



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL



**LA EFICACIA DE LA TÉCNICA DEL MINDFULNESS PARA LA
INICIACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN NIÑOS DE
5 AÑOS EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° 278**

BARRIO MAÑAZO, AÑO 2022

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. DEYSI HUARACHA APAZA

Bach. PAOLA JANETTE RAMOS PACURI

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN EDUCACIÓN INICIAL

PUNO – PERÚ

2023



NOMBRE DEL TRABAJO

LA EFICACIA DE LA TÉCNICA DEL MIND
FULNESS PARA LA INICIACIÓN DE LA IN
TELIGENCIA EMOCIONAL EN NIÑOS DE
5 AÑOS EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIV
A INICIAL N° 278 BARRIO MAÑAZO, AÑ
O 2022

AUTOR

DEYSI HUARACHA APAZA
PAOLA JANETTE RAMOS PACURI

RECUENTO DE PALABRAS

27251 Words

RECUENTO DE CARACTERES

139599 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

139 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

19.0MB

FECHA DE ENTREGA

Aug 4, 2023 2:28 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Aug 4, 2023 2:30 PM GMT-5

● 12% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base c

- 12% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 10% Base de datos de trabajos entregados
- 0% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossr

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 20 palabras)



Firmado digitalmente por CORNEJO
VALDIVIA Gabriela FAU
20145496170 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 08.08.2023 11:25:09 -05:00



Firmado digitalmente por GARCIA
BEDOYA Nancy Monica FAU
20145496170 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 04.08.2023 14:54:30 -05:00



DEDICATORIA

*Con cariño y gratitud a mis padres **Gregoria y Carlos**, mis **hermanos**, mi **compañero de vida y amigas**, quienes fueron parte de mi formación profesional y no dudaron en brindarme su apoyo incondicional para lograr esta meta. A mi mejor amiga **CANDY YANET ARCAYA JULI**, que desde el cielo siempre guía mi camino, ella fue quien inicio con esta investigación, ahora la estoy culminando y cumpliendo mi promesa, fue mi inspiración para efectuar esta meta, esta tesis principalmente está dedicada para ti.*

Deysi Huaracha Apaza



Dedicó esta tesis primeramente a Dios, que fue el que me permitió culminar con éxito esta hermosa etapa de mi vida, a mi esposo y a mis hijos Luana, Daphne y Thadeo por ser mi fuente de motivación e inspiración para poder superarme cada día más.

A mis padres y abuelos quienes, con sus palabras de aliento, no me dejaban decaer para que siguiera adelante y siempre sea perseverante y cumpla con mis ideales.

A mis compañeras y amigas, quienes sin esperar nada a cambio compartieron su conocimiento, alegrías y tristezas, principalmente a un ser especial mi amiga Candy Yanet qué gracias a sus conocimientos y cariño incondicional pude culminar con esta etapa de mi vida.

Paola Janette Ramos Pacuri



AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a Dios por darnos la vida; a nuestras familias por su amor, confianza y apoyo incondicional. A la Universidad Nacional del Altiplano por acogernos en las cálidas aulas de la Escuela Profesional de Educación Inicial. Así también a los docentes por sus enseñanzas que nos enriquecieron a nivel académico y humano; principalmente a la Dra. Nancy Mónica García Bedoya, nuestra asesora por el apoyo constante e incondicional en este proceso de elaboración de tesis, por su paciencia y sabios consejos, a nuestras juradas, Dra. Sarita Duran Chambilla, Dra. Patricia Geldrech Sanchez y a la M.Sc. Nivia Taca Chalco, también reiterar el agradecimiento a la directora de la I.E.I N°278 Barrio Mañazo por permitirnos innovar y ejecutar nuestra tesis en dicha institución.



ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTOS

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE FIGURAS

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

RESUMEN 13

ABSTRACT..... 14

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 17

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA 19

1.2.1. Problema general..... 19

1.2.2. Problemas específicos 19

1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN..... 20

1.3.1. Hipótesis general 20

1.3.2. Hipótesis específicas 20

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO..... 21

1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN..... 23

1.5.1. Objetivo general 23

1.5.2. Objetivos específicos..... 23

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES..... 25



2.2.1. Antecedentes internacionales	25
2.1.2. Antecedentes nacionales	28
2.1.3. Antecedentes locales	32
2.2. MARCO TEÓRICO	33
2.2.1. Origen del mindfulness	33
2.2.2. Definición del Mindfulness	34
2.2.3. Principios del Mindfulness	34
2.2.4. Características	35
2.2.5. Los componentes del Mindfulness	36
2.2.6. Beneficios del Mindfulness	36
2.2.7. Mindfulness en el aula	37
2.2.8. Definición de la Inteligencia Emocional	39
2.2.9. Componente de la Inteligencia Emocional	40
2.2.10. Sentimientos	41
2.2.11. Siete dimensiones de la Inteligencia Emocional	42

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO Y DESCRIPCIÓN DE INVESTIGACIÓN.....	48
3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO	48
3.3. TIPO DE INVESTIGACIÓN	48
3.4. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	49
3.5. POBLACIÓN Y MUESTRA	49
3.5.1. Población	49
3.5.2. Muestra.....	50



3.6. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	50
3.6.1. Técnica	50
3.6.2. Instrumento.....	51
3.7. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO.....	51
3.8. PROCEDIMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN	51
3.10. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	55
CAPÍTULO IV	
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	
4.1. RESULTADOS	56
4.1.1. Objetivo específico N.º 1.....	56
4.1.2. Resultados para el objetivo específico N.º 2.	59
4.1.3. Resultados para el objetivo específico N° 3	62
4.1.4. Resultados para el objetivo específico N° 4.	65
4.1.5. Resultados para el objetivo específico N° 5	68
4.1.6. Resultados para el objetivo específico N° 6	71
4.1.7. Resultados para el objetivo específico N° 7	74
4.1.8. Resultados para el objetivo general.....	77
4.2. DISCUSIÓN	79
V. CONCLUSIONES.....	83
VI. RECOMENDACIONES	87
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	90
ANEXOS.....	94

Área : Gestión curricular

Tema : Estrategias metodológicas en las diversas áreas curriculares

Fecha de sustentación: 16 de agosto del 2023



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Prueba de entrada y salida para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de actitud de compartir en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo.....	58
Figura 2. Prueba de entrada y salida para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de identidad de sentimientos en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo.....	61
Figura 3. Prueba de entrada y salida para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de solución creativa de conflicto en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo.....	64
Figura 4. Prueba de entrada y salida para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de empatía en niños de 5 años en la institución educativa inicial N° 278 Barrio Mañazo.	67
Figura 5. Prueba de entrada y salida para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de independencia en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo.....	70
Figura 6. Prueba de entrada y salida para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de persistencia en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo	73
Figura 7. Prueba de entrada y salida para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de amabilidad en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo	76
Figura 8. Prueba de entrada y salida para la iniciación de la inteligencia emocional en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo ...	78



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Número de niños y niñas de la I.E.I. N° 278 Barrio Mañazo – Puno.....	49
Tabla 2. Número de niños y niñas de la muestra	50
Tabla 3. Operacionalización de variables	52
Tabla 4. Prueba de entrada y salida para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de actitud de compartir en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo.....	57
Tabla 5. Prueba de entrada y salida para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de identidad de sentimientos en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo.....	60
Tabla 6. Prueba de entrada y salida para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de solución creativa de conflicto en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo.....	63
Tabla 7. Prueba de entrada y salida para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de empatía en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo	66
Tabla 8. Prueba de entrada y salida para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de independencia en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo.....	69
Tabla 9. Prueba de entrada y salida para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de persistencia en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo	72
Tabla 10. Prueba de entrada y salida para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de amabilidad en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo	75



Tabla 11. Prueba de entrada y salida para la iniciación de la inteligencia emocional en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo ... 77



ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

- I.E.I** : Institución Educativa Inicial
- DREP** : Dirección Regional de Educación de Puno
- UGEL** : Unidad de Gestión Educativa Local
- PRE TEST** : Prueba de Entrada
- POST TEST** : Prueba de Salida



RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo determinar la eficacia de la técnica del mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, año 2022, esta investigación corresponde al enfoque cuantitativo, cuya metodología es de tipo experimental y de diseño pre experimental, se consideró un grupo experimental, con pre test y post test, de esta manera se pudo comprobar las puntuaciones finales con las de entrada. La población con la cual se trabajó fue con un total de 25 niños de dicha institución. Como instrumento se utilizó el cuestionario CIEMPRE, elaborado por Tamayo et al., conformada por 44 ítems con el fin de medir 7 habilidades emocionales. La cual se utilizó para la obtención y el recojo de los datos correspondientes a la variable, este cuestionario nos ayudó a medir la inteligencia emocional de los niños y niñas, también se utilizó la técnica de la observación para lograr tener mayor relación e información del grupo experimental. Se logró aplicar la técnica del mindfulness mediante talleres de aprendizaje que se desarrollaron con los niños. Luego de haberse llevado a cabo esta técnica de mindfulness, se obtuvieron resultados positivos a través de esta técnica, en cuanto a las capacidades emocionales y sociales, como también en las habilidades de liderazgo, así mismo ser más conscientes de su respiración, de su entorno, de su cuerpo, de sus emociones y se pudo observar que hubo una mejora en el clima del aula.

Palabras Clave: Iniciación, Inteligencia emocional, Mindfulness.



ABSTRACT

The objective of this investigation is to determine the effectiveness of the Mindfulness technique for the initiation of emotional intelligence in 5-year-old children at the Indicial Institution Educative N° 278 Barrio Mañazo, year 2022, this investigation corresponds to the quantitative approach, whose methodology is experimental and of pre-experimental design, an experimental group was considered, with pre-test and post-test, in this way it was possible to verify the final scores with the input scores. The population with which we worked was a total of 25 children from said institution. The CIEMPRE questionnaire, elaborated by Tamayo et al., made up of 44 items in order to measure 7 emotional abilities, was used as an instrument. Which was used to obtain and collect the data corresponding to the variable, this questionnaire helped us to measure the emotional intelligence of the boys and girls, the observation technique was also used to achieve a greater relationship and information from the experimental group. It was possible to apply the mindfulness technique through learning workshops that were developed with the children. After having carried out this mindfulness technique, positive results were obtained through this technique, in terms of emotional and social capacities, as well as leadership skills, as well as being more aware of their breathing, their environment, their body, their emotions and it was possible to observe that there was an improvement in the classroom climate.

Keywords: Initiation, Emotional intelligence, Mindfulness.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

La investigación sobre la eficacia de la técnica del mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, año 2022. Aborda el desarrollo, la organización y la ejecución de dicho proyecto. La educación de hoy en día demanda algo más que el mero aprendizaje instruccional de contenidos curriculares, la memorización o la mecanización de habilidades, ya que cada vez tenemos un constante cambio en el progreso de otras capacidades y habilidades, como controlar los sentimientos, las destrezas interpersonales, el conocerse a uno mismo, equilibrar tus emociones u otras cognitivas; entre las que destacan la atención y la concentración. Desde esta perspectiva la técnica del mindfulness se define como el acto de conseguir la calma del cuerpo y la mente mediante la meditación. Con el fin de mejorar la educación de los niños y niñas, necesitamos integrar la técnica del mindfulness para que logren ser conscientes de la actitud que toman en el accionar de toda su vida, buscando siempre que logren alcanzar su bienestar emocional y la felicidad.

Según Kabat Zinn (2013) el mindfulness es una práctica basada en la meditación que consiste en entrenar la atención para ser consciente del momento presente.

De acuerdo (Goleman, 2000) menciona que la inteligencia emocional es primordial en la primera etapa de vida de los niños, puesto que es muy importante en su desarrollo, a medida que van progresando ellos puedan identificar sus propias emociones y de los demás, de esta manera poder gestionar y entender mejor sus emociones.



El contenido del presente trabajo de investigación está constituido de la siguiente manera:

En el capítulo I: nos presenta la introducción seguidamente el planteamiento del problema donde encontraremos el problema general y los problemas específicos, luego visualizamos las hipótesis generales y específicas, seguido a ello la justificación del estudio y los objetivos generales y específicos de la investigación.

En el capítulo II: presentamos la revisión de la literatura en la donde se muestran los antecedentes que contribuyeron a la investigación, por consiguiente, el marco teórico que sustenta el trabajo de investigación.

En el capítulo III: constituye la ubicación geográfica del estudio y descripción de la investigación, periodo de duración del estudio, tipo de investigación, diseño de investigación, población y muestra, técnicas e instrumento de recolección de datos dentro de ella se encuentra la técnica e instrumento, procedencia del material utilizado, procedencia de la investigación y el análisis de los resultados.

En el capítulo IV: consta de los resultados obtenidos por objetivos específicos, resultados por objetivo general, el análisis e interpretación de los resultados y seguidamente la discusión.

En el capítulo V: se muestran las conclusiones que se llegó en la investigación

En el capítulo VI: muestra las referencias bibliográficas, para finalizar encontramos los anexos, donde se puede visualizar el instrumento que se aplicó, la matriz de consistencia, el compromiso de confidencialidad y ética, protocolo de consentimiento informado, los talleres con la técnica del mindfulness y por ultimo las evidencias fotográficas.



