarlo.
16.	El estudiante practica los buenos modales en el aula.	La estudiante algunas veces practica los buenos modales, como dar las gracias, pedir disculpas, etc.
17.	El estudiante es amable con sus compañeros de manera que, realiza buenas acciones para los demás.	La estudiante a veces es egocéntrica y no realiza buenas acciones para los demás.
18.	El estudiante muestra respeto y afecto hacia sus compañeros.	La estudiante es muy cariñosa con sus compañeros, también es respetuosa con los demás.
19.	El estudiante se muestra contento interactuando con sus compañeros, es decir disfruta de la compañía de otros niños.	La estudiante se relaciona muy bien con sus compañeros.

20.	El estudiante expresa sus opiniones, escuchando y respetando la de los demás.	La estudiante se comunica de manera respetuosa con los demás.
21	El estudiante se muestra sereno en situaciones tensas o problemáticas.	Cuando la estudiante tiene algún problema se le nota calmado.
22.	El estudiante dialoga para resolver un problema de forma pacífica.	Cuando la estudiante tiene algún problema, lo comunica y se le nota tranquila y dispuesta a solucionarlo con ayuda de la docente.

**ANEXO 6: Proceso de codificación de resultados**

<b>Ítem observado</b>	<b>Respuestas</b>	<b>Frases codificadas</b>
<p>1. El estudiante se muestra atento y se concentra en la inspiración y espiración, participando activamente.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Toma aire de forma lenta y profunda.</li> <li>2.Dirige su atención hacia su respiración.</li> <li>3.Inspira y espira lentamente.</li> <li>4.Lleva toda su atención hacia su respiración.</li> <li>5.Presta atención hacia su respiración.</li> <li>6.Respira profundamente y se concentra en su respiración.</li> <li>7.Realiza la inspiración y espiración lenta y profundamente.</li> <li>8.Dirige su atención en las fases de la respiración.</li> <li>9.Se concentra en la respiración.</li> <li>10.Lleva su atención hacia su respiración.</li> <li>11.Toma aire de forma profunda y lenta.</li> <li>12.Se concentra en su respiración.</li> </ol>	<p>La gran mayoría de estudiantes se concentran en los ejercicios de respiración. Asimismo, disfrutaban de dichas actividades. Sin embargo, se ha podido notar que algunos estudiantes realizan los ejercicios por periodos breves, ya que se distraen conversando con otro compañero, lo cual crea un pequeño inconveniente en la actividad.</p>

	<p>13.Presta atención a su respiración.</p> <p>14.Se muestra atento a su respiración.</p> <p>15.A veces se concentra en su respiración.</p> <p>16.A menudo dirige su atención a su respiración.</p> <p>17.A veces se distrae y no se concentra en su respiración.</p> <p>18.Continuamente se distrae y no se concentra en su respiración.</p> <p>19.A veces no logra concentrarse en su respiración.</p> <p>20.Continuamente se distrae con algún compañero y no presta atención a su respiración.</p> <p>21.A veces se distrae jugando con otro compañero y no logra realizar la actividad.</p> <p>22.No logra concentrarse en su respiración.</p> <p>23.Tiene dificultades para concentrarse y realizar la actividad.</p> <p>24.No presta atención a la actividad de respiración.</p> <p>25.No se ve interesado en realizar la actividad de respiración.</p>	
--	--	--

	<p>26. Tiene dificultades para concentrarse y realizar la actividad de respiración.</p> <p>27. No muestra interés en realizar la actividad de respiración.</p>	
<p>2. El estudiante participa de actividades lúdicas y es consciente del movimiento y las acciones motoras que realiza su cuerpo.</p>	<p>1. Participa de los juegos expresando movimientos con su cuerpo.</p> <p>2. Participa de los juegos representando canciones y juegos populares.</p> <p>3. Le gusta participar de los juegos, se le nota muy cómodo y relajado.</p> <p>4. Muestra buena actitud al participar de las actividades lúdicas.</p> <p>5. Muestra buen desenvolvimiento corporal durante los juegos.</p> <p>6. Participa de los juegos y es consciente de los movimientos que realiza.</p> <p>7. Conoce su cuerpo y es consciente de la actividad física que realiza.</p> <p>8. Participa de los juegos y muestra soltura y dominio de su cuerpo.</p> <p>9. Le agrada jugar con sus compañeros y muestra buen desenvolvimiento.</p> <p>10. Conoce su cuerpo y muestra seguridad y confianza en los movimientos que realiza.</p> <p>11. Participa de los juegos y muestra buen desenvolvimiento físico.</p> <p>12. Muestra buena actitud y desenvolvimiento al participar de los juegos.</p>	<p>La mayoría de los estudiantes se sienten muy motivados a participar de los juegos, actuando de manera natural, voluntaria y espontánea. No obstante, una minoría de estudiantes a veces participan de los juegos, es decir muestran poco interés.</p>

	<p>13. Le agrada jugar con sus compañeros y muestra buen desenvolvimiento corporal.</p> <p>14. Conoce su cuerpo y muestra seguridad y confianza en los movimientos que realiza.</p> <p>15. Participa de los juegos, muestra seguridad y confianza al realizar los movimientos corporales.</p> <p>16. Participa de las actividades lúdicas mostrando soltura y buen desenvolvimiento corporal.</p> <p>17. Participa de los juegos expresando movimientos con su cuerpo.</p> <p>18. Participa de los juegos representando canciones y juegos populares.</p> <p>19. Le gusta participar de los juegos, se le nota muy cómodo y relajado.</p> <p>20. Muestra buena actitud al participar de las actividades lúdicas.</p> <p>21. Muestra buena actitud y desenvolvimiento al participar de los juegos.</p> <p>22. Le agrada jugar con sus compañeros y muestra buen desenvolvimiento corporal.</p> <p>23. A veces no participa de los juegos, mostrando poco agrado.</p>	
--	---	--

	<p>24.A veces no desea participar de algunos juegos, debido que tiene poca confianza en sí mismo.</p> <p>25.Pocas veces participa de las actividades lúdicas, prefiere ver como juegan sus compañeros.</p> <p>26.A veces no participa de los juegos, mostrando poco agrado.</p> <p>27.A veces no desea participar de algunos juegos, debido que tiene poca confianza en sí mismo.</p>	
<p>El estudiante dirige su atención hacia lo que ocurre a su interior, expresando mediante gestos, palabras o dibujos, las sensaciones percibidas.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Presta atención a estímulos sensoriales, provocándole diversas sensaciones.</li> <li>2.Reconoce y discrimina diversos estímulos sensoriales para centrar su atención en el objeto de la experiencia.</li> <li>3.Utiliza varios sentidos para adquirir una experiencia directa con el objeto de atención.</li> <li>4.Reconoce por el tacto, por el gusto o por el olfato diversos alimentos, lo que permite centrar su atención en la sensación que le provoca.</li> <li>5.Enfoca su atención en objetos, describiéndolo, tocándolo y mirándolo,</li> </ol>	<p>La gran mayoría de estudiantes enfoca su atención en las actividades de exploración sensorial, tomando conciencia de las sensaciones que percibe. Aunque algunos niños tienen dificultad para concentrarse en la actividad.</p>

	<p>generándole sensaciones.</p> <p>6.Palpas materiales y describe las sensaciones que le provocan.</p> <p>7.Identifica a través del tacto, objetos que le resulten familiares.</p> <p>8.Toca con suavidad las partes de su cuerpo, explorando las sensaciones que le provoca.</p> <p>9.Realiza juegos con los ojos cerrados, así como identificar objetos solo a través del tacto, favoreciendo su atención.</p> <p>10.Presta atención a los objetos, los manipula para después clasificarlos.</p> <p>11.Enfoca su atención en objetos, describiéndolo, tocándolo y mirándolo, generándole sensaciones.</p> <p>12.Utiliza varios sentidos para adquirir una experiencia directa con el objeto de atención.</p> <p>13.Presta atención a los objetos, los manipula para después clasificarlos.</p> <p>14.Enfoca su atención en objetos, describiéndolo, tocándolo y mirándolo, generándole sensaciones.</p> <p>15.Utiliza varios sentidos para adquirir una experiencia directa con el objeto</p>	
--	---	--

	<p>de atención.</p> <p>16.Reconoce por el tacto, por el gusto o por el olfato diversos alimentos, lo que permite centrar su atención en la sensación que le provoca.</p> <p>17.Enfoca su atención en objetos, describiéndolo, tocándolo y mirándolo, generándole sensaciones.</p> <p>18.Enfoca su atención en objetos, describiéndolo, tocándolo y mirándolo, generándole sensaciones.</p> <p>19.A veces se distrae, no es capaz de centrar su atención en el objeto que manipula.</p> <p>20.Interrumpe la actividad de exploración, prefiere conversar o hacer otra cosa.</p> <p>21.No enfoca su atención en la actividad de exploración sensorial.</p> <p>22.No logra concentrarse en la actividad de exploración sensorial.</p> <p>23.Tiene dificultad para enfocar su atención en actividades de exploración sensorial.</p> <p>24.Interrumpe la actividad de exploración, prefiere conversar o hacer otra</p>	
--	---	--

	<p>cosa.</p> <p>25.Interrumpe la actividad de exploración, prefiere conversar o hacer otra cosa.</p> <p>26.Interrumpe la actividad de exploración, prefiere conversar o hacer otra cosa.</p> <p>27.No enfoca su atención en la actividad de exploración sensorial.</p>	
<p>El estudiante se muestra atento y dirige su atención hacia lo que ocurre a su alrededor, así como prestar atención a la clase.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Presta atención a la clase y cumple con sus deberes.</li> <li>2.Presta atención cuando la docente explica el tema.</li> <li>3.Guarda silencio para escuchar con atención la clase.</li> <li>4.Muestra interés en la clase, participando activamente.</li> <li>5.Se concentra y presta atención a la clase.</li> <li>6.Realiza sus deberes escolares de manera puntual.</li> <li>7.Escucha con atención las indicaciones dadas por la docente.</li> <li>8.Participa atentamente en las actividades de aprendizaje.</li> <li>9.Escucha con atención las indicaciones dadas por la docente.</li> </ol>	<p>La mayoría estudiantes prestan atención a la clase y obtienen buenas calificaciones. En cambio, una minoría de estudiantes se distraen por lo que no comprenden la clase.</p>

	<p>10. Está muy atento a todo lo que sucede a su alrededor.</p> <p>11. Participa atentamente en las actividades de aprendizaje.</p> <p>12. Se concentra y presta atención a la clase.</p> <p>13. Realiza sus actividades escolares con autonomía.</p> <p>14. Escucha con atención las indicaciones dadas por la docente.</p> <p>15. Participa atentamente en las actividades de aprendizaje.</p> <p>16. Se concentra y presta atención a la clase.</p> <p>17. Realiza sus deberes escolares de manera puntual.</p> <p>18. A veces se distrae conversando con sus compañeros.</p> <p>19. A veces se distrae conversando con sus compañeros.</p> <p>20. A veces se distrae conversando con sus compañeros.</p> <p>21. A veces se distrae conversando con sus compañeros.</p> <p>22. Tiene dificultad para concentrarse en la clase.</p> <p>23. Se distrae con facilidad, debido que juega en hora de clases.</p> <p>24. A menudo se distrae conversando con sus compañeros.</p>	
--	---	--

	<p>25.Frecuentemente conversa en clase, distrayendo a sus compañeros.</p> <p>26. Se distrae con facilidad, debido que juega en hora de clases.</p> <p>27. No escucha las indicaciones dadas por la docente, por estar distraído.</p>	
<p>El estudiante se muestra tranquilo y aporta serenidad al entorno.</p>	<p>1.Se muestra bastante tranquilo y calmado durante la clase.</p> <p>2.Desarrolla la tarea de manera más tranquila.</p> <p>3.Está más relajado al hacer la tarea.</p> <p>4.Está más tranquilo al realizar las actividades escolares.</p> <p>5.Colabora con el buen clima en el aula.</p> <p>6.Se muestra tranquilo y relajado al realizar su tarea.</p> <p>7.Realiza sus tareas de manera tranquila y ordenada.</p> <p>8.Hace la tarea de manera tranquila.</p> <p>9.Es muy tranquila al realizar sus deberes escolares.</p> <p>10.Es muy relajado y tranquilo al hacer tarea.</p> <p>11.Es muy pacífico al hacer sus tareas.</p> <p>12.Se muestra sereno durante las clases.</p>	<p>La gran mayoría de estudiantes se muestran calmados y tranquilos, por ende, son más responsables de sus actos, así mismo manejan mejor la frustración.</p> <p>En cambio, una minoría de niños están inquietos conversando con sus compañeros, afectando el buen clima en el aula.</p>

	<p>13. Está más tranquilo al realizar las actividades escolares.</p> <p>14. Se muestra tranquilo y relajado al realizar su tarea.</p> <p>15. Realiza sus tareas de manera tranquila y ordenada.</p> <p>16. Hace la tarea de manera tranquila.</p> <p>17. Está más tranquilo al realizar las actividades escolares.</p> <p>18. Se muestra tranquilo y relajado al realizar su tarea.</p> <p>19. A veces está inquieto, conversando en clase, provocando desorden en clase.</p> <p>20. A veces está inquieto, conversando en clase, provocando desorden en clase.</p> <p>21. Frecuentemente conversa en clase, provocando desorden en clase.</p> <p>22. A veces está inquieto, conversando en clase, provocando desorden en clase.</p> <p>23. A veces está inquieto, conversando en clase, provocando desorden.</p> <p>24. A menudo está jugando, no obedece, provoca desorden en clase.</p> <p>25. A veces está inquieto, conversando en clase, provocando desorden en clase.</p> <p>26. A menudo está jugando, no obedece, provoca desorden en clase.</p> <p>27. A menudo está jugando, no obedece, provoca desorden en clase.</p>	
--	--	--

<p>El estudiante identifica sus emociones, reconociéndolas a través de actividades lúdicas.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cuando el niño juega describe lo que siente con relación a la actividad que está realizando.</li> <li>2. Reconoce como se siente al compartir actividades con sus compañeros.</li> <li>3. Toma conciencia de lo que está sucediendo y reconoce las emociones que está sintiendo mientras comparte actividades lúdicas con sus compañeros.</li> <li>4. Se da cuenta de lo que está sucediendo y las emociones que está sintiendo mientras juega con sus compañeros.</li> <li>5. Muestra su agrado o desagrado de acuerdo a la actividad lúdica que se está realizando.</li> <li>6. Cuando el niño juega describe lo que siente con relación a la actividad que está realizando.</li> <li>7. Reconoce como se siente al compartir actividades con sus compañeros.</li> <li>8. Toma conciencia de lo que está sucediendo y reconoce las emociones que está sintiendo mientras comparte actividades lúdicas con sus compañeros.</li> <li>9. Toma conciencia de lo que está sucediendo y reconoce las emociones que está sintiendo mientras comparte actividades lúdicas con sus compañeros.</li> <li>10. Se da cuenta de lo que está sucediendo y las emociones que está sintiendo mientras juega con sus compañeros.</li> <li>11. Muestra su agrado o desagrado de acuerdo a la actividad lúdica que se está realizando.</li> <li>12. Se da cuenta cuando se siente contento o cuando está enojado.</li> </ol>	<p>Algunos estudiantes identifican sus emociones y saben cómo expresarlas adecuadamente. Por el contrario, pocos estudiantes no reconocen como se sienten y tienen dificultad para expresarlas.</p>
---	---	---