1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En el ámbito educativo desde hace tiempo y en la actualidad sigue predominando el pensamiento que los estudiantes perspicaces son los que tienen alto nivel cognitivo y se refleja cuando el estudiante demuestra un buen desempeño. Se considera a un estudiante inteligente por sus habilidades cognitivas, pero también cuando logra desarrollar la inteligencia emocional. Se considera que la inteligencia emocional antes no tenía la importancia que hoy en día se ve reflejado, lo cual tenemos que integrarlo en el ámbito educativo, ya que la educación emocional genera a nivel personal grandes resultados en cuanto al manejo y desarrollo de las emociones en los estudiantes (Goleman, 2000).

En el constante cambio que tenemos durante nuestra vida se ha podido observar que ya no se puede calcular el triunfo de un estudiante o de varios simplemente por la capacidad intelectual, sino también por la capacidad emocional. La habilidad de entender los sentimientos propios y de los demás, sobre todo ponerse en su lugar nos hace ser mejores personas, esto hace que podamos desenvolvernos y alcanzar el equilibrio entre la capacidad intelectual y emocional.

Se entiende por inteligencia emocional a la destreza de poder dominar nuestras emociones y sentimientos, así también poder identificar los sentimientos de los demás, de esta forma nos ayudará a mejorar al momento de tomar una decisión en nuestro actuar (Shapiro, 1997)

En el proceso de las prácticas pre profesionales en la institución educativa inicial N° 278 Barrio Mañazo, observamos en los estudiantes cierta deficiencia en las capacidades emocionales, puesto que la mayoría no han logrado reconocerlos aún, no pueden controlar sus emociones en algunos casos, demuestran inseguridad, poca empatía



hacia los demás, son agresivos y egocéntricos por tal motivo aún no han logrado alcanzar un nivel de inteligencia emocional.

Así mismo en la tesis de investigación de García Carrasco (2017) titulado “Mindfulness para la autorregulación emocional en las aulas de primer ciclo de educación infantil” de la Universidad de Sevilla, España; nos manifiesta una investigación dirigida a comprobar si es efectivo o no introducir el mindfulness en un aula de educación infantil, más concretamente en un aula de 3 a 5 años, puesto que utilizar o aplicar esta técnica facilita al estudiante un nivel de calma y tranquilidad el cual ha permitido llegar a la siguiente conclusión, de que practicar mindfulness en nuestra vida cotidiana da grandes resultados y mejora el ambiente de trabajo en el aula.

Por dicha razón planteamos actividades con la técnica del mindfulness, como un proyecto innovador, de manera amena y divertida, donde los niños y niñas se conecten con su yo interior, aprenda a controlar sus emociones, regular su ansiedad y mejorar su capacidad de atención, concentración tanto en el aula como fuera de la misma, la capacidad de ser conscientes de sí mismos, de sus conductas y decisiones con la finalidad de dar inicio con su inteligencia emocional. Desarrollando así habilidades para el tratamiento y resolución de conflictos, esto con la finalidad de mejorar la salud emocional.

Es trascendental incluir y fortalecer las habilidades emocionales como (actitud de compartir, identificación de sentimientos, solución creativa de conflictos, empatía, independencia, persistencia y amabilidad), desde pequeños porque en este periodo se desarrolla el mayor número de conexiones neuronales lo cual proporciona mejores aprendizajes, la capacidad de socializar y comprender sus emociones. Esto será beneficioso y productivo para la docente puesto que ayudará al proceso de enseñanza-aprendizaje, podrá ayudar a fortalecer y mejorar sus debilidades.



1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la eficacia de la técnica del mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, año 2022?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es la eficacia de la técnica del mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de actitud de compartir en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, año 2022?
- ¿Cuál es la eficacia de la técnica mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de identidad de sentimientos en niños de 5 años en la institución educativa inicial N° 278 Barrio Mañazo, año 2022?
- ¿Cuál es la eficacia de la técnica mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala solución creativa de conflicto en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N°278 Barrio Mañazo, año 2022?
- ¿Cuál es la eficacia de la técnica mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala empatía en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, año 2022?
- ¿Cuál es la eficacia de la técnica mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de independencia en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, año 2022?



- ¿Cuál es la eficacia de la técnica mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de persistencia en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, año 2022?
- ¿Cuál es la eficacia de la técnica mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de amabilidad en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, año 2022?

1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. Hipótesis general

La inteligencia emocional es eficaz con la aplicación de la técnica mindfulness en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, año 2022.

1.3.2. Hipótesis específicas

- La inteligencia emocional es eficaz en la escala de actitud de compartir es media alta con la aplicación de la técnica del mindfulness en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, año 2022.
- La inteligencia emocional es eficaz en la escala de identidad de sentimientos es alta con la aplicación de la técnica del mindfulness en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, año 2022.
- La inteligencia emocional es eficaz en la escala de solución creativa de conflictos es alta con la aplicación de la técnica del mindfulness en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N°278 Barrio Mañazo, año 2022.



- La inteligencia emocional es eficaz en la escala de empatía es alta con la aplicación de la técnica del mindfulness en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, año 2022.
- La inteligencia emocional es eficaz en la escala de independencia es alta con la aplicación de la técnica del mindfulness en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, año 2022.
- La inteligencia emocional es eficaz en la escala de persistencia es alta con la aplicación de la técnica del mindfulness en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, año 2022.
- La inteligencia emocional es eficaz en la escala de amabilidad es alta con la aplicación de la técnica del mindfulness en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, año 2022.

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

En la actualidad existen personas que tienen una baja inteligencia emocional y no acostumbran a lidiar de forma positiva con sus sentimientos. Suelen tragárselos y acumularlos, hasta que finalmente llegan a explotar, provocando sensaciones como tensión, estrés y ansiedad. Ignorar estas emociones hace que dañemos tanto nuestro cuerpo como nuestra mente (Jiménez, 2020)

La educación considera que los alumnos inteligentes son aquellos que tienen alto nivel cognitivo y se refleja cuando el estudiante demuestra un buen desempeño. A pesar de ello hoy en día no solo se considera a un alumno inteligente por sus habilidades cognitivas, sino también cuando logra desarrollar la inteligencia emocional, lo cual se entiende cuando el alumno identifica las emociones de él y de los demás y esto se considera como un elemento clave para su desarrollo (Goleman, 2000).



Esto se logrará mediante la aplicación de la técnica del mindfulness donde los niños y niñas entrarán en un estado de calma, concentración, serenidad y se conecten con su yo interior, aprenden a controlar sus frustraciones, regular su ansiedad y mejorar su capacidad de atención, concentración tanto en el aula como fuera de la misma, la capacidad de ser conscientes de sí mismos, de sus conductas y decisiones con la finalidad de dar inicio con su inteligencia emocional, desarrollando así habilidades para el tratamiento y resolución de conflictos, esto con la finalidad de mejorar la salud emocional para que puedan convivir y comunicarse en armonía.

Para que la sociedad del futuro (los niños y niñas), tengan una mejor relación entre ellos y su medio, tienen que aprender a controlar sus emociones e identificar las emociones de los demás, y por ello es trascendental utilizar métodos o técnicas que favorezcan el desarrollo de las habilidades emocionales como: (actitud de compartir, identificación de sentimientos, solución creativa de conflictos, empatía, independencia, persistencia y amabilidad), ya que desde pequeños tienen más plasticidad neuronal de modo que facilita el desarrollo de habilidades sociales y emocionales. Definitivamente, esta investigación responde a las necesidades que observamos en los niños y niñas, con la técnica del Mindfulness queremos lograr desarrollar positivamente las habilidades y capacidades emocionales, sociales para que puedan desenvolverse en su vida cotidiana; ya sea en la escuela, en el trabajo, en el hogar, en la calle, como futuros padres, ciudadanos que respeten y valoren su cultura.



1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1. Objetivo general

Determinar la eficacia de la técnica del mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, año 2022.

1.5.2. Objetivos específicos

- Identificar la eficacia de la técnica del mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de actitud de compartir en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, año 2022.
- Identificar la eficacia de la técnica del mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de Identidad de sentimientos en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, año 2022.
- Identificar la eficacia de la técnica del mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala solución creativa de conflicto en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, año 2022
- Identificar la eficacia de la técnica del mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala empatía en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, año 2022.
- Identificar la eficacia de la técnica del mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de independencia en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, año 2022.



- Identificar la eficacia de la técnica del mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de persistencia en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, año 2022.
- Identificar la eficacia de la técnica del mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de amabilidad en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, año 2022.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES

2.2.1. Antecedentes internacionales

En su investigación Diaz et al., (2018) en Ecuador, este trabajo tiene como finalidad la aplicación de un programa de mindfulness y conocer sus efectos en los estudiantes de octavo y noveno año de la unidad educativa Juan Bautista Stiehle a través del test MAAS aplicado, se da a conocer que la técnica del mindfulness ayuda en la concentración y atención en el momento presente, esta investigación pertenece al enfoque cualitativo ya que trabajó con una población menor, se utilizó la técnica de la observación y un test, a través de este resultado se demostró que hay déficit de atención y concentración. Esta investigación aporta a mi trabajo, ya que se aplicó la técnica del mindfulness y esto dio resultados positivos mediante la utilización de la técnica.

Según Andrade et al., (2020) en Ecuador, en su investigación tuvo como objetivo central la aplicación de un programa de mindfulness dirigido a niños de 4 a 5 años con problemas de conducta. Tuvimos una población de 50 niños y niñas de pre grado de 2 a 4 años de 2 instituciones educativas iniciales de la ciudad de Cuenca, esta investigación fue realizada con un diseño cuasi experimental donde se trabajó con dos instrumentos de evaluación, el primero para valorar la conducta (CBCL) y el segundo para evaluar las habilidades sociales (BATELLE). El programa de mindfulness quiere aportar a las necesidades e intereses de los niños y niñas para promover un comportamiento óptimo mediante el juego. Se concluye



que se pudo obtener mejoras significativas y excelentes resultados en cuanto a la aplicación de la técnica del mindfulness, ya que esto ayudó a mejorar las dificultades en las habilidades socioemocionales y problemas de conducta de los niños y niñas. Este estudio aporta a mi trabajo ya que se hizo investigaciones sobre los beneficios del mindfulness.

En su investigación Villafuerte & Márquez (2019) en Ecuador, el objetivo del trabajo de investigación fue elaborar una guía para fortalecer la autorregulación mediante el mindfulness. Es una investigación cuantitativa de alcance explicativo de tipo experimental y de corte longitudinal. La población está constituida por cincuenta niños y niñas, se maneja una muestra en donde participará 2 grupos de 10 niños y niñas, uno experimental y otro de control respectivamente, se manejó la ficha sociodemográfica y la técnica de la entrevista para conocer las características del grupo de estudio utilizando técnica psicométrica con el instrumento de Barrat para calcular cuánto de impulsividad tienen los niños y niñas. Se concluye que las dos intervenciones por semana de la técnica psicoterapéutica del mindfulness, realizada en 9 actividades de 40 a 50 minutos, ha tenido un buen resultado. Por último, la guía de intervención marcó una gran diferencia entre el antes y el después de su estudio, ya que se evidencia que los niveles de impulsividad del grupo experimental se redujeron de modo considerable en los niños y niñas. Este estudio aporta a mi investigación porque utiliza una de mis variables.

En su investigación García (2017) en España, su objetivo es investigar si es efectivo o no trabajar el Mindfulness en las clases de 2 a 3 años, al haber visto distintas investigaciones que trabajan con el mindfulness en el nivel inicial, se empezó a crear y diseñar actividades de acuerdo a la edad de los niños y niñas



con el objetivo de generar un buen ambiente laboral en nuestros niños, esto se desarrolló en el salón, en 19 talleres que duraron 4 semanas , durante los 19 días del mes de abril del año 2016. Llegamos a la conclusión que el aplicar la técnica del Mindfulness en los niños de 2 a 3 años de edad fue favorable y exitoso, puesto que ha mejorado y generado un buen clima laboral. Este trabajo es de gran importancia para nuestra investigación gracias a que tiene mucha relación, puesto que se aplicó la técnica del mindfulness, en niños y niñas, sobre todo porque aborda paso a paso los resultados de la eficacia de esta técnica, así como una descripción detallada de la metodología que usó dicha investigación.

Espinoza (2019) en Bolivia realizó una investigación titulado "Inteligencia emocional como herramienta para un mejor rendimiento escolar en estudiantes en edad de preescolar del jardín General José de San Martín". Tiene como objetivo mejorar el rendimiento escolar de los niños y niñas en edad preescolar a partir del desarrollo de un programa de inteligencia emocional. Es una investigación cuantitativa de tipo experimental que tuvo como población a 20 estudiantes de 4 y 5 años de edad, a quienes se les aplicó una entrevista sobre el reconocimiento de sus emociones en dos momentos, antes y después del programa. Llegó a resultados tales como más del 50% de los niños no reconoce el tipo de emociones que experimenta en las diferentes situaciones familiares, el 30% de los niños sí reconoce el tipo de emoción que experimenta en estas situaciones y el 20% de niños lo hace en ocasiones específicas. Esta investigación es un gran aporte en cuanto a mi investigación ya que se hizo un estudio sobre la inteligencia emocional, lo cual propone una guía que favorecerá a una de mis variables.