	<p>13.Muestra su agrado o desagrado de acuerdo a la actividad lúdica que se está realizando.</p> <p>14.Se da cuenta cuando se siente contento o cuando está enojado.</p> <p>15.Toma conciencia de lo que está sucediendo y reconoce las emociones que está sintiendo mientras comparte actividades lúdicas con sus compañeros.</p> <p>16.Se da cuenta de lo que está sucediendo y las emociones que está sintiendo mientras juega con sus compañeros.</p> <p>17.Muestra su agrado o desagrado de acuerdo a la actividad lúdica que se está realizando.</p> <p>18.Se da cuenta cuando se siente contento o cuando está enojado.</p> <p>19.Muestra su agrado o desagrado de acuerdo a la actividad lúdica que se está realizando.</p> <p>20.Se da cuenta cuando se siente contento o cuando está enojado.</p> <p>21.Muestra su agrado o desagrado de acuerdo a la actividad lúdica que se está realizando.</p> <p>22.Se da cuenta cuando se siente contento o cuando está enojado.</p> <p>23.Muestra su agrado o desagrado de acuerdo con la actividad lúdica que se está realizando.</p> <p>24.En algunas situaciones se siente confundido sobre sus emociones.</p> <p>25.En algunas situaciones se siente confundido sobre sus emociones.</p> <p>26.En algunas situaciones se siente confundido sobre sus emociones.</p>	
--	--	--

	27.En algunas situaciones se siente confundido sobre sus emociones.	
El estudiante nombra sus emociones: miedo, alegría, tristeza y enfado.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.El estudiante nombra lo que siente frente a situaciones cotidianas.</li> <li>2.Menciona lo que siente frente a situaciones que están sucediendo en el aula.</li> <li>3.Habla sobre las emociones que le suscitan diversas situaciones con sus compañeros.</li> <li>4.Dialoga sobre las emociones que le provocan diversas situaciones con sus compañeros.</li> <li>5.Menciona lo que siente frente a situaciones que están sucediendo en el aula.</li> <li>6.Habla sobre las emociones que le suscitan diversas situaciones de su entorno escolar.</li> <li>7.Señala las emociones que le provocan la convivencia escolar.</li> <li>8.Manifiesta de manera tranquila las emociones que siente.</li> <li>9. Dialoga sobre las emociones que le provocan diversas situaciones con sus compañeros.</li> <li>10.Menciona lo que siente frente a situaciones que están sucediendo en el aula.</li> <li>11.Habla sobre las emociones que le suscitan diversas situaciones de su entorno escolar.</li> <li>12.Manifiesta de manera tranquila las emociones que siente.</li> <li>13.Dialoga sobre las emociones que le provocan diversas situaciones con sus compañeros.</li> <li>14.Menciona lo que siente frente a situaciones que están sucediendo en el aula.</li> </ol>	La mayoría de estudiantes son muy emotivos y dialogan sobre las emociones que sienten respecto a la vivencia de actividades en el aula. No obstante, hay una minoría de niños que tienen dificultad para dialogar sobre sus emociones.

	<p>15.Habla sobre las emociones que le suscitan diversas situaciones de su entorno escolar.</p> <p>16.Manifiesta de manera tranquila las emociones que siente.</p> <p>17.Dialoga sobre las emociones que le provocan diversas situaciones con sus compañeros.</p> <p>18.Dialoga sobre sus emociones y las nombra.</p> <p>19.Manifiesta de manera tranquila las emociones que siente.</p> <p>20.Dialoga sobre las emociones que le provocan diversas situaciones con sus compañeros.</p> <p>21.Dialoga sobre sus emociones y las nombra.</p> <p>22.Menciona las emociones que siente.</p> <p>23Tiene dificultad para nombrar sus emociones, no distingue.</p> <p>24.No diferencia bien sus emociones por lo que no puede nombrarlas.</p> <p>25.Tiene dificultad para nombrar sus emociones, no distingue.</p> <p>26.No diferencia bien sus emociones por lo que no puede nombrarlas.</p> <p>27.No diferencia bien sus emociones por lo que no puede nombrarlas.</p>	
<p>El estudiante expresa sus emociones, manifestandocomo se siente, así como loque le gusta y</p>	<p>1.Expresa sus emociones, así como no me gusta cuando..., me gusta.</p> <p>2.Habla sobre lo que siente cuando algo sucede.</p> <p>3.Expresa su alegría sonriendo y manifestando que se siente contento.</p> <p>4.Expresa sus emociones frente a una situación dada en el aula.</p>	<p>La mayoría de los niños tiene facilidad para expresar sus emociones frente a situaciones</p>

<p>lo que no le gusta.</p>	<p>5.Expresa mediante gestos de la cara sus emociones, así como sonreír o fruncir el ceño.</p> <p>6.Manifiesta de manera tranquila las emociones que siente.</p> <p>7.Expresa sus emociones, así como no me gusta cuando..., me gusta.</p> <p>8.Habla sobre lo que siente cuando algo sucede.</p> <p>9.Dialoga cuando algo le gusta o algo le disgusta, compartiendo con sus compañeros sus intereses.</p> <p>10.Expresa diferentes emociones con gestos y guiños faciales adecuados a la situación.</p> <p>11. Expresa sus emociones, así como no me gusta cuando..., me gusta.</p> <p>12.Habla sobre lo que siente cuando algo sucede.</p> <p>13.Dialoga cuando algo le gusta o algo le disgusta, compartiendo con sus compañeros sus intereses.</p> <p>14.Expresa sus emociones frente a una situación dada en el aula.</p> <p>15.Expresa mediante gestos de la cara sus emociones, así como sonreír o fruncir el ceño.</p> <p>16.Manifiesta de manera tranquila las emociones que siente. o fruncir el ceño.</p> <p>17.Manifiesta de manera tranquila las emociones que siente.</p> <p>18.Expresa sus emociones, así como no me gusta cuando..., me gusta.</p> <p>19.Habla sobre lo que siente cuando algo sucede.</p>	<p>dadas en el aula. En cambio, una minoría de estudiantes tiene dificultad para expresar sus emociones debido a la timidez o poca confianza con sus compañeros y docente.</p>
----------------------------	--	--

	<p>20. Expresa sus emociones frente a una situación dada en el aula.</p> <p>21. Expresa mediante gestos de la cara sus emociones, así como sonreír o fruncir el ceño.</p> <p>22. Manifiesta de manera tranquila las emociones que siente. o fruncir el ceño.</p> <p>23. Manifiesta de manera tranquila las emociones que siente.</p> <p>24. Tiene dificultad para expresar lo que siente, debido que tiene poca confianza con la docente.</p> <p>25. Le cuesta decir cómo se siente, ya que no tiene confianza con la docente.</p> <p>26. Es un poco tímido y reservado, le cuesta expresar sus emociones.</p> <p>27. Tiene dificultad para expresar lo que siente, debido que tiene poca confianza con la docente.</p>	
<p>El estudiante escucha con atención una historia sobre el manejo de las emociones.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Escucha con atención un cuento sobre las emociones narrado por la docente.</li> <li>2. Escucha con atención un cuento sobre las emociones narrado por la docente.</li> <li>3. Escucha con atención un cuento sobre las emociones narrado por la docente.</li> <li>4. Escucha con atención un cuento sobre las emociones narrado por la docente.</li> <li>5. Escucha con atención un cuento sobre las emociones narrado por la docente.</li> <li>6. Escucha con atención un cuento sobre las emociones narrado por la docente.</li> <li>7. Escucha con atención un cuento sobre las emociones narrado por la docente.</li> <li>8. Escucha con atención un cuento sobre las emociones narrado por la docente.</li> </ol>	<p>La mayoría de estudiantes se siente motivado para escuchar y prestar atención a la narración de un cuento. Una minoría de estudiantes no se concentra para escuchar la narración de un cuento.</p>

	<ol style="list-style-type: none"><li>9. Escucha con atención un cuento sobre las emociones narrado por la docente.</li><li>10. Escucha con atención un cuento sobre las emociones narrado por la docente.</li><li>11. Escucha con atención un cuento sobre las emociones narrado por la docente.</li><li>12. Escucha con atención un cuento sobre las emociones narrado por la docente.</li><li>13. Escucha con atención un cuento sobre las emociones narrado por la docente.</li><li>14. Escucha con atención un cuento sobre las emociones narrado por la docente.</li><li>15. Escucha con atención un cuento sobre las emociones narrado por la docente.</li><li>16. Escucha con atención un cuento sobre las emociones narrado por la docente.</li><li>17. Escucha con atención un cuento sobre las emociones narrado por la docente.</li><li>18. Escucha con atención un cuento sobre las emociones narrado por la docente.</li><li>19. Escucha con atención un cuento sobre las emociones narrado por la docente.</li><li>20. Escucha con atención un cuento sobre las emociones narrado por la docente.</li><li>21. Muestra poco interés por escuchar el cuento sobre las emociones narrado por la docente.</li><li>22. Tiene dificultad para concentrarse y escuchar el cuento narrado por la docente.</li><li>23. Se distrae mucho conversando con un compañero y no presta atención al cuento narrado.</li><li>24. Muestra poco interés por escuchar el cuento sobre las emociones narrado por la docente.</li><li>25. Tiene dificultad para concentrarse y escuchar el cuento narrado por la</li></ol>	
--	---	--

	<p>docente.</p> <p>26. Se distrae mucho conversando con un compañero y no presta atención al cuento narrado.</p>	
<p>El estudiante reflexiona sobre el cuento escuchado y lo relaciona con sus vivencias personales</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se identifica con las vivencias y emociones que experimenta el personaje principal del cuento.</li> <li>2. Relaciona las emociones que siente el personaje del cuento con sus propias emociones.</li> <li>3. Piensa y comprende cómo se siente el personaje del cuento, además se identifica por que también ha sentido emociones similares.</li> <li>4. Piensa y se identifica con las emociones y vivencias del personaje principal.</li> <li>5. Se identifica con las vivencias y emociones que experimenta el personaje principal del cuento.</li> <li>6. Relaciona las emociones que siente el personaje del cuento con sus propias emociones.</li> <li>7. Piensa y comprende cómo se siente el personaje del cuento, además se identifica por que también ha sentido emociones similares.</li> <li>8. Piensa y se identifica con las emociones y vivencias del personaje principal.</li> <li>9. Se identifica con las vivencias y emociones que experimenta el personaje principal del cuento.</li> <li>10. Relaciona las emociones que siente el personaje del cuento con sus propias emociones.</li> <li>11. Piensa y comprende cómo se siente el personaje del cuento, además se identifica por que también ha sentido emociones similares.</li> <li>12. Piensa y se identifica con las emociones y vivencias del personaje principal.</li> <li>13. Se identifica con las vivencias y emociones que experimenta el personaje principal del cuento.</li> <li>14. Relaciona las emociones que siente el personaje del cuento con sus propias emociones.</li> </ol>	<p>La mayoría de los estudiantes tiene la capacidad de relacionar su vida cotidiana con sus emociones y las que vive el personaje del cuento. Sin embargo, una minoría de estudiantes tiene dificultades para relacionar sus vivencias con sus emociones y no se identifican con las emociones que experimenta el personaje del cuento.</p>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>15. Piensa y comprende cómo se siente el personaje del cuento, además se identifica porquetambién ha sentido emociones similares.</li> <li>16. Piensa y se identifica con las emociones y vivencias del personaje principal.</li> <li>17. Relaciona las emociones que siente el personaje del cuento con sus propias emociones.</li> <li>18. Piensa y comprende cómo se siente el personaje del cuento, además se identifica porquetambién ha sentido emociones similares.</li> <li>19. Piensa y se identifica con las emociones y vivencias del personaje principal.</li> <li>20. Reflexiona y opina que no debe sentirse así.</li> <li>21. Relaciona las emociones que siente el personaje del cuento con sus propias emociones.</li> <li>22. Piensa y comprende cómo se siente el personaje del cuento, además se identifica porquetambién ha sentido emociones similares.</li> <li>23. No comprende porque el personaje se siente así,</li> <li>24. No se identifica con los sentimientos del personaje del cuento.</li> <li>25. No comprende porque el personaje se siente así.</li> <li>26. Tiene dificultad para comprender las emociones que siente el personaje.</li> <li>27. Tiene dificultad para comprender las emociones que siente el personaje.</li> </ol>	
<p>El estudiante reconoce momentos en los que ha sentido enfado y usa palabras, dibujos o juegos, para calmarse.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se da cuenta cuando está enojado y manifiesta que todos son amigos y deben disculparsey seguir siendo amigos.</li> <li>2. Se da cuenta que está enojado y muestra buena actitud para calmarse, usando palabrasde disculpas y perdón hacia el compañero que provocó la molestia.</li> <li>3. Se da cuenta que está enojado y muestra buena actitud para calmarse, usando palabrasde disculpas y perdón hacia el compañero que provocó la molestia.</li> <li>4. Se da cuenta cuando está enojado y manifiesta que todos son amigos y deben disculparsey seguir siendo amigos.</li> </ol>	<p>La mayoría de los estudiantes reconoce cuando están enojados y saben cómo calmarse. Algunos se enojan y les cuesta calmarse. No</p>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Se da cuenta que está enojado y muestra buena actitud para calmarse, usando palabras de disculpas y perdón hacia el compañero que provocó la molestia.</li> <li>6. Se da cuenta que está enojado y muestra buena actitud para calmarse, usando palabras de disculpas y perdón hacia el compañero que provocó la molestia.</li> <li>7. Se da cuenta cuando está enojado y manifiesta que todos son amigos y deben disculparse y seguir siendo amigos.</li> <li>8. Se da cuenta que está enojado y muestra buena actitud para calmarse, como por ejemplo dibujar.</li> <li>9. Se da cuenta que está enojado y muestra buena actitud para calmarse, usando palabras de disculpas y perdón hacia el compañero que provocó la molestia.       <ol style="list-style-type: none"> <li>10. Se da cuenta que está enojado y muestra buena actitud para calmarse, usando palabras de disculpas y perdón hacia el compañero que provocó la molestia.</li> <li>11. Se da cuenta que está enojado y muestra buena actitud para calmarse, usando palabras de disculpas y perdón hacia el compañero que provocó la molestia.</li> </ol> </li> <li>12. Se da cuenta cuando está enojado y manifiesta que todos son amigos y deben disculparse y seguir siendo amigos.       <ol style="list-style-type: none"> <li>13. Se da cuenta que está enojado y muestra buena actitud para calmarse, usando palabras de disculpas y perdón hacia el compañero que provocó la molestia.</li> <li>14. Se da cuenta que está enojado y muestra buena actitud para calmarse, usando palabras de disculpas y perdón hacia el compañero que provocó la molestia.</li> </ol> </li> <li>15. Cuando está enojado lo manifiesta y solicita la intervención de la docente para calmarse.</li> <li>16. Cuando está enojado lo manifiesta y solicita la intervención de la docente para calmarse.</li> <li>17. Cuando está enojado lo manifiesta y solicita la intervención de la docente para calmarse.</li> </ol>	<p>obstante, una minoría de estudiantes no pueden calmarse solos, y necesitan acompañamiento de la docente.</p>
--	--	---