2.1.2. Antecedentes nacionales

En su investigación Malca (2016) Lima, el objetivo es determinar la influencia de un programa infantil de No Violencia y mindfulness para el desarrollo de la empatía en niños y niñas de 5 años de la institución educativa inicial Mi Casita de Sorpresas- MININTER del distrito de San Isidro. El estudio es tipo cuantitativo, con un diseño experimental, sub - diseño pre experimental, de corte transversal y nivel explicativo. Se trabajó con un grupo experimental de 23 estudiantes, la muestra adquirida de la población fue con un total de 50 alumnos de cinco años del nivel inicial. Por último, nos da a conocer que el programa infantil No Violencia y mindfulness permite el progreso óptimo de la empatía en niños y niñas de cinco años. Esta tesis aporta a mi investigación porque hace mención del mindfulness como un programa para ayudar a niños con problemas de violencia, y este favorece desarrollando la empatía significativamente en ellos, y también me será muy útil en mi marco teórico.

Según López (2018) Trujillo, su objetivo es determinar si la inteligencia emocional influye en la socialización de los estudiantes de 4 años del nivel inicial de la institución educativa privada “San Vicente de Paul”. Esta investigación tiene dos variables: el primero la inteligencia emocional, y la segunda la socialización. El procedimiento es no experimental y descriptivo explicativo. El estudio e interpretación fueron recogidos gracias a los dos cuestionarios de socialización y de Inteligencia Emocional, realizados en los niños y niñas de 4 años. Con una muestra de 15 alumnos. Definitivamente, nos da a conocer que la inteligencia emocional no genera un cambio en la socialización de los alumnos de 4 años de la Institución Educativa Privada “San Vicente de Paul”, del distrito el Porvenir. Esta investigación es un gran aporte en cuanto a mi investigación porque se hizo



un estudio sobre la inteligencia emocional, lo cual propone una guía que favorecerá a una de mis variables.

Peña & Ramírez (2019) en su investigación que tiene como objetivo determinar la relación que existe entre la inteligencia emocional y el logro de aprendizaje del área de personal social de los alumnos de 5 años de la institución educativa inicial aplicación de Puerto Maldonado. Se busca aplicar un análisis descriptivo correlacional. Por lo cual, se realizó una prueba sobre la inteligencia emocional que se adecuó al método. Después de haber realizado el estudio en los alumnos de cinco años se obtuvo que la inteligencia emocional y el logro de aprendizaje del área de personal social tiene una gran conexión y esto lo evidenciamos en los resultados obtenidos, ya que un 73,91% si tienen inteligencia emocional y un 26,09% no la tienen. También tenemos como resultado que un 56,52% de los alumnos han logrado un buen aprendizaje en el curso de personal social, el 34,78% está con un buen avance y el 8,70% han logrado un aprendizaje adecuado. Este trabajo se relaciona con mi investigación, ya que refuerza en mi marco teórico, así como una descripción detallada de la metodología que usó la investigadora.

Lozano (2019) en su investigación tiene como objetivo demostrar en qué medida el programa Mindfulness mejora el nivel de atención de los estudiantes del colegio Peruano Suizo de los Andes Cusco, 2019. Esta investigación es de diseño cuasi experimental donde se utiliza dos grupos y evaluaciones como son la pre- prueba y la post- prueba, ya que se manejó la variable independiente y se calculó sus resultados en la variable dependiente con un grupo de 57 alumnos de 11 y 12 años del colegio Peruano Suizo de los Andes Cusco. Mediante la aplicación del programa Mindfulness; nos indica que hubo resultados favorables



ya que mejoraron su nivel de atención de los alumnos del colegio Peruano Suizo de los Andes Cusco, 2019. Este trabajo se relaciona con la investigación, ya que se aplicó la técnica del mindfulness, en niños y niñas, por ende, proponen una guía, al igual objetivos y una estructura que aborda paso a paso los resultados de la eficacia de esta técnica, así como una descripción detallada de la metodología que usó la investigadora.

Por su parte Auris et al., (2019) Lima, el objetivo de esta investigación es mejorar el nivel de las competencias emocionales en los niños y niñas de 4 años de la institución educativa Cuna-Jardín San Francisco, perteneciente al distrito de Chorrillos, mediante la aplicación del módulo “Súper emocionante”. En este sentido la presente investigación es de tipo cuantitativo, con un diseño pre - experimental, así mismo se trabajó con 22 actividades de aprendizaje, donde se tomó en cuenta sólo un grupo, aplicando la pre-prueba y post-prueba. Finalmente, se concluye que hubo una diferencia entre el antes y el después de la aplicación del módulo “SÚPER EMOCIONANTE” ya que favoreció en gran parte a la regulación emocional de los niños y niñas. La investigación es un aporte muy primordial en mi investigación, por ende, lo estoy tomando en cuenta, ya que da a conocer una estrategia aplicada para mejorar la competencia de las emociones de los niños esto mediante cuentos y dramatizaciones que ayudan a regular las emociones.

Así mismo Aguirre (2020) en su investigación tiene como objetivo analizar los efectos del mindfulness en la ansiedad de niños con trastorno del espectro autista (TEA). Esta investigación es tipo cuasi experimental y el enfoque es mixto. Para realizar la investigación se inició con un programa de mindfulness, el cual tuvo que ser adecuado a las particularidades de los niños y niñas de cinco



años que tienen el trastorno del espectro autista de la institución de educación especial de Lima. Se utilizó un pre-test y un post-test en la escala de ansiedad (STAIC), también se utilizó la observación en todo momento para registrar algún cambio. Se concluyó que el resultado cuantitativo no tuvo alguna variación, mientras que en los resultados cualitativos se mostró un cambio en niveles de ansiedad. Este trabajo se relaciona con la investigación, ya que se aplicó la técnica del mindfulness, en la misma población de la investigación, al igual objetivos y una estructura que aborda paso a paso los resultados de la eficacia de esta técnica, así como una descripción detallada de la metodología que usó la investigadora.

Castillo & Troncos (2020) su investigación tiene como objetivo determinar la influencia del programa mindfulness en el autocontrol de los estudiantes del nivel secundario en el centro de educación básica alternativa “Serafín Filomeno”- Moyobamba, 2019. La investigación pertenece al enfoque cuantitativo cuasi experimental con un diseño pre experimental y se trabajó con una población de 50 estudiantes entre los 11 y 19 años, el instrumento con el cual se trabajó fue el cuestionario de autocontrol infantil y adolescentes (CACIA) creado por Capafònts & Silva Moreno. Se llegó a la conclusión que hubo influencia del programa Mindfulness en el autocontrol de los alumnos de la institución de educación básica alternativa “Serafín Filomeno”- Moyobamba. Esta investigación es un referente que detalla la situación problemática de mi investigación y nos aporta en cuanto a la metodología.

Por su parte Lopez & Salinas (2019) en su investigación tiene como objetivo determinar la relación entre la inteligencia emocional y el nivel de las habilidades sociales de los niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 107 – Huancavelica. En donde utilizó la metodología y el enfoque cuantitativo de



diseño no experimental transversal y el proceso fue científico, en donde se trabajó con un total de 27 niños y niñas de 5 años de edad, para la recolección de datos, se utilizó el cuestionario CIEMPRE de Echeverry et al., (2006) Constituye 41 ítems que, se aplicará para la variable inteligencia emocional y para el estudio de las habilidades sociales, que consta por 16 ítems. Concluimos que hay un 95% de relación entre la inteligencia emocional y las habilidades sociales de los niños de 5 años. Este trabajo de investigación se relaciona con mi variable y por consecuencia con la problemática, lo cual aportará en cuanto al marco teórico y el instrumento empleado.

La investigación corresponde a Benites & Chumbimuni (2022) como objetivo general tuvo comparar el desarrollo de la inteligencia emocional de los niños y niñas de 4 años de educación inicial de la institución educativa primaria “Excelenti” de Chupaca – Huancayo. Como metodología del trabajo se utilizó la investigación de tipo sustantiva y de diseño descriptivo-comparativo, el método general fue el científico. Se llegó a obtener resultados que muestran que existe evidencia estadísticamente significativa de que la media muestral de las niñas es diferente a la media muestral de los niños de 4 años del nivel inicial, con referencia a la variable inteligencia emocional. Esta investigación es un gran aporte en cuanto a mi investigación porque se hizo un estudio sobre la inteligencia emocional, lo cual propone una guía que favorecerá a una de mis variables.

2.1.3. Antecedentes locales

En su investigación Godiel (2016) en Puno, su objetivo es determinar el nivel de inteligencia emocional que muestran los niños y niñas de cinco años de la Institución Educativa Inicial N° 270 Independencia-Puno. Esta investigación es



de tipo descriptivo, cuyo diseño es de diagnóstico. Se trabajó con un total de 50 niños y niñas de 5 años de edad de la institución educativa inicial N° 270 Independencia de Puno, el método utilizado fue la observación, y el instrumento con el que se trabajó fue el cuestionario CIEMPRE que mide la inteligencia emocional de los niños y niñas del nivel inicial. En la investigación se concluye que los niños y niñas de 5 años de la institución educativa inicial N° 270 Independencia-Puno han tenido como resultados un nivel medio bajo, lo cual nos indica que desconocen las estrategias y habilidades emocionales. Gracias a los resultados obtenidos la maestra tiene la responsabilidad de mejorar en sus niños y niñas la inteligencia emocional. Esta investigación es un referente que detalla la situación problemática de mi investigación y nos aporta en cuanto al instrumento.

2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1. Origen del mindfulness

Se conoce como mindfulness al estilo de meditación desde hace más de 2,500 años atrás en algunas tradiciones religiosas, como el budismo y en este caso fue transmitida por Siddhartha Gautama, es decir, el Buda histórico.

La palabra mindfulness se traduce al castellano como “consciencia plena” o “atención plena”. Establece una reseña de atención consciente y pura.

Las instituciones religiosas comenzaron a hacer conocer y poner en práctica en Oriente, y en el siglo XIX, por medio de la colonización británica de la India el Imperio Europeo conoció este tipo de meditación.



2.2.2. Definición del Mindfulness

El mindfulness es conocido como atención plena, significa estar atento de forma intencional al momento presente, sin juzgar, apegarse, o rechazar en alguna forma la práctica.

Se considera como una filosofía en nuestra existencia, la cual incluye la práctica de la meditación. El mindfulness es una práctica basada en la meditación que consiste en entrenar la atención para ser consciente del momento presente, puesto que realizar esta práctica ayuda a que puedas mantener la calma, tranquilidad y así conseguir el equilibrio mental.

Según Kabat Zinn (2013) el mindfulness nos proporciona atención en el instante y el momento presente. Un gran representante del mindfulness en España es Vicente Simón (2007) menciona que es una habilidad del ser humano universal y básica que reside en el suceso de ser sensatos de los contenidos de la mente momento a momento.

2.2.3. Principios del Mindfulness

Seguidamente, damos a conocer los elementos importantes del mindfulness, como indica John Kabat-Zinn, para lograr una forma vida: (Ferrís, 2013)

1. Primer principio no juzgar: tener una observación equitativa, no señalar, ni valorar como bien o mal.
2. Segundo principio aceptación: aceptar y ser conscientes de lo que pasa en nuestro entorno.



3. Tercera mente de principiante: indagar y experimentar todo lo que observamos y ponerlo en práctica como algo nuevo.
4. Cuarto principio, no obcecarse en el logro: debemos tener en claro el objetivo a lograr, siempre teniendo en cuenta que esto puede ser cambiado de acuerdo a las necesidades que tengamos y estas deben ser alcanzables.
5. Quinto principio ecuanimidad y desapego: apreciar moderadamente el apoyo de las personas y cosas.
6. Sexto confianza: es tener certeza y seguridad de lo que quieres lograr.
7. Séptimo paciencia y constancia: Es una virtud que nos permite tolerar las adversidades al cual nos enfrentemos.

2.2.4. Características

Las cuales son primordiales según: (Germer, 2014)

- Es un proceso en el cual se debe prestar atención al momento presente y centrarse en el pensamiento.
- Es estar concentrado en el tiempo presente.
- Es una actividad sin juicios.
- Es un proceso pensado, con una intención de centrarse siempre en algo.
- Debe haber un análisis participativo.
- Este no es un proceso expresado, sino que se muestra emocionalmente.
- Es un proceso experimental sensorial y perceptivo.
- Es liberador, ya que cada instante de práctica es vivida plenamente.



2.2.5. Los componentes del Mindfulness

Los componentes del mindfulness que proceden de Zen son los siguientes:

(Dextre, 2016)

1. Atención al momento presente
2. Apertura a la experiencia
3. Aceptación
4. Dejar pasar
5. Intención

2.2.6. Beneficios del Mindfulness

Regulación de la atención: es un estado que nos permite atender y estar concentrados y gracias al mindfulness logramos ser capaces de entender que cada momento es vital e importante.