	<p>18. Cuando está enojado lo manifiesta y solicita la intervención de la docente para calmarse.</p> <p>19. Cuando está enojado lo manifiesta y solicita la intervención de la docente para calmarse.</p> <p>20. Cuando está enojado lo manifiesta y solicita la intervención de la docente para calmarse.</p> <p>21. Cuando está enojado lo manifiesta y solicita la intervención de la docente para calmarse.</p> <p>22. Cuando está enojado lo manifiesta y solicita la intervención de la docente para calmarse.</p> <p>23. Cuando está enojado lo manifiesta y solicita la intervención de la docente para calmarse.</p> <p>24. Cuando está enojado lo manifiesta y solicita la intervención de la docente para calmarse.</p> <p>25. Cuando está enojado lo manifiesta y solicita la intervención de la docente para calmarse.</p> <p>26. Cuando está enojado lo manifiesta y solicita la intervención de la docente para calmarse.</p> <p>27. Cuando está enojado lo manifiesta y solicita la intervención de la docente para calmarse.</p>	
<p>El estudiante reflexiona en las consecuencias negativas que puede ocasionar si actúa dejándose llevar por el enfado.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tiene cuidado en la manera como trata a los demás.</li> <li>2. Tiene cuidado en la manera como trata a los demás.</li> <li>3. Tiene cuidado en la manera como trata a los demás.</li> <li>4. Tiene cuidado en la manera como trata a los demás.</li> <li>5. Piensa que puede ocasionar un accidente si empuja a un compañero, por ello tienecuidado.</li> <li>6. Piensa en lo que puede pasar si insulta a un compañero, por ello piensa antes de hablar.</li> <li>7. Tiene cuidado en la manera como trata a los demás.</li> <li>8. Piensa que puede ocasionar un accidente si empuja a un compañero, por ello tienecuidado.</li> <li>9. Piensa en lo que puede pasar si insulta a un compañero, por ello</li> </ol>	<p>La gran mayoría de estudiantes tiene cuidado en la manera como trata a los demás para evitar lastimar a los demás.</p> <p>En cambio, una minoría de estudiantes reaccionan impulsivamente, es decir no piensan antes de actuar.</p>

	<p>piensa antes de hablar.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>10. Piensa en lo que puede pasar si insulta a un compañero, por ello piensa antes de hablar.</li><li>11. Tiene cuidado en la manera como trata a los demás.</li><li>12. Piensa que puede ocasionar un accidente si empuja a un compañero, por ello tienecuidado.</li><li>13. Piensa en lo que puede pasar si insulta a un compañero, por ello piensa antes de hablar.</li><li>14. Piensa en lo que puede pasar si insulta a un compañero, por ello piensa antes de hablar.</li><li>15. Tiene cuidado en la manera como trata a los demás.</li><li>16. Piensa que puede ocasionar un accidente si empuja a un compañero, por ello tienecuidado.</li><li>17. Piensa en lo que puede pasar si insulta a un compañero, por ello piensa antes de hablar.</li></ol> <ol style="list-style-type: none"><li>18. Evita golpear a sus compañeros porque sabe que puede lastimarlo.</li><li>19. Evita golpear a sus compañeros porque sabe que puede lastimarlo.</li><li>20. Piensa que puede ocasionar un accidente si empuja a un compañero, por ello tienecuidado.</li><li>21. Piensa en lo que puede pasar si insulta a un compañero, por ello piensa antes de hablar.</li></ol> <ol style="list-style-type: none"><li>22. Evita golpear a sus compañeros porque sabe que puede lastimarlo.</li><li>23. Evita golpear a sus compañeros porque sabe que puede lastimarlo.</li><li>24. Dice a menudo cosas de las que luego se arrepiente.</li><li>25. Empuja cuando se enoja, no piensa en las consecuencias que puede ocasionar.</li></ol>	
--	--	--

	<p>26. Empuja a sus compañeros como jugando, no piensa en las consecuencias que puede ocasionar.</p> <p>27. Insulta a sus compañeros no piensa que las palabras también lastiman</p>	
<p>El estudiante escucha con atención música relajante para respirar y pacificarse.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Escucha música relajante para meditar y calmarse durante las horas de clase.</li> <li>2. Escucha música relajante para meditar y calmarse durante las horas de clase.</li> <li>3. Escucha música relajante para meditar y calmarse durante las horas de clase.</li> <li>4. Escucha música relajante para meditar y calmarse durante las horas de clase.</li> <li>5. Escucha música relajante para meditar y calmarse durante las horas de clase.</li> <li>6. Escucha música relajante para meditar y calmarse durante las horas de clase.</li> <li>7. Escucha música relajante para meditar y calmarse durante las horas de clase.</li> <li>8. Escucha música relajante para meditar y calmarse durante las horas de clase.</li> <li>9. Escucha música relajante para meditar y calmarse durante las horas de clase.</li> <li>10. Escucha música relajante para meditar y calmarse durante las horas de clase.</li> <li>11. Escucha música relajante para meditar y calmarse durante las horas de clase.</li> <li>12. Escucha música relajante para meditar y calmarse durante las horas de clase.</li> <li>13. Escucha música relajante para meditar y calmarse durante las horas de clase.</li> <li>14. Escucha música relajante para meditar y calmarse durante las horas de clase.</li> </ol>	<p>La mayoría de estudiantes le gusta escuchar música relajante durante las clases, incluso piden poner música.</p>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>15. Escucha música relajante para meditar y calmarse durante las horas de clase.</li> <li>16. Escucha música relajante para meditar y calmarse durante las horas de clase.</li> <li>17. Escucha música relajante para meditar y calmarse durante las horas de clase.</li> <li>18. Escucha música relajante para meditar y calmarse durante las horas de clase.</li> <li>19. Escucha música relajante para meditar y calmarse durante las horas de clase.</li> <li>20. Escucha música relajante para meditar y calmarse durante las horas de clase.</li> <li>21. Escucha música relajante para meditar y calmarse durante las horas de clase.</li> <li>22. Escucha música relajante para meditar y calmarse durante las horas de clase.</li> <li>23. Escucha música relajante para meditar y calmarse durante las horas de clase.</li> <li>24. Escucha música relajante para meditar y calmarse durante las horas de clase.</li> <li>25. Escucha música relajante para meditar y calmarse durante las horas de clase.</li> <li>26. Escucha música relajante para meditar y calmarse durante las horas de clase.</li> <li>27. Escucha música relajante para meditar y calmarse durante las horas de clase.</li> </ol>	
<p>El estudiante aprende a escucharse y abrazarse así mismo cuando se siente triste</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cuando se siente triste se consuela dándose un abrazo.</li> <li>2. Se motiva así mismo dándose un abrazo.</li> <li>3. Se anima así mismo dándose un abrazo.</li> <li>4. En momentos de tristeza se alivia dándose un abrazo.</li> <li>5. Se abraza así mismo para calmar su tristeza.</li> <li>6. Se abraza cada vez que lo necesite.</li> <li>7. Se da cuenta cuando está triste, lo dice y se abraza así mismo para aliviar</li> </ol>	<p>La gran mayoría de estudiantes usa el abrazo para sentirse mejor. Aunque una minoría de estudiantes les cuesta ser amables consigo mismo, por lo que denotan desgano para abrazarse.</p>

	<p>su tristeza.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>8. Se anima así mismo dándose un abrazo.</li> <li>9. En momentos de tristeza se alivia dándose un abrazo.</li> <li>10. Se abraza así mismo para calmar su tristeza.</li> <li>11. Se abraza cada vez que lo necesite.</li> <li>12. Se da cuenta cuando está triste, lo dice y se abraza así mismo para aliviar su tristeza.</li> <li>13. Cuando se siente triste se consuela dándose un abrazo.</li> <li>14. Se motiva así mismo dándose un abrazo.</li> <li>15. Se anima así mismo dándose un abrazo.</li> <li>16. En momentos de tristeza se alivia dándose un abrazo.</li> <li>17. Se abraza así mismo para calmar su tristeza.</li> <li>18. Se abraza cada vez que lo necesite.</li> <li>19. Cuando se siente triste, lo caya, evita hablar de ello, no tiene confianza con la docente.</li> <li>20. No le gusta hablar de cosas tristes, se siente incómodo.</li> <li>21. No hace nada cuando se siente triste, evita hablar de ello.</li> <li>22. Cuando se siente triste, lo caya, evita hablar de ello, no tiene confianza con la docente.</li> <li>23. No le gusta hablar de cosas tristes, se siente incómodo.</li> <li>24. No hace nada cuando se siente triste, evita hablar de ello.</li> <li>25. No se siente cómodo para abrazarse a sí mismo.</li> <li>26. Evita abrazarse así mismo, no se siente cómodo.</li> <li>27. No se siente cómodo para abrazarse a sí mismo.</li> </ol>	
<p>El estudiante brinda un abrazo a un compañero que lo necesite, como muestra de que comprende sus sentimientos.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. En momentos de tristeza el niño abraza a su compañero como muestra de empatía, para consolar o aliviar la tristeza de los demás.</li> <li>2. En momentos de tristeza el niño abraza a su compañero como muestra de empatía, para consolar o aliviar la tristeza de los demás.</li> <li>3. En momentos de tristeza el niño abraza a su compañero como muestra de empatía, para consolar o aliviar la tristeza de los demás.</li> <li>4. En momentos de tristeza el niño abraza a su compañero como muestra de empatía, para consolar o aliviar la tristeza de los demás.</li> </ol>	<p>La mayoría de estudiantes son muy empáticos y se preocupan y solidarizan con el compañero que está triste, brindándole un abrazo.</p> <p>En cambio, una minoría de estudiantes muestra poca preocupación por los demás.</p>

	<ol style="list-style-type: none"><li>5. En momentos de tristeza el niño abraza a su compañero como muestra de empatía, para consolar o aliviar la tristeza de los demás.</li><li>6. En momentos de tristeza el niño abraza a su compañero como muestra de empatía, para consolar o aliviar la tristeza de los demás.</li><li>7. En momentos de tristeza el niño abraza a su compañero como muestra de empatía, para consolar o aliviar la tristeza de los demás.</li><li>8. En momentos de tristeza el niño abraza a su compañero como muestra de empatía, para consolar o aliviar la tristeza de los demás.</li><li>9. En momentos de tristeza la niña abraza a su compañero como muestra de empatía, para consolar o aliviar la tristeza de los demás.</li><li>10. En momentos de tristeza la niña abraza a su compañero como muestra de empatía, para consolar o aliviar la tristeza de los demás.</li><li>11. En momentos de tristeza la niña abraza a su compañero como muestra de empatía, para consolar o aliviar la tristeza de los demás.</li><li>12. En momentos de tristeza la niña abraza a su compañero como muestra de empatía, para consolar o aliviar la tristeza de los demás.</li><li>13. En momentos de tristeza la niña abraza a su compañero como muestra de empatía, para consolar o aliviar la tristeza de los demás.</li><li>14. En momentos de tristeza la niña abraza a su compañero como muestra de empatía, para consolar o aliviar la tristeza de los demás.</li><li>15. En momentos de tristeza la niña abraza a su compañero como muestra de empatía, para consolar o aliviar la tristeza de los demás.</li><li>16. En momentos de tristeza la niña abraza a su compañero como muestra de empatía, para consolar o aliviar la tristeza de los demás.</li><li>17. En momentos de tristeza la niña no muestra interés por consolar a los demás.</li><li>18. En momentos de tristeza la niña no muestra interés por consolar a los demás.</li><li>19. En momentos de tristeza la niña no muestra interés por consolar a los demás.</li><li>20. En momentos de tristeza la niña no muestra interés por consolar a los demás.</li><li>21. En momentos de tristeza el niño no muestra interés por consolar a</li></ol>	
--	--	--