- Momentos del mindfulness: ayuda a que seamos conscientes del momento presente.
- Mindfulness y emociones: el mindfulness nos permite regular y adaptar nuestras emociones en cualquier tipo de situación que nos encontremos.
- Detectar los pensamientos: nuestra mente genera constantemente pensamientos buenos y malos, lo cual no nos permite discernir en un momento preciso uno correcto, por medio del mindfulness podemos utilizar el pensamiento correcto en el momento indicado.
- Mindfulness para estudiar: nos permite estudiar y mejorar gracias a que disminuye los pensamientos distractores y regula nuestra atención.



- Relajación y mindfulness: Cabe señalar que el mindfulness no vendría a ser una técnica de relajación, sin embargo, contribuye con la relajación para lograr su objetivo.
- Mindfulness y ansiedad: la ansiedad inicia cuando se tiene una inquietud por el futuro, mediante el mindfulness nos permite disminuir la ansiedad y enfocar nuestra atención en el tiempo presente.
- Mindfulness y relaciones: nos permite relacionarnos y desarrollar distintas habilidades para poder socializar, con nuestro entorno con empatía y comprensión.
- Mindfulness y educación: en el ámbito educativo genera creatividad y un buen rendimiento académico en los estudiantes.
- Mindfulness y cerebro: nos permite tener una atención plena, ayuda a generar sustancia gris en zonas del cerebro lo cual permite que la memoria este en constante funcionamiento y sobre todo ayuda al aprendizaje y a la regulación de la emoción.

2.2.7. Mindfulness en el aula

Hoy en día la educación va más allá del aprendizaje tradicional (la memorización o la repetición, entre otros), ahora también toma en cuenta el progreso de distintas destrezas y capacidades (moderación de los sentimientos, el autoconocimiento, la regulación de las emociones), y que se enfoque más en la atención y la concentración.

El mindfulness se enfoca fundamentalmente en la meditación, con la finalidad de buscar que el cuerpo y sobre todo la mente adquiera la calma, para



poder aprender y mejorar como personas. La educación busca que los estudiantes mediante el mindfulness logren ser capaces de autorregular sus emociones y consigan encontrar la calma para su bienestar y felicidad, también que aprendan a reflexionar y ser conscientes de todo lo que les rodea.

- **Los beneficios positivos que nos brinda la práctica mindfulness son:**

El rendimiento cognitivo y académico: se manifiesta cuando observamos que logran desenvolverse en distintas habilidades como la atención y definir la información de forma rápida, con claridad y exactitud esto con el fin de ayudar al rendimiento académico.

En la salud mental y el bienestar psicológico: ayuda a la reducción de distintos factores que afectan a las relaciones interpersonales como son el estrés, ansiedad y depresión generando el incremento de la empatía.

Aplicación educativa del mindfulness se puede utilizar en diversos momentos, como son:

Cuando iniciamos la jornada escolar o en la actividad de clases en concreto.

Al entrar al salón, es importante encontrar el momento indicado para lograr un aprendizaje significativo:

- Cuando en la actividad los estudiantes no prestan atención.
- Cuando observamos o detectemos desorden o indisciplina, lo cual interrumpe el aprendizaje (Prieto, 2018).



2.2.8. Definición de la Inteligencia Emocional

La inteligencia emocional fue fundada inicialmente por Peter Salovey et al., Salovey et al., (1990) citado por Santrock (2002 p. 4) Sustenta que:

Cuando hablamos de inteligencia emocional entendemos que se enfoca en identificar y expresar las emociones de uno mismo, (aprender a controlar distintas emociones como el enojo y lograr una actitud positiva en etapas como la amistad y el matrimonio), también reconocer los sentimientos y emociones que expresan las demás personas (Paredes Zea, 2018).

Además, Goleman (2000) nos da a conocer que la inteligencia emocional es la habilidad que tiene una persona para poder regular sus sentimientos y con ello percibir los sentimientos de otros y utilizar la "emoción" o el "sentir" y la noción para encaminar convenientemente nuestra forma de actuar. Es decir, la capacidad que uno posee para identificar nuestras propias emociones y sentimientos, a su vez se puedan manejar bien y relacionarlas con la inteligencia interpersonal y la intrapersonal, son las que de manera integrada han venido a designarse actualmente como inteligencia emocional.

Asimismo, según Goleman (2000) la Inteligencia Emocional se favorece en cinco puntos esenciales las cuales son:

- a) Autoconciencia o autoconocimiento: nos da a entender que debemos de conocer, entender y con ello promover nuestra conciencia emocional, y esto permite conocer nuestras fortalezas, capacidades y debilidades que tiene uno mismo.



- b) **Autorregulación:** nos permite dialogar de manera continua con nuestro interior, esto implica que debemos de tener autocontrol adecuado de nuestros impulsos y poder autorregular nuestras emociones, para que no puedan ser perjudiciales.
- c) **Motivación:** la motivación es el acto de esforzarse, lo cual impulsa a la persona a mejorar, para ello deben tener iniciativa, ser comprometidos y ser optimistas, con el fin de poder enfrentar obstáculos y contratiempos.
- d) **Empatía:** es la intención que tiene una persona de percibir y comprender los sentimientos, necesidades de las otras personas y ponerse en lugar de otro.
- e) **Habilidades sociales:** es la capacidad que tiene una persona de poder socializar con facilidad y entablar una conversación con otras personas.

2.2.9. Componente de la Inteligencia Emocional

Martin & Boeck (2012) identifican 5 capacidades o componentes emocionales:

- **Identificar nuestras emociones:** es cuando uno puede manejarlas de manera ordenada y consciente, esto demuestra que uno hace uso de la inteligencia emocional e identifica sus sentimientos.
- **Saber manejar nuestras emociones:** es cuando uno tiene control de nuestras emociones básicas como la alegría, el enojo, la ira y la tristeza los cuales nos permiten prepararnos para la supervivencia, si bien es cierto no podemos elegir ni evitar las emociones, puesto que nacen de nuestro interior. El poder manejar nuestras emociones depende de la inteligencia emocional.
- **Utilizar el potencial existente:** una nota no define el nivel intelectual de una persona, las verdaderas personas intelectuales son aquellas que tienen



cualidades como generar confianza en uno mismo, ser perseverantes, sobresalir a pesar de las adversidades que se puedan presentar en la vida y que disfruten aprender.

- Identificar las emociones de los demás: según los estudios realizados la comunicación emocional se muestra sin palabras, cuando admitimos emociones demostramos que somos capaces de concentrarnos y comprender pensamientos, sentimientos de manera no verbal y con ello demostramos que somos empáticos.
- Crear relaciones sociales: cuando socializamos con las personas y familiares nos enfrentamos a distintas situaciones (las discusiones, buenos y malos tratos), lo cual nos permite tener la capacidad para resolverlas y cultivar o crear soluciones.

2.2.10. Sentimientos

Según Jung (1969) el sentimiento es una de las cuatro funciones adaptativas y evaluadoras de la conciencia, es una función racional, aunque no lógica y de cualidad personal y subjetiva.

Según Maturana (2020) una emoción se convierte en sentimiento cuando el individuo es consciente de ello, esto sucede cuando expresamos una emoción de manera inconsciente y con sensatez. Los sentimientos provienen del pensamiento y son la paráfrasis de las emociones, somos más sensatos de ellos, recapacitamos al distinguir el sentimiento y luego decidimos nuestro accionar. Los sentimientos son a largo plazo, pueden ser o no ser coherentes a la conducta, se pueden expresar o esconder según la decisión del individuo.



2.2.11. Siete dimensiones de la Inteligencia Emocional

Identificación de sentimientos: Los sentimientos van cambiando gradualmente y fortaleciéndose durante el desarrollo del individuo, se manifiesta como una conexión entre la expresión de la emoción y la creación de un nuevo sentimiento.

Es importante diferenciar cuando un niño está pasando por un duelo, ya que sus sentimientos están alterados; o cuando se presenta una reacción que denota inmadurez emocional. Para cada caso se requiere un diagnóstico diferencial y una estrategia de intervención diferente, es así como para lograr la adecuada percepción de sentimientos, se requiere trabajar la asertividad como el componente básico que permite aclarar los asaltos emocionales. Cuando se percibe que los derechos propios son vulnerados, el niño actúa de diferentes maneras:

- **Conducta pasiva:** la respuesta emitida es el comportamiento inhibido, introvertido, frustrado y ansioso; además, la persona afectada permite que los demás tomen las decisiones.
- **Conducta agresiva:** vulnera los derechos de los otros, es beligerante, humilla y desprecia a los demás, es explosivo, hostil y autoritario.
- **Conducta asertiva:** la persona elige por sí misma, protege sus propios derechos, respeta los sentimientos y emociones de los otros, se muestra expresivo y posee alta autoestima.

Independencia: se manifiesta cuando un individuo es consciente de su accionar de cuándo debe y no debe realizar algo, esto de manera voluntaria y controlando sus emociones. Es por esto fundamental desarrollar la independencia,



logrando así que cada día en el colegio sea de “libertad”, tener unos procedimientos claros para ir logrando gradualmente la independencia y capacidad de gobierno de sí mismo, la autonomía, la autodirección, el auto concepto, y por último la autorregulación. La independencia se empieza a establecer a temprana edad y viene acompañada con la habilidad de los niños de comprender el concepto de responsabilidad.

Persistencia: es la capacidad emocional de permanecer con firmeza, seguir a largo tiempo o duración, de manera constante en alguna actividad o trabajo. Es la predisposición a mantenerse firme y constante en las diferentes acciones que se emprendan. Alude a la fuerza interior para insistir, repetir una acción y mantener una conducta tendiente a lograr lo que se desea. Martha Alicia Alles, 2002, citado por (Tamayo et al ., 2006) explica como la persistencia puede observarse a través de los siguientes comportamientos:

- Insistencia en las acciones hasta lograr los propósitos
- Trabajo con firmeza en los proyectos
- Trabajo metódico, sistemático y organizado.
- Realización de seguimiento, paso a paso en las tareas.
- Mantenimiento de las propuestas hasta que se obtengan los resultados esperados.
- Alta motivación para el logro.
- Objetividad en la renuncia cuando el resultado no es adecuado.
- Ejecución de tareas con cuidado y responsabilidad.
- Fuerte disciplina personal.



Empatía: es la capacidad que tiene un individuo para comprender, entender, sentir, compartir y ver desde su propia perspectiva lo que otro individuo siente. Las personas empáticas son aquellas capaces de escuchar a los demás y entender sus problemas y motivaciones. Normalmente, tienen mucha popularidad y reconocimiento social, ya que se anticipan a las necesidades de los demás y aprovechan las oportunidades que les ofrecen otras personas. Esta habilidad permite comprender los sentimientos y preocupaciones de los demás y su perspectiva, implica apreciar cómo la gente se siente de diferentes maneras respecto a diferentes situaciones. Para establecer empatía con otros, se requiere fortalecer la escucha activa, identificar los sentimientos expresados por el otro y la correcta utilización de expresiones de aceptación que incluyen el lenguaje gestual. Monjas 1997, citado por Tamayo et al., 2006).

Amabilidad: es una expresión o cualidad que refleja un individuo cuando se muestra cortés, complaciente, generoso, solidario y cooperativo lo cual es importante en la vida para lograr socializar con adultos y entre niños. La cotidianidad del colegio y la interacción rutinaria que se establece con los estudiantes, llevan a omitir reglas básicas de cortesía como saludar, despedirse, dar las gracias, pedir permiso; acciones sencillas que determinan qué tan amables somos con el otro. No puede hablarse de amabilidad, sin asociar las habilidades sociales y verbales que tienen como principal componente la conducta convencional, entre los cuales se observan:

A. Habilidades básicas de interacción social: sonreír, saludar, presentarse a sí mismo ante otras personas, responder adecuadamente cuando lo presenten y hacer presentaciones de otras personas, pedir y hacer favores en situaciones oportunas, conductas de cortesía y buena educación.



B. Habilidades para hacer amigos y amigas: reforzar a los otros: Alabanzas, elogios, cumplidos y otras conductas; iniciar interacciones de juego y conversación con otros; pedir y prestar ayuda en situaciones apropiadas; cooperar y compartir las cosas, respetar los derechos de los demás.

C. Habilidades Conversacionales: para desarrollar una conversación en forma correcta se debe: iniciar, mantener y finalizar de forma adecuada, logrando así una verdadera comunicación. Monjas 1997, citado por (Tamayo, et al., 2006)

Actitud de Compartir: esta habilidad permite desarrollar en los niños y niñas la capacidad de trabajar en forma conjunta para alcanzar metas comunes. Donde el desempeño individual se deja de lado para dar paso al trabajo colectivo. Obteniendo así adecuados logros académicos. Monjas 1997, citado por (Tamayo et al., 2006) Por lo tanto, para que una actividad favorezca la actitud de compartir, es necesario que se den estos cinco elementos básicos:

- **Interdependencia positiva:** es la percepción de estar vinculado con los demás integrantes del grupo, de tal manera que no es posible tener éxito al menos que todos lo logren. El beneficio del trabajo es recíproco; así mismo, los estímulos, los recursos y los roles deben distribuirse equitativamente.
- **Responsabilidad individual:** la actitud de compartir y el trabajo colaborativo buscan el desarrollo de cada persona. Los niños aprenden en grupo, para posteriormente desempeñarse mejor como individuos.
- **Interacción promocional cara a cara:** cada estudiante promueve el éxito del grupo, ayudando, estimulando y elogiando los esfuerzos de todos para alcanzar un objetivo común. El interés en promover la actitud de compartir genera cierta actividad cognitiva y dinámica interpersonal que se expresa en explicaciones



orales sobre la forma de solucionar problemas, discusiones sobre la naturaleza de los conceptos que se están aprendiendo, conocimientos compartidos y la relación de aprendizajes nuevos y anteriores.