	<p>los demás.</p> <p>22. En momentos de tristeza el niño no muestra interés por consolar a los demás.</p> <p>23. En momentos de tristeza el niño no muestra interés por consolar a los demás.</p> <p>24. En momentos de tristeza el niño no muestra interés por consolar a los demás.</p> <p>25. En momentos de tristeza el niño no muestra interés por consolar a los demás.</p> <p>26. En momentos de tristeza el niño no muestra interés por consolar a los demás.</p>	
<p>El estudiante practica los buenos modales en el aula.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Evita decir algo desagradable a sus compañeros.</li> <li>2. Pide las cosas diciendo por favor y no las quita.</li> <li>3. Espera su turno para lavarse las manos.</li> <li>4. Comparte las cosas con los demás, cuando alguien lo necesita.</li> <li>5. Dice gracias cuando alguien le hace un favor.</li> <li>6. No se ríe de los demás.</li> <li>7. Pide por favor cuando quiere algo prestado.</li> <li>8. Respeta a los demás y no se burla de ellos.</li> <li>9. Evita decir algo desagradable a sus compañeros.</li> <li>10. Pide las cosas diciendo por favor y no las quita.</li> <li>11. Espera su turno para lavarse las manos.</li> <li>12. Comparte las cosas con los demás, cuando alguien lo necesita.</li> <li>13. Dice gracias cuando alguien le hace un favor.</li> <li>14. No se ríe de los demás.</li> <li>15. Pide por favor cuando quiere algo prestado.</li> <li>16. Evita decir algo desagradable a sus compañeros.</li> <li>17. Pide las cosas diciendo por favor y no las quita.</li> <li>18. Evita decir algo desagradable a sus compañeros.</li> <li>19. Pide las cosas diciendo por favor y no las quita.</li> <li>20. Agarra las cosas sin pedir prestado.</li> </ol>	<p>La gran mayoría de estudiantes tienen buenos modales y muestran buena actitud para cumplir las normas de convivencia. Aunque una minoría de estudiantes a veces no tienen buenos modales. Asimismo, no cumplen con las normas de convivencia.</p>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>21. Se ríe de sus compañeros.</li> <li>22. No respeta a los demás.</li> <li>23. Se burla de sus compañeros.</li> <li>24. Arrebata las cosas, no pide por favor.</li> <li>25. No saluda a las personas mayores.</li> <li>26. Agarra las cosas sin pedir prestado.</li> <li>27. Se ríe de sus compañeros.</li> </ol>	
<p>El estudiante es amable con sus compañeros de manera que, realiza buenas acciones para los demás.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Enseña a leer a su compañero como muestra de amabilidad.</li> <li>2. Ayuda a atarse los sujetadores de la zapatilla a su compañero.</li> <li>3. Comparte materiales con sus compañeros como muestra de amabilidad.</li> <li>4. Recoge los materiales y devuelve las cosas ajenas como muestra de honestidad.</li> <li>5. Ayuda a guardar y ordenar los materiales de su compañero, como muestra de amabilidad.</li> <li>6. Apoya a sus compañeros en los trabajos grupales mostrando respeto.</li> <li>7. Dice palabras de ánimo a sus compañeros al hacer los deberes.</li> <li>8. Comparte materiales cuando nota que su compañero le falta materiales.</li> <li>9. Se preocupa por sus compañeros cuando se sienten tristes.</li> <li>10. Se ofrece como voluntario para cooperar con la docente.</li> <li>11. Enseña a leer a su compañero como muestra de amabilidad.</li> <li>12. Ayuda a atarse los sujetadores de la zapatilla a su compañero.</li> <li>13. Comparte materiales con sus compañeros como muestra de amabilidad.</li> <li>14. Recoge los materiales y devuelve las cosas ajenas como muestra de honestidad.</li> <li>15. Ayuda a guardar y ordenar los materiales de su compañero, como muestra de amabilidad.</li> <li>16. Apoya a sus compañeros en los trabajos grupales mostrando respeto.</li> <li>17. Dice palabras de ánimo a sus compañeros al hacer los deberes.</li> <li>18. Se preocupa por sus compañeros cuando se sienten tristes</li> <li>19. Se ofrece como voluntario para cooperar con la docente y compañeros.</li> <li>20. Es egoísta y trata mal a los que no son sus amigos.</li> </ol>	<p>La gran mayoría de estudiantes son amables con los demás. Muestran buenas actitudes en la convivencia diaria. Por el contrario, una minoría de estudiantes tienen malas actitudes con sus compañeros.</p>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>21. No comparte los materiales, todo lo quiere para él.</li> <li>22. Es engreído y llora cuando los demás no le hacen caso.</li> <li>23. Hace bulla provocando desorden en el aula.</li> <li>24. Es egoísta y trata mal a los que no son sus amigos.</li> <li>25. No comparte los materiales, todo lo quiere para él.</li> <li>26. Es engreído y llora cuando los demás no le hacen caso.</li> <li>27. Hace bulla provocando desorden en el aula.</li> </ol>	
<p>El estudiante muestra respeto y afecto hacia sus compañeros.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apoya a sus compañeros cuando ellos están en problemas.</li> <li>2. Muestra respeto y afecto por todos sus compañeros.</li> <li>3. Resuelve diferencias con sus compañeros mostrando respeto.</li> <li>4. Saluda a sus compañeros cuando llega al aula, mostrando respeto.</li> <li>5. Dice por favor, gracias, lo siento, como muestra de respeto hacia sus compañeros.</li> <li>6. Juega con todos sus compañeros y compañeras mostrando respeto.</li> <li>7. Escucha a sus compañeros sin interrumpir mostrando respeto por sus compañeros.</li> <li>8. Pide disculpas si se equivoca como señal de respeto y afecto.</li> <li>9. Muestra respeto y afecto por todos sus compañeros.</li> <li>10. Resuelve diferencias con sus compañeros mostrando respeto.</li> <li>11. Saluda a sus compañeros cuando llega al aula, mostrando respeto.</li> <li>12. Dice por favor, gracias, lo siento, como muestra de respeto hacia sus compañeros.</li> <li>13. Apoya a sus compañeros cuando ellos están en problemas.</li> <li>14. Muestra respeto y afecto por todos sus compañeros.</li> <li>15. Resuelve diferencias con sus compañeros mostrando respeto.</li> <li>16. Saluda a sus compañeros cuando llega al aula, mostrando respeto.</li> <li>17. Dice por favor, gracias, lo siento, como muestra de respeto hacia sus compañeros.</li> <li>18. Juega con todos sus compañeros y compañeras mostrando respeto.</li> <li>19. Escucha a sus compañeros sin interrumpir mostrando respeto por sus compañeros.</li> <li>20. Apoya a sus compañeros cuando ellos están en problemas.</li> </ol>	<p>La mayoría de estudiantes son respetuosos con sus compañeros. En cambio, una minoría de niños no saben comportarse, por lo que faltan el respeto a sus compañeros, afectando la convivencia en el aula.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>21. Muestra respeto y afecto por todos sus compañeros.</li> <li>22. Se burla de sus compañeros, faltando el respeto.</li> <li>23. No tiene buenos modales con sus compañeros.</li> <li>24. Es descortés cuando tiene diferencias con sus compañeros.</li> <li>25. Falta el respeto a los demás, haciendo bulla en clase</li> <li>26. Es descortés cuando tiene diferencias con sus compañeros.</li> <li>27. Falta el respeto a los demás, haciendo bulla en clase.</li> </ul>	
<p>El estudiante se muestra contento interactuando con sus compañeros, es decir disfruta de la compañía de otros niños.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Es cariñoso con sus compañeros, los abraza, saltan se emocionan al compartir actividades con sus compañeros.</li> <li>2. Se le ve alegre cuando hace trabajo en equipo, dialogan, se ríen, comparten materiales, etc.</li> <li>3. Juega con sus compañeros, se le ve muy motivado.</li> <li>4. Conversa con sus compañeros y comparten juegos.</li> <li>5. Llevan juguetes, comparten con sus amigos y se les nota contentos.</li> <li>6. Está contento al compartir juegos con sus compañeros.</li> <li>7. Le gusta jugar en el recreo con sus compañeros.</li> <li>8. Comparte su lonchera con el compañero que tiene más confianza.</li> <li>9. Es cariñoso con sus compañeros, los abraza, saltan se emocionan al compartir actividades con sus compañeros.</li> <li>10. Se le ve alegre cuando hace trabajo en equipo, dialogan, se ríen, comparten materiales, etc.</li> <li>11. Juega con sus compañeros, se le ve muy motivado.</li> <li>12. Conversa con sus compañeros y comparten juegos.</li> <li>13. Llevan juguetes, comparten con sus amigos y se les nota contentos.</li> <li>14. Está contento al compartir juegos con sus compañeros.</li> <li>15. Le gusta jugar en el recreo con sus compañeros.</li> <li>16. Comparte su lonchera con el compañero que tiene más confianza.</li> <li>17. Hace bromas con sus compañeros y ríen juntos.</li> <li>18. Baila y canta sus canciones favoritas con los demás.</li> <li>19. Está contento al compartir juegos con sus compañeros.</li> <li>20. Hace bromas con sus compañeros y ríen juntos.</li> <li>21. Baila y canta sus canciones favoritas con los demás.</li> </ul>	<p>La mayoría de los estudiantes se sienten cómodos interactuando con los demás. Aunque una minoría de estudiantes son tímidos y no les gusta compartir actividades con los demás.</p>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>22. No le gusta jugar con los demás, es muy tranquilo.</li> <li>23. Es poco sociable, no le gusta conversar o jugar con los demás.</li> <li>24. Se muestra inseguro al participar en trabajos de equipo.</li> <li>25. Tiene poca confianza en sí mismo por lo que no le gusta participar de juegos o trabajos en equipo.</li> <li>26. Es egoísta y quiere hacer todo él, no deja que los demás cooperen en las actividades <u>en equipo</u>.</li> <li>27. Es travieso e intenta burlarse de sus compañeros haciendo alguna travesura.</li> </ol>	
<p>El estudiante expresa sus opiniones, escuchando y respetando la de los demás.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Expresa sus opiniones de manera respetuosa.</li> <li>2. Sabe escuchar y respetar las opiniones de los demás.</li> <li>3. Expresa su desacuerdo de manera respetuosa.</li> <li>4. Expresa su opinión y respeta las opiniones de los demás.</li> <li>5. Expresa su desacuerdo y respeta las opiniones de los demás.</li> <li>6. Expresa sus opiniones de manera respetuosa.</li> <li>7. Sabe escuchar y respetar las opiniones de los demás.</li> <li>8. Expresa su desacuerdo de manera respetuosa.</li> <li>9. Expresa su opinión y respeta las opiniones de los demás.</li> <li>10. Expresa su desacuerdo y respeta las opiniones de los demás.</li> <li>11. Manifiesta su opinión de manera respetuosa.</li> <li>12. Dialoga, respetando las opiniones de los demás.</li> <li>13. Conversa con sus compañeros compartiendo sus opiniones sobre diversos temas.</li> <li>14. Expresa sus opiniones, escucha y respeta la de los demás.</li> <li>15. Comunica su opinión, escucha y respeta la opinión de los demás.</li> <li>16. Expresa su desacuerdo y respeta las opiniones de los demás.</li> <li>17. Manifiesta su opinión de manera respetuosa.</li> <li>18. Expresa sus opiniones, escucha y respeta la de los demás.</li> <li>19. Comunica su opinión, escucha y respeta la opinión de los demás.</li> <li>20. No toma en cuenta la opinión de los demás, se enoja si no está de acuerdo.</li> <li>21. No le gusta escuchar la opinión de los demás, tampoco sabe respetar.</li> </ol>	<p>La mayoría de estudiantes sabe escuchar y expresar sus opiniones de forma respetuosa. Sin embargo, una minoría de estudiantes interrumpen a los demás, es decir no saben escuchar, no saben expresar su opinión, y tampoco respetan las opiniones de los demás.</p>