- **Destrezas sociales:** el éxito de un esfuerzo colaborativo requiere habilidades de interacción en pequeños grupos. Es necesario que los estudiantes aprendan estrategias de liderazgo, manejo de conflictos, toma de decisiones, capacidad para despertar confianza en los demás y habilidades comunicativas, de manera tan deliberada y precisa, como si se tratara de destrezas académicas.
- **Procesamiento grupal:** ocurre cuando los integrantes del grupo discuten y analizan la forma como están logrando sus metas y manteniendo relaciones efectivas de trabajo. Los grupos necesitan identificar qué acciones de sus integrantes son útiles y tomar decisiones sobre cuál

Solución creativa de conflictos: la solución creativa de conflictos permite abordar de manera correcta los conflictos, buscando diferentes alternativas de solución que posibiliten a los niños controlar su impulsividad, para actuar sobre sus acciones y las consecuencias de las mismas. La solución creativa de conflictos tiene como premisa fundamental el respeto a los derechos de los demás y a las normas de convivencia, que regulan los intercambios permanentes en una sociedad. Además, se busca ayudar a los niños a identificar y resolver los problemas cotidianos, para que en el futuro resuelvan otros con efectividad y con independencia. Dentro de la solución creativa de conflictos, Goldstein 1989, citado por (Tamayo et al., 2006) planteó las siguientes sugerencias: enseñar a los niños la importancia de frenar para pensar detenidamente las cosas.

- Enseñar a los niños a identificar y definir el problema.



- Enseñarles a reunir la información desde su propia perspectiva, incluyendo opiniones, hechos e información desconocida.
- Enseñarles a reunir información desde la perspectiva de los otros, incluyendo lo que se puede hacer o decir y qué obstáculos pueden anticiparse.
- Enseñarles a evaluar las consecuencias y los resultados, incluyendo la manera de decidir entre varias elecciones posibles y anticipar qué ocurrirá en respuesta a acciones y palabras específicas.
- Lograr que ellos practiquen todo el proceso de resolución de problemas, reforzando cada paso individual y alentándolos a persistir hasta alcanzar una solución adecuadamente pensada.



CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO Y DESCRIPCIÓN DE INVESTIGACIÓN

La investigación se realizó en la institución educativa inicial N° 278 Barrio Mañazo, se encuentra en él, departamento de Puno, provincia Puno, distrito de Puno, ubicado en el Altiplano a una altura de 3. 883 m.s.n.m en la ciudad de Puno.

3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO

En la investigación se realizó durante 2 años en donde se consideró la: presentación del proyecto de investigación, ejecución del proyecto y redacción del borrador de tesis.

3.3. TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación corresponde al enfoque cuantitativo, el tipo de investigación es experimental, corresponde a las investigaciones explicativas causales. Este tipo de investigación se caracteriza por la manipulación de variable independiente (causa) con el fin de generar determinados cambios en la variable dependiente (efecto). (Charaja Cutipa, 2011).

El tipo de investigación es experimental, puesto que se ejecutaron talleres con la técnica del mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en niños y niñas de 5 años de la institución educativa inicial N° 278 Barrio Mañazo.

3.4. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El diseño fue pre experimental donde realizamos una prueba previa al estímulo, posteriormente se ejecutó el tratamiento y se concluyó con una prueba posterior al estímulo. Este diseño ofrece una ventaja dando a conocer un punto de partida para ver el nivel de inteligencia emocional de los niños y niñas antes del tratamiento, es decir de la técnica mindfulness hay un seguimiento del grupo. Según Hernández et al. (2014) este tipo de diseño se define por la manipulación de la variable independiente con la intención de forjar cambios a la variable dependiente.

3.5. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.5.1. Población

Tamayo (2012) considera que la población es un grupo anómalo de estudio, contiene una cantidad total de componentes por estudiar, el cual integran dicho fenómeno y tenemos que medir de manera explícita, en esta investigación la población está constituida por 104 niños de la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo.

Tabla 1

Número de niños y niñas de la I.E.I. N° 278 Barrio Mañazo – Puno.

Sección	Niños	Niñas	Total
3 “A”	9	11	19
3 “B”	7	9	16
4 “A”	14	10	24
4 “B”	11	8	19
5 años	6	19	25
Total	47	57	104

Nota: Elaborado por las investigadoras
Fuente: Nómina de Matrícula

3.5.2. Muestra

Para la valoración de la muestra se consideró el muestreo no probabilístico, teniendo el sustento de Hernández et al. (2014) expone que “el proceso no es mecánico ni con base en fórmulas de probabilidad, esto depende de acuerdo a la toma de decisión del investigador como también de un grupo de investigadores”

En la investigación, el tamaño de muestra se estableció por conveniencia, (muestra = población) que estuvo constituida por 25 estudiantes entre niños y niñas, realizando un test en la iniciación y otro al concluir. El muestreo aleatorio simple.

Tabla 2

Número de niños y niñas de la muestra

NÚMERO DE NIÑOS Y NIÑAS DE LA MUESTRA POR CONVENIENCIA				
Grupo	Sección	Niños	Niñas	Total
Experimental	5 años	6	19	25
Total		6	19	25

Nota: elaboración de las investigadoras.

Fuente: nómina de matrícula 2022

3.6. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.6.1. Técnica

Para el desarrollo de la investigación se utilizó la técnica de la observación, durante la utilización de la técnica, el investigador deberá estar entrenado para observar detalladamente la situación que desea abordar, puesto que la observación no solo se limita al sentido de la vista, ya que implica la función de todos los sentidos. En **efecto**, según la definición de Ketele y Roegiers, citado por (Ñaupas et al. 2014).



3.6.2. Instrumento

El instrumento que se ha utilizado es el Cuestionario (CIEMPRE) de Inteligencia Emocional para los niños y niñas del nivel inicial, fue creado por Tamayo et al., (2006) este instrumento mide la Inteligencia Emocional de los niños y niñas del nivel inicial. Puede ser aplicado este cuestionario por un educador o un psicólogo, después de realizar la observación. El cuestionario está compuesto por 44 ítems, distribuidos en siete dimensiones: actitud de compartir, identidad de sentimientos, solución creativa de conflicto, empatía, independencia, persistencia y amabilidad.

3.7. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO

Se logró aplicar la técnica del mindfulness mediante 14 talleres de aprendizaje que se desarrollaron con los niños.

Una vez que se llevó a cabo la técnica de mindfulness aplicado a niños y niñas de 5 años, las cuales tiene como objetivo dar inicio con la inteligencia emocional. Para tener un resultado favorable se utilizó el cuestionario CIEMPRE el cual está dividido en siete dimensiones y para cada una se designó dos talleres. Los talleres de la técnica mindfulness se dividían en 4 procesos: preparación, introducción, desarrollo y cierre, con una duración de 45 minutos.

3.8. PROCEDIMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

Primero: se emitió una solicitud de permiso para poder ejecutar el proyecto de investigación de tesis a la directora de la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo para contar con la autorización y facilidades para el ingreso a dicha institución.



Segundo: se conversó con la docente del aula de 5 años sección única, para coordinar y darle a conocer de qué trata la investigación, seguidamente con apoyo de la maestra se realizó una reunión con los padres de familia para informarles sobre la investigación y que nos brindan autorización para su desarrollo con vuestros niños, donde se les entregó a cada padre de familia un consentimiento informado.

Tercero: realizamos nuestra presentación con los niños y niñas seguidamente se les realiza una previa observación y después se aplicó la prueba de entrada, para luego iniciar motivando a los niños y niñas a participar activamente en cada uno de los talleres de la técnica del mindfulness en el aula de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo – Puno 2022.

Cuarto: se procedió a ejecutar los talleres de la técnica del mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en el aula de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo – Puno 2022, realizando un total de 14 talleres.

Quinto: se realizó la prueba de salida al grupo, para determinar la eficacia de la técnica del mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional para contrastar la eficacia de los talleres en el aula de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo – Puno 2022.

3.9. VARIABLES

Tabla 3

Operacionalización de variables

VARIABLES	DIMENCIONES	INDICADORES	ESCALA
Técnica del mindfulness	Los procesos de mindfulness	<ul style="list-style-type: none">- Preparación- Introducción- Desarrollo- Cierre	



Inteligencia Emocional	Actitud de compartir	<ul style="list-style-type: none">- Acepta sugerencias de sus compañeros del juego- Le agrada realizar tareas de aseo en el aula- Se muestra ordenado cuando trabaja en grupo- Disfruta las actividades realizadas en grupo- Se reúne con los amigos voluntariamente- Respeta las reglas establecidas en los juegos- En actividades lúdicas y recreativas permanece sólo- Reconoce que sus compañeros tienen los mismos derechos que él	Alto Medio alto Medio bajo Bajo
	Identificación de sentimientos	<ul style="list-style-type: none">- Reconoce con facilidad sentimientos de alegría- Expresa con serenidad cuando sus compañeros le ganan el juego- Manifiesta tristeza ante la ausencia de un ser querido- Manifiesta seguir poco afecto de los adultos que lo rodean- Expresa serenidad cuando sus compañeros le ganan en el juego- Manifiesta tristeza ante la ausencia de un ser querido- Manifiesta recibir poco afecto de los adultos que lo rodean- Lloro cuando es incapaz de realizar algo	
	Solución creativa de conflicto	<ul style="list-style-type: none">- Acepta ayuda de los adultos cuando tiene dificultades- Cuando sus amigos se pelean, interviene buscando solucionar el conflicto- Se interesa por sus compañeros cuando tienen dificultades para ello- Es tomado en cuenta por amigos de su edad para medir,	



-
- cuando se presentan conflictos entre ellos.
- Busca con sus compañeros, soluciones a los problemas de relaciones entre ellos.
- Empatía
- Muestra preocupación cuando un compañero de clase está enfermo
 - Se acerca a consolar a otro niño que está llorando
 - Cuando se sanciona comprende el motivo de la sanción
 - Se muestra comprensivo ante el llanto del otro niño
 - Sus compañeros buscan estar con él
 - Apoya a sus compañeros de grupo cuando son sancionados
 - Se encuentra a gusto cuando está con niños de su edad.
- Independencia
- Se muestra desinhibido cuando se relaciona con personas desconocidas
 - Forma parte de un grupo social de personas
 - Tiene buen desempeño escolar cuando trabaja solo
 - Se muestra seguro para actuar con otros niños
 - Requiere acompañamiento constante en la realización de actividades
- Persistencia
- Reinicia sus tareas sin dificultad
 - Demuestra tenacidad en la realización de actividades deportivas
 - Se esfuerza por ser el líder positivo del grupo
 - Valora su esfuerzo en la realización de tareas escolares
-



Amabilidad

- Se muestra irritable cuando debe repetir una tarea
- Es persistente cuando enfrenta una tarea nueva

- A la hora del refrigerio tiene buenos modales
- Ayuda a alguien que se ha lastimado
- Se muestra irritable cuando tiene que ceder el turno
- Es puntual en las diferentes actividades realizadas en el precolar
- Colabora con tareas, como recoger los juguetes

Nota: Elaboración de las investigadoras

3.10. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Para hacer el análisis de los datos adquiridos, se ejecutaron las siguientes acciones: Se dio inició con la recolección de los datos luego de haber sido aplicado el instrumento. Se realizó una base de datos ingresando al programa Microsoft Excel.

Tomamos en cuenta los datos correspondientes, las cuales son: las siete dimensiones de la variable; identificación de sentimientos, independencia, persistencia, empatía, amabilidad, actitud de compartir y solución creativa de conflictos. Al momento de obtener los resultados, seguidamente realizamos el análisis e interpretación de los resultados y la discusión, constatando con los antecedentes.



CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

Ponemos en conocimiento los siguientes resultados que obtuvimos antes y después de ejecutar los talleres con la técnica del mindfulness, con la finalidad de determinar la eficacia de la técnica del mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo-Puno – 2022. Se trabajó con un grupo experimental que conformaba un total de 25 niños y niñas.

Primeramente, se presentan los resultados del pre test, post test y muestras por objetivos específicos, con sus correspondientes tablas y figuras. Consecutivamente, se muestran los resultados del pre test y el post test y las muestras que se obtuvieron del objetivo general, se muestran sus respectivas tablas y figuras. Para culminar, se muestra la prueba de comparación de varianzas y promedios luego de haber aplicado los talleres.

4.1.1. Objetivo específico N.º 1

Identificar la eficacia de la técnica del mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de actitud de compartir en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo.

Tabla 4

Prueba de entrada y salida para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de actitud de compartir en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo.