	<p>22. Cuando está en desacuerdo con la opinión de los demás, interrumpe a los demás.</p> <p>23. No le gusta escuchar una opinión contraria a la suya, se le nota molesto.</p> <p>24. No toma en cuenta la opinión de los demás, se enoja si no está de acuerdo.</p> <p>25. No le gusta escuchar la opinión de los demás, tampoco sabe respetar.</p> <p>26. Cuando está en desacuerdo con la opinión de los demás, interrumpe a los demás.</p> <p>27. No le gusta escuchar una opinión contraria a la suya, se le nota molesto.</p>	
<p>El estudiante se muestra sereno en situaciones tensas o problemáticas.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Busca apoyo de la docente cuando experimenta una situación tensa.</li> <li>2. Cuando tiene dificultad en alguna tarea escolar, pide apoyo de la docente de manera tranquila.</li> <li>3. Cuando algo no le sale bien pide ayuda de un compañero o de la docente y se muestra tranquilo.</li> <li>4. Ante situaciones tensas se le ve calmado, prefiere ignorar lo sucedido.</li> <li>5. Busca apoyo de la docente cuando experimenta una situación tensa.</li> <li>6. Cuando tiene dificultad en alguna tarea escolar, pide apoyo de la docente de manera tranquila.</li> <li>7. Cuando algo no le sale bien pide ayuda de un compañero o de la docente y se muestra tranquilo.</li> <li>8. Ante situaciones tensas se le ve calmado, prefiere ignorar lo sucedido.</li> <li>9. Cuando tiene dificultad con la tarea se muestra tranquilo y pide apoyo de un compañero o la docente.</li> <li>10. Se muestra tranquilo en situaciones tensas.</li> <li>11. Busca apoyo de la docente cuando experimenta una situación tensa.</li> <li>12. Cuando tiene dificultad en alguna tarea escolar, pide apoyo de la docente de manera tranquila.</li> <li>13. Cuando algo no le sale bien pide ayuda de un compañero o de la docente y se muestra tranquilo.</li> <li>14. Ante situaciones tensas se le ve calmado, prefiere ignorar lo sucedido.</li> <li>15. Busca apoyo de la docente cuando experimenta una situación tensa.</li> </ol>	<p>Algunos estudiantes se muestran tranquilos en situaciones tensas, sin embargo, la mayoría recurre al apoyo de la docente para afrontar situaciones tensas.</p>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>16. Cuando tiene dificultad en alguna tarea escolar, pide apoyo de la docente de manera tranquila.</li> <li>17. Cuando algo no le sale bien pide ayuda de un compañero o de la docente y se muestra tranquilo.</li> <li>18. Ante situaciones tensas se le ve calmado, prefiere ignorar lo sucedido.</li> <li>19. Cuando tiene dificultad con la tarea se muestra tranquilo y pide apoyo de un compañero o la docente.</li> <li>20. Cuando tiene dificultad para hacer una tarea se muestra preocupado y enojado.</li> <li>21. Cuando tiene algún altercado con un compañero se muestra fastidiado y reacciona impulsivamente.</li> <li>22. Se muestra enojado ante una situación desagradable.</li> <li>23. Cuando tiene algún inconveniente con un compañero se muestra enojado.</li> <li>24. Cuando tiene dificultad para hacer una tarea se muestra preocupado y enojado.</li> <li>25. Cuando tiene algún altercado con un compañero se muestra fastidiado y reacciona impulsivamente.</li> <li>26. Se muestra enojado ante una situación desagradable.</li> <li>27. Cuando tiene algún inconveniente con un compañero se muestra enojado.</li> </ol>	
<p>El estudiante dialoga para resolver un problema de forma pacífica.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ante un problema dialoga con la docente buscando apoyo para resolver el inconveniente.</li> <li>2. Ante una dificultad pide el apoyo de la docente para resolver el inconveniente.</li> <li>3. Cuando tiene una dificultad, solicita el apoyo de la docente para resolver el problema.</li> <li>4. Ante una dificultad, requiere el apoyo de la docente para dialogar sobre lo sucedido.</li> <li>5. Cuando tiene una dificultad, busca conversar con la docente para solucionar lo ocurrido.</li> </ol>	<p>La mayoría de estudiantes aún no tienen la capacidad de resolver un problema, requieren apoyo para dialogar sobre lo sucedido. No obstante, una minoría de estudiantes tienen liderazgo para dialogar y resolver sus diferencias con los compañeros.</p>

	<ol style="list-style-type: none"><li>6. Ante un problema dialoga con la docente buscando apoyo para resolver el inconveniente.</li><li>7. Ante una dificultad pide el apoyo de la docente para resolver el inconveniente.</li><li>8. Cuando tiene una dificultad, solicita el apoyo de la docente para resolver el problema.</li><li>9. Ante una dificultad, requiere el apoyo de la docente para dialogar sobre lo sucedido.</li><li>10. Cuando tiene una dificultad, busca conversar con la docente para solucionar lo ocurrido.</li><li>11. Resuelve diferencias con sus compañeros dialogando.</li><li>12. Comprende a sus compañeros y busca conversar para solucionar las diferencias.</li><li>13. Cuando tiene una dificultad, solicita el apoyo de la docente para resolver el problema.</li><li>14. Ante una dificultad, requiere el apoyo de la docente para dialogar sobre lo sucedido.</li><li>15. Cuando tiene una dificultad, busca conversar con la docente para solucionar lo ocurrido.</li><li>16. Resuelve diferencias con sus compañeros dialogando.</li><li>17. Comprende a sus compañeros y busca conversar para solucionar las diferencias.</li><li>18. Resuelve diferencias con sus compañeros dialogando.</li><li>19. Resuelve diferencias con sus compañeros dialogando.</li><li>20. Ante un problema dialoga con la docente buscando apoyo para resolver el inconveniente.</li><li>21. Ante una dificultad pide el apoyo de la docente para resolver el inconveniente.</li><li>22. Cuando tiene una dificultad, solicita el apoyo de la docente para resolver el problema.</li><li>23. Ante una dificultad, requiere el apoyo de la docente para dialogar sobre lo sucedido.</li><li>24. Cuando tiene una dificultad, busca conversar con la docente para</li></ol>	
--	--	--

	<p>solucionar lo ocurrido.</p> <p>25. Reacciona mal y actúa impulsivamente, por lo que no puede solucionar el conflicto.</p> <p>26. Reacciona mal y actúa impulsivamente, por lo que no puede solucionar el conflicto.</p> <p>27. Reacciona mal y actúa impulsivamente, por lo que no puede solucionar el conflicto.</p>	
--	--	--

Anexo 7: Evidencias de la investigación