INDICADORES	Prueba de Entrada						Prueba de Salida						Total					
	Siempre		Casi siempre		Casi nunca		Nunca		Siempre		Casi nunca		Nunca		Fr.	%		
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%				
Acepta sugerencias de sus compañeros de juego.	1	4.0%	12	48.0%	11	44.0%	1	4.0%	12	48.0%	13	52.0%	0	0.0%	0	0.0%	25	100.0%
Le agrada realizar tareas de aseo en el aula.	0	0.0%	10	40.0%	9	36.0%	6	24.0%	11	44.0%	14	56.0%	0	0.0%	0	0.0%	25	100.0%
Se muestra dinámico cuando trabaja en grupo.	4	16.0%	14	56.0%	7	28.0%	0	0.0%	17	68.0%	8	32.0%	0	0.0%	0	0.0%	25	100.0%
Disfruta las actividades realizadas en grupo.	3	12.0%	16	64.0%	3	12.0%	3	12.0%	19	76.0%	6	24.0%	0	0.0%	0	0.0%	25	100.0%
Se reúne con los amigos voluntariamente.	2	8.0%	18	72.0%	5	20.0%	0	0.0%	16	64.0%	9	36.0%	0	0.0%	0	0.0%	25	100.0%
Respeto las reglas establecidas en los juegos.	2	8.0%	13	52.0%	8	32.0%	2	8.0%	7	28.0%	17	68.0%	1	4.0%	0	0.0%	25	100.0%
En actividades lúdicas y recreativas permanece solo.	0	0.0%	8	32.0%	13	52.0%	4	16.0%	3	12.0%	3	12.0%	10	40.0%	9	36.0%	25	100.0%
Reconoce que sus compañeros, tienen los mismos derechos que él.	4	16.0%	19	76.0%	2	8.0%	0	0.0%	13	52.0%	12	48.0%	0	0.0%	0	0.0%	25	100.0%
PROMEDIO	2.0	8.0%	13.8	55.0%	7.25	29.0%	2.0	8.0%	12.3	49.0%	10.3	41.0%	1.4	5.5%	1.1	4.5%	25	100.0%

Nota: Prueba de entrada y salida del grupo experimental

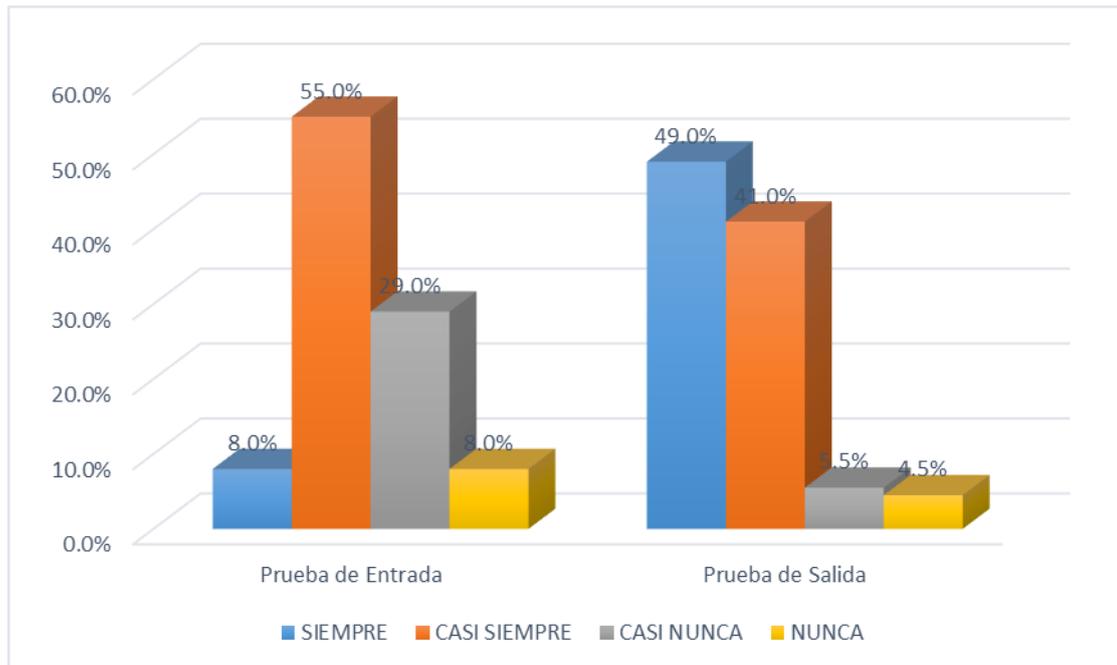


Figura 1. Prueba de entrada y salida para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de actitud de compartir en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo.

En la tabla 4 y la en la figura 1, podemos observar los resultados del pre test y post test del grupo de estudio, donde evaluamos la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de actitud de compartir en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, evaluado a través de ocho indicadores: Para el primer indicador “Acepta sugerencias de sus compañeros de juego” en el pre test el 48% se encuentran en la categoría casi siempre mientras que el 44% están en la categoría, casi nunca, luego para el post test vemos que el 52% están en la categoría casi siempre y el 48% en la categoría siempre, para el segundo indicador “Le agrada realizar tareas de aseo en el aula” en el pre test el 40% se encuentran en la categoría casi siempre y el 36% en la categoría, casi nunca, luego en el post test observamos que el 56% se encuentran en la categoría, casi siempre y el 44% en la categoría siempre, para el tercer indicador “Se muestra dinámico cuando trabaja en grupo” en el pre test el 56% están en la categoría casi siempre y el 28% en la categoría casi nunca, mientras que en el post test, el 68% se encuentran en la categoría siempre, para el cuarto indicador “Disfruta las actividades realizadas en grupo”



en el pre test el 64% se encuentran en la categoría casi siempre, luego en el post test observamos que el 76% se encuentran en la categoría siempre, para el quinto indicador “Se reúne con los amigos voluntariamente” en el pre test el 72% se encuentran en la categoría casi siempre, luego en el post test observamos que el 64% se encuentran en la categoría siempre, para el sexto indicador “Respeto las reglas establecidas en los juegos” en el pre test el 52% se encuentran en la categoría casi siempre y el 52% en la categoría casi nunca, luego en el post test observamos que el 68% se encuentran en la categoría casi siempre, para el séptimo indicador “En actividades lúdicas y recreativas permanece solo” vemos que el 76% se encuentran en la categoría casi siempre, mientras que en el post test tenemos que el 40% se encuentran en la categoría casi nunca, para el octavo indicador “Reconoce que sus compañeros, tienen los mismos derechos que él” vemos que en el pre test el 76% se encuentran en la categoría casi siempre y para el post test en 52% se encuentran en la categoría de siempre.

De los resultados finales podemos establecer que, para el pre test el 55% se encuentran en la categoría casi siempre, mientras que el 29% se encuentran en la categoría casi nunca, para el post test en los resultados totales de la escala de actitud de compartir vemos que el 49% se encuentran en la categoría siempre y el 41% se encuentran en la categoría de casi siempre.

4.1.2. Resultados para el objetivo específico N.º 2.

Identificar la eficacia de la técnica del mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de Identidad de sentimientos en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo.

Tabla 5

Prueba de entrada y salida para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de identidad de sentimientos en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo

INDICADORES	Prueba de Entrada						Prueba de Salida						Total					
	Siempre		Casi siempre		Casi nunca		Nunca		Siempre		Casi siempre		Casi nunca		Nunca			
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%		
Reconoce con facilidad sentimientos de alegría.	8	32.0%	17	68.0%	0	0.0%	0	0.0%	19	76.0%	6	24.0%	0	0.0%	0	0.0%	25	100.0%
Busca expresiones de afecto de los adultos.	7	28.0%	12	48.0%	5	20.0%	1	4.0%	11	44.0%	12	48.0%	2	8.0%	0	0.0%	25	100.0%
Expresa sus sentimientos con facilidad ante los adultos.	9	36.0%	6	24.0%	9	36.0%	1	4.0%	13	52.0%	12	48.0%	0	0.0%	0	0.0%	25	100.0%
Es capaz de expresar sus sentimientos acertadamente.	3	12.0%	17	68.0%	5	20.0%	0	0.0%	9	36.0%	16	64.0%	0	0.0%	0	0.0%	25	100.0%
Expresa serenidad cuando sus compañeros le ganan el juego.	3	12.0%	12	48.0%	7	28.0%	3	12.0%	12	48.0%	12	48.0%	1	4.0%	0	0.0%	25	100.0%
Manifiesta tristeza ante la ausencia de un ser querido.	1	4.0%	16	64.0%	7	28.0%	1	4.0%	9	36.0%	16	64.0%	0	0.0%	0	0.0%	25	100.0%
Manifiesta recibir poco afecto a los adultos que lo rodean.	1	4.0%	10	40.0%	11	44.0%	3	12.0%	3	12.0%	12	48.0%	10	40.0%	0	0.0%	25	100.0%
Llora cuando es incapaz de realizar algo.	0	0.0%	2	8.0%	14	56.0%	9	36.0%	2	8.0%	10	40.0%	9	36.0%	4	16.0%	25	100.0%
PROMEDIO	4.0	16.0%	11.5	46.0%	7.25	29.0%	2.3	9.0%	9.8	39.0%	12.0	48.0%	2.8	11.0%	0.5	2.0%	25	100.0%

Nota: Prueba de entrada y salida del grupo experimental

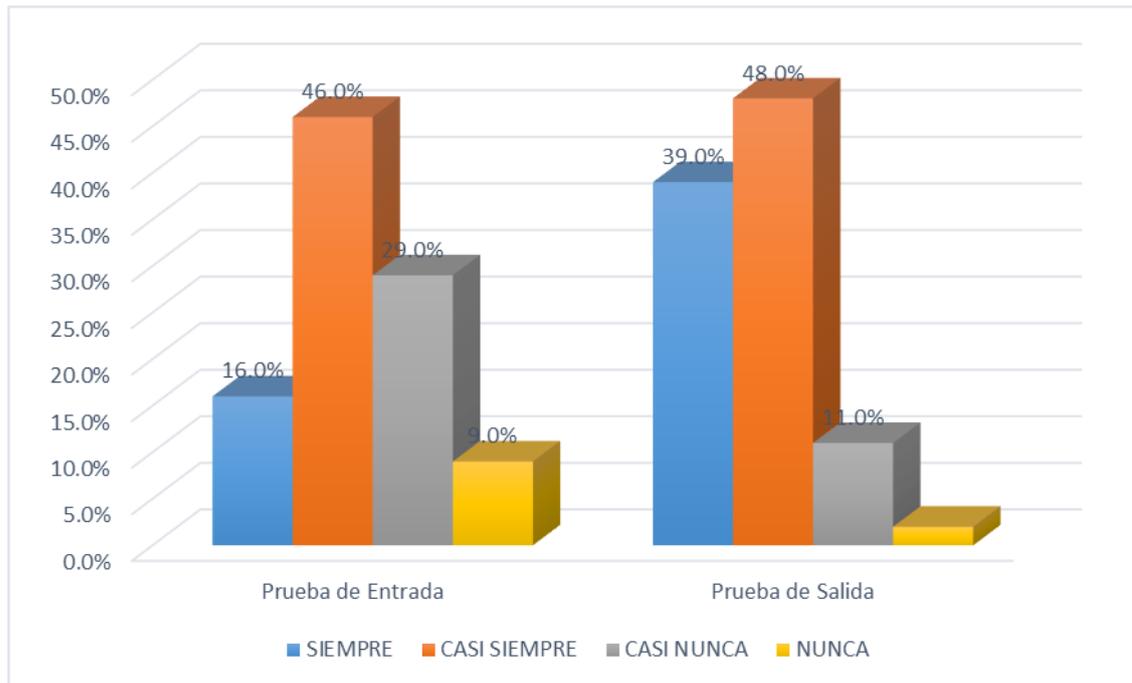


Figura 2. Prueba de entrada y salida para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de identidad de sentimientos en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo.

En la tabla 5 y en la figura 2, observamos los resultados del pre test y post test en el grupo de estudio para evaluar la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de identidad de sentimientos en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, evaluado a través de ocho indicadores: Para el primer indicador “Reconoce con facilidad sentimientos de alegría” en el pre test el 68% se encuentran en la categoría, casi siempre mientras que el 32% están en la categoría, siempre, luego para el post test vemos que el 76% están en la categoría siempre y el 24% en la categoría casi siempre, para el segundo indicador “Busca expresiones de afecto de los adultos” en el pre test el 48% se encuentran en la categoría, casi siempre y el 28% en la categoría siempre, luego en el post test observamos que el 48% se encuentran en la categoría, casi siempre y el 44% en la categoría siempre, para el tercer indicador “Expresa sus sentimientos con facilidad ante los adultos” en el pre test el 36% están en la categoría siempre y el 24% en la categoría casi siempre, mientras que en el post test el 52% se encuentran en la categoría siempre, para el cuarto indicador “Es capaz de expresar sus sentimientos acertadamente”



en el pre test el 68% se encuentran en la categoría casi siempre, luego en el post test observamos que el 64% se encuentran en la categoría casi siempre, para el quinto indicador “Expresa serenidad cuando sus compañeros le ganan el juego” en el pre test el 48% se encuentran en la categoría casi siempre, luego en el post test observamos que el 48% se encuentran en la categoría siempre, para el sexto indicador “Manifiesta tristeza ante la ausencia de un ser querido” en el pre test el 64% se encuentran en la categoría siempre y el 28% en la categoría casi nunca, luego en el post test observamos que el 64% se encuentran en la categoría casi siempre, para el séptimo indicador “Manifiesta recibir poco afecto a los adultos que lo rodean” vemos que el 44% se encuentran en la categoría casi nunca, mientras que en el post test, tenemos que el 48% se encuentran en la categoría casi siempre, para el octavo indicador “Llora cuando es incapaz de realizar algo” vemos que, en el pre test en 56% se encuentran en la categoría casi nunca y para el post test en 40% se encuentran en la categoría de casi siempre.

De los resultados finales podemos establecer que, para el pre test el 46% se encuentran en la categoría casi siempre, mientras que el 29% se encuentran en la categoría casi nunca, del post test en los resultados totales de la escala de identidad de sentimientos vemos que el 48% se encuentran en la escala casi siempre y el 39% se encuentran en la escala siempre.

4.1.3. Resultados para el objetivo específico N° 3

Identificar la eficacia de la técnica mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala solución creativa de conflicto en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N°278 Barrio Mañazo

Tabla 6

Prueba de entrada y salida para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de solución creativa de conflicto en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo.

INDICADORES	Prueba de Entrada						Prueba de Salida						Total					
	Siempre		Casi siempre		Casi nunca		Nunca		Siempre		Casi siempre		Casi nunca		Nunca			
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%		
Acepta ayuda de los adultos cuando tiene dificultades.	1	4.0%	18	72.0%	6	24.0%	0	0.0%	16	64.0%	9	36.0%	0	0.0%	0	0.0%	25	100.0%
Cuando sus amigos se pelean, interviene buscando solucionar el conflicto.	3	12.0%	11	44.0%	11	44.0%	0	0.0%	7	28.0%	17	68.0%	1	4.0%	0	0.0%	25	100.0%
Se interesa por sus compañeros cuando tienen dificultades para ello.	2	8.0%	9	36.0%	12	48.0%	2	8.0%	8	32.0%	17	68.0%	0	0.0%	0	0.0%	25	100.0%
Es considerado en cuenta por amigos de su edad para mediar, cuando se presentan conflictos entre ellos.	1	4.0%	21	84.0%	1	4.0%	2	8.0%	6	24.0%	19	76.0%	0	0.0%	0	0.0%	25	100.0%
Busca con sus compañeros, soluciones a los problemas de relaciones entre ellos	2	8.0%	9	36.0%	12	48.0%	2	8.0%	9	36.0%	16	64.0%	0	0.0%	0	0.0%	25	100.0%
PROMEDIO	1.8	7.2%	13.6	54.4%	8.4	33.6%	1.2	4.8%	9.2	36.8%	15.6	62.4%	0.2	0.8%	0.0	0.0%	25	100.0%

Nota: Prueba de entrada y salida del grupo experimental

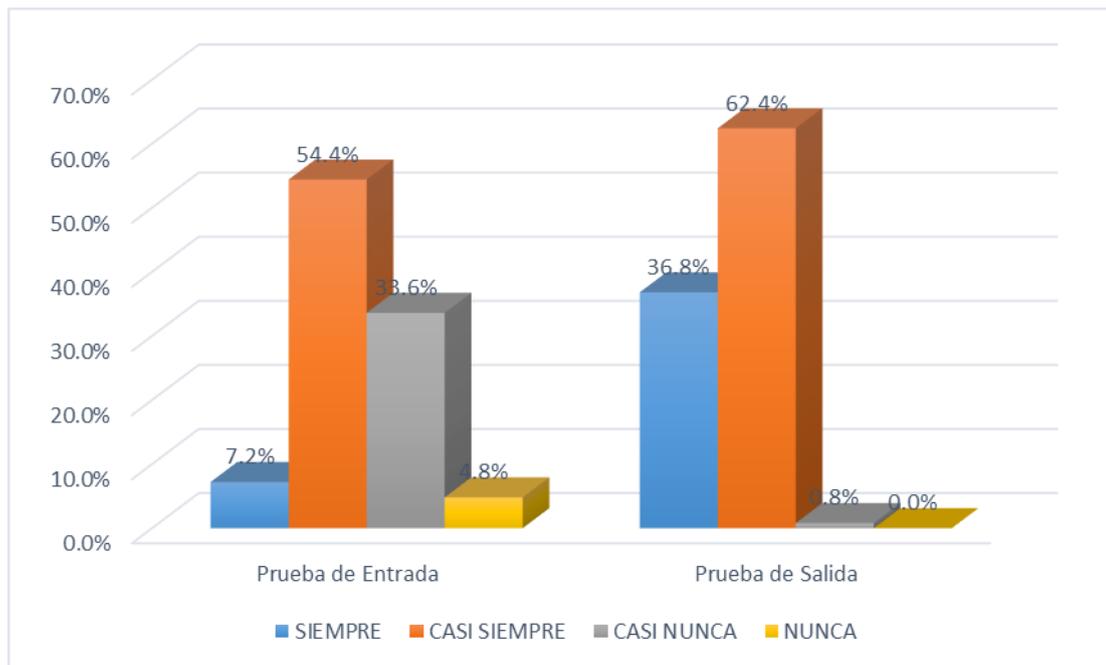


Figura 3. Prueba de entrada y salida para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de solución creativa de conflicto en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo.

En la tabla 6 y en la figura 3, observamos los resultados del pre test y post test en el grupo de estudio para evaluar la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de solución creativa de conflictos en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, evaluado a través de cinco indicadores: Para el primer indicador “Acepta ayuda de los adultos cuando tiene dificultades” en el pre test el 72% se encuentran en la categoría, casi siempre mientras que el 24% están en la categoría casi nunca, luego para el post test vemos que el 64% están en la categoría siempre y el 36% en la categoría casi siempre, para el segundo indicador “Cuando sus amigos se pelean, interviene buscando solucionar el conflicto” en la prueba de entrada el 44% se encuentran en la categoría casi siempre y otro 44% en la categoría casi nunca, luego en el post test observamos que el 68% se encuentran en la categoría, casi siempre y el 28% en la categoría siempre, para el tercer indicador “Se interesa por sus compañeros cuando tienen dificultades para ello” en el pre test el 48% están en la categoría casi nunca y el 36% en



la categoría casi siempre, mientras que en el post test, el 68% se encuentran en la categoría casi siempre, para el cuarto indicador “Es considerado en cuenta por amigos de su edad para mediar, cuando se presentan conflictos entre ellos” en el pre test el 84% se encuentran en la categoría casi siempre, luego en el post test observamos que el 76% se encuentran en la categoría casi siempre y el 24% en la categoría siempre, para el quinto indicador “Busca con sus compañeros, soluciones a los problemas de relaciones entre ellos” en el pre test el 48% se encuentran en la categoría casi nunca, luego en el post test observamos que el 64% se encuentran en la categoría casi siempre y el 83.6% están en la categoría siempre.

De los resultados finales podemos establecer que para el pre test el 54.4% se encuentran en la categoría casi siempre, mientras que el 33.6% se encuentran en la categoría casi nunca, para el post test en los resultados totales de la categoría de solución creativa de conflictos vemos que el 62.4% se encuentran en la categoría casi siempre y el 36.8% se encuentran en la categoría siempre.

4.1.4. Resultados para el objetivo específico N° 4.

Identificar la eficacia de la técnica del mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala empatía en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo.

Tabla 7

Prueba de entrada y salida para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de empatía en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo

INDICADORES	Prueba de Entrada						Prueba de Salida						Total			
	Siempre		Casi siempre		Nunca		Siempre		Casi siempre		Nunca		Fr.	%		
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%				
Muestra preocupación cuando un compañero de clase está enfermo	2	8.0%	11	44.0%	10	40.0%	2	8.0%	11	44.0%	14	56.0%	0	0.0%	25	100.0%
Se acerca a <<consolar a otro niño que está llorando	2	8.0%	12	48.0%	11	44.0%	0	0.0%	15	60.0%	10	40.0%	0	0.0%	25	100.0%
Cuando es sancionado comprende el motivo de la sanción.	0	0.0%	17	68.0%	6	24.0%	2	8.0%	11	44.0%	13	52.0%	1	4.0%	25	100.0%
Se muestra comprensivo ante el llanto de otro niño.	1	4.0%	14	56.0%	8	32.0%	2	8.0%	12	48.0%	13	52.0%	0	0.0%	25	100.0%
Sus compañeros buscan estar con él.	1	4.0%	12	48.0%	10	40.0%	2	8.0%	13	52.0%	12	48.0%	0	0.0%	25	100.0%
Apoya a sus compañeros de grupo cuando son sancionados.	0	0.0%	14	56.0%	9	36.0%	2	8.0%	12	48.0%	13	52.0%	0	0.0%	25	100.0%
Se encuentra a gusto cuando está con niños de su edad.	7	28.0%	18	72.0%	0	0.0%	0	0.0%	18	72.0%	7	28.0%	0	0.0%	25	100.0%
PROMEDIO	1.9	7.4%	14.0	56.0%	7.7	30.9%	1.4	5.7%	13.1	52.6%	11.7	46.9%	0.1	0.6%	25	100.0%

Nota: Prueba de entrada y salida del grupo experimental

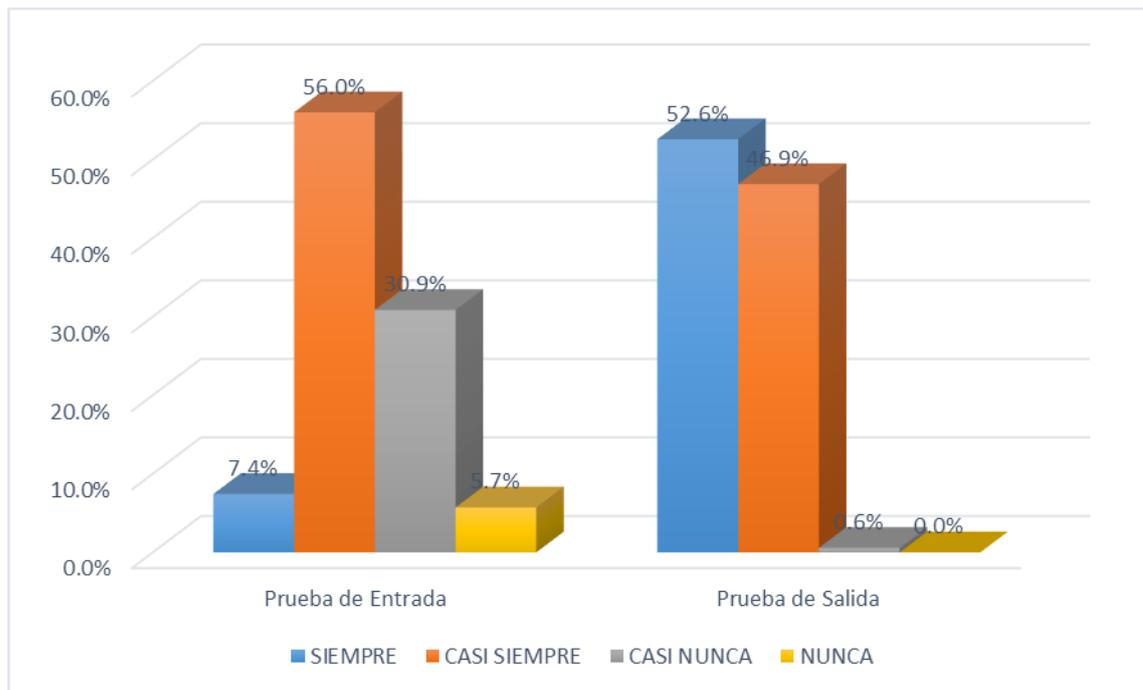


Figura 4. Prueba de entrada y salida para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de empatía en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo.

En la tabla 7 y la en la figura 4, podemos observar los resultados del pre test y post test del grupo de estudio, para evaluar la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de empatía en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, evaluado a través de siete indicadores: Para el primer indicador “Muestra preocupación cuando un compañero de clase está enfermo” en el pre test el 44% se encuentran en la categoría, casi siempre mientras que el 40% están en la categoría casi nunca, luego en el post test vemos que el 56% están en la categoría casi siempre y el 44% en la categoría siempre, para el segundo indicador “Se acerca a consolar a otro niño que está llorando” en el pre test el 48% se encuentran en la categoría casi siempre y el 44% en la categoría casi nunca, luego en el post test observamos que el 60% se encuentran en la categoría siempre y el 40% en la categoría casi siempre, para el tercer indicador “Cuando es sancionado comprende el motivo de la sanción” en el pre test el 68% están en la categoría casi siempre y el 24% en la categoría casi nunca, mientras que en el post



test el 52% se encuentran en la categoría casi siempre, para el cuarto indicador “Se muestra comprensivo ante el llanto de otro niño” en el pre test el 56% se encuentran en la categoría casi siempre, luego en el post test observamos que el 52% se encuentran en la categoría casi siempre y el 48% en la categoría siempre, para el quinto indicador “Sus compañeros buscan estar con él” en el pre test el 48% se encuentran en la categoría casi siempre, luego en el post test observamos que el 52% se encuentran en la categoría siempre y el 48% están en la categoría casi siempre, para el sexto indicador “Apoya a sus compañeros de grupo cuando son sancionados” tenemos que el 56% se encuentran en la categoría casi siempre, mientras que en el post test el 52% se encuentran en la categoría casi siempre y el 48% en la categoría siempre, para el séptimo indicador “Se encuentra a gusto cuando está con niños de su edad” vemos que el 72% están en la categoría casi siempre, luego en el post test el 72% se encuentran en la categoría siempre.

De los resultados finales podemos establecer que para el pre test el 56% se encuentran en la categoría casi siempre, mientras que el 30.9% se encuentran en la categoría casi nunca, para el post test en los resultados totales de la escala de empatía vemos que el 52.6% se encuentran en la categoría siempre y el 46.9% se encuentran en la categoría casi siempre.

4.1.5. Resultados para el objetivo específico N° 5

Identificar la eficacia de la técnica mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de independencia en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo.

Tabla 8

Prueba de entrada y salida para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de independencia en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo

INDICADORES	Prueba de Entrada						Prueba de Salida						Total					
	Siempre		Casi siempre		Casi nunca		Nunca		Siempre		Casi siempre		Casi nunca		Nunca			
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%		
Se muestra desinhibido cuando se relaciona con personas desconocidas.	2	8.0%	19	76.0%	4	16.0%	0	0.0%	11	44.0%	12	48.0%	1	4.0%	1	4.0%	25	100.0%
Forma parte de un grupo social de pares.	2	8.0%	23	92.0%	0	0.0%	0	0.0%	17	68.0%	8	32.0%	0	0.0%	0	0.0%	25	100.0%
Tiene buen desempeño escolar cuando trabaja solo.	6	24.0%	14	56.0%	5	20.0%	0	0.0%	17	68.0%	8	32.0%	0	0.0%	0	0.0%	25	100.0%
Se muestra seguro para actuar con otros niños	6	24.0%	18	72.0%	1	4.0%	0	0.0%	16	64.0%	9	36.0%	0	0.0%	0	0.0%	25	100.0%
Requiere acompañamiento constante en la realización de actividades.	4	16.0%	8	32.0%	11	44.0%	2	8.0%	1	4.0%	11	44.0%	5	20.0%	8	32.0%	25	100.0%
PROMEDIO	4.0	16.0%	16.4	65.6%	4.2	16.8%	0.4	1.6%	12.4	49.6%	9.6	38.4%	1.2	4.8%	1.8	7.2%	25	100.0%

Nota: Prueba de entrada y salida del grupo experimental

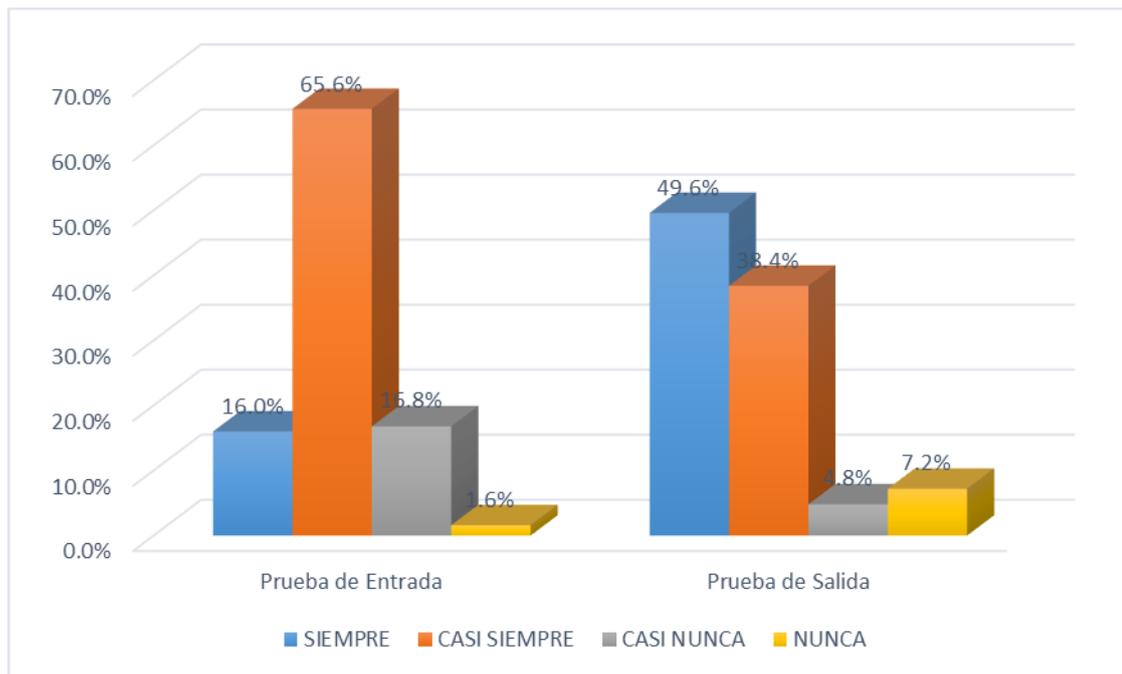


Figura 5. Prueba de entrada y salida para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de independencia en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo.

En la tabla 8 y la en la figura 5, podemos observar los resultados del pre test y post test del grupo de estudio para evaluar la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de independencia en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, evaluado a través de cinco indicadores: Para el primer indicador “Se muestra desinhibido cuando se relaciona con personas desconocidas” en el pre test el 76% se encuentran en la categoría, casi siempre mientras que el 16% están en la categoría casi nunca, luego para el post test vemos que el 48% están en la categoría casi siempre y el 44% en la categoría siempre, para el segundo indicador “Forma parte de un grupo social de pares” en el pre test el 92% se encuentran en la categoría casi siempre, luego en el post test observamos que el 68% se encuentran en la categoría siempre y el 32% en la categoría casi siempre, para el tercer indicador “Tiene buen desempeño escolar cuando trabajo solo” en el pre test el 56% están en la categoría casi siempre y el 24% en la categoría siempre, mientras que en el post test el 68% se encuentran en la categoría siempre, para



el cuarto indicador “Se muestra seguro para actuar con otros niños” en el pre test el 72% se encuentran en la categoría casi siempre, luego en el post test observamos que el 64% se encuentran en la categoría siempre y el 36% en la categoría casi siempre, para el quinto indicador “Requiere acompañamiento constante en la realización” en el pre test el 44% se encuentran en la categoría casi nunca, luego en el post test observamos que el 44% se encuentran en la categoría casi siempre y el 20% están en la categoría casi nunca.

De los resultados finales podemos establecer que, para el pre test el 65.6% se encuentran en la categoría casi siempre, mientras que el 16.8% se encuentran en la categoría casi nunca, para el post test en los resultados totales de la escala de independencia vemos que el 49.6% se encuentran en la categoría siempre y el 38.4% se encuentran en la categoría casi siempre.

4.1.6. Resultados para el objetivo específico N° 6

Identificar la eficacia de la técnica mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de persistencia en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo.

Tabla 9

Prueba de entrada y salida para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de persistencia en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo

INDICADORES	Prueba de Entrada						Prueba de Salida						Total					
	Siempre		Casi siempre		Casi nunca		Nunca		Siempre		Casi siempre		Casi nunca		Nunca			
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%		
Reinicia sus tareas sin dificultad.	4	16.0%	14	56.0%	7	28.0%	0	0.0%	13	52.0%	12	48.0%	0	0.0%	0	0.0%	25	100.0%
Demuestra tenacidad en la realización de actividades deportivas.	5	20.0%	19	76.0%	1	4.0%	0	0.0%	18	72.0%	7	28.0%	0	0.0%	0	0.0%	25	100.0%
Se esfuerza por ser el líder positivo del grupo	2	8.0%	12	48.0%	11	44.0%	0	0.0%	14	56.0%	9	36.0%	2	8.0%	0	0.0%	25	100.0%
Valora su esfuerzo en la realización de tareas escolares.	4	16.0%	12	48.0%	9	36.0%	0	0.0%	13	52.0%	12	48.0%	0	0.0%	0	0.0%	25	100.0%
Se muestra irritante cuando debe repetir una tarea.	0	0.0%	6	24.0%	18	72.0%	1	4.0%	1	4.0%	4	16.0%	15	60.0%	5	20.0%	25	100.0%
Es persistente cuando enfrenta una tarea nueva.	3	12.0%	10	40.0%	12	48.0%	0	0.0%	9	36.0%	15	60.0%	1	4.0%	0	0.0%	25	100.0%
PROMEDIO	3.0	12.0%	12.2	48.7%	9.7	38.7%	0.2	0.7%	11.3	45.3%	9.8	39.3%	3.0	12.0%	0.8	3.3%	25	100.0%

Nota: Prueba de entrada y salida del grupo experimental

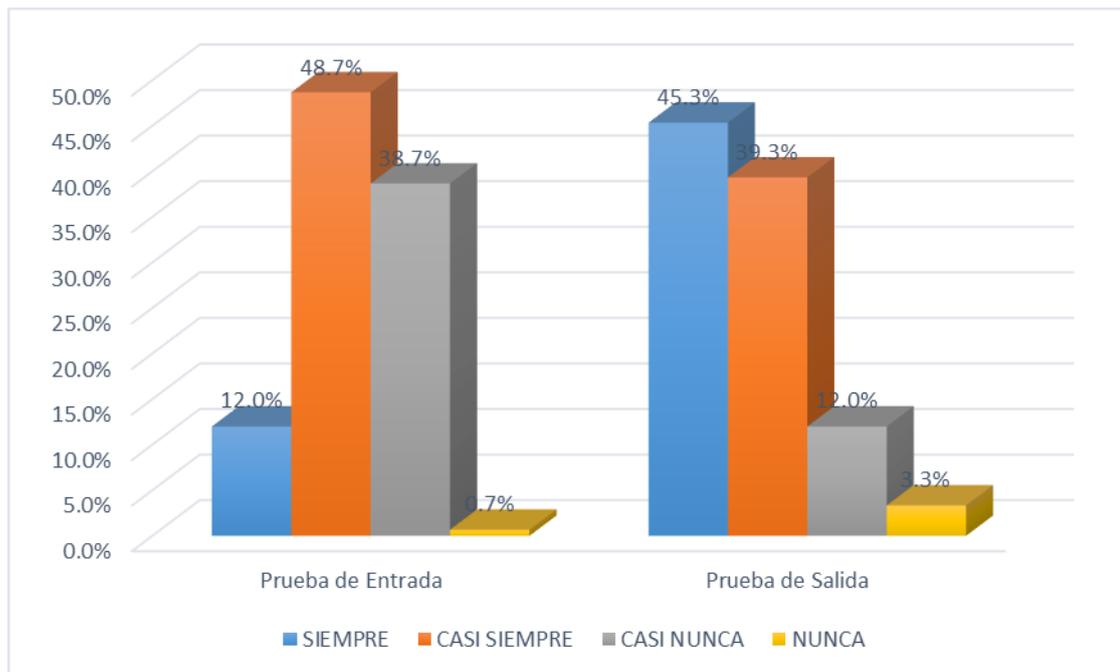


Figura 6. Prueba de entrada y salida para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de persistencia en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo

En la tabla 9 y la en la figura 6, podemos observar los resultados del pre test y post test del grupo de estudio para evaluar la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de persistencia en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, evaluado a través de seis indicadores: para el primer indicador “Reinicia sus tareas sin dificultad” en el pre test el 56% se encuentran en la categoría, casi siempre mientras que el 28% están en la categoría casi nunca, luego para el post test vemos que el 52% están en la categoría siempre y el 48% en la categoría casi siempre, para el segundo indicador “Demuestra tenacidad en la realización de actividades deportivas” en el pre test el 76% se encuentran en la categoría casi siempre, luego en el post test observamos que el 72% se encuentran en la categoría siempre y el 28% en la categoría casi siempre, para el tercer indicador “Se esfuerza por ser el líder positivo del grupo” en el pre test el 48% están en la categoría casi siempre y el 44% en la categoría casi nunca, mientras que en el post test, el 56% se encuentran en la categoría siempre, para el cuarto indicador “Valora



su esfuerzo en la realización de tareas escolares” en el pre test el 48% se encuentran en la categoría casi siempre, luego en el post test observamos que el 52% se encuentran en la categoría siempre y el 48% en la categoría casi siempre, para el quinto indicador “Se muestra irritante cuando debe repetir una tarea” en el pre test el 72% se encuentran en la categoría casi nunca, luego en el post test observamos que el 60% se encuentran en la categoría casi nunca y el 20% están en la categoría nunca, para el sexto indicador “Es persistente cuando enfrenta una tarea nueva” vemos que el 48% se encuentran en la categoría casi nunca mientras que en el post test el 60% se encuentran en la categoría casi siempre.

De los resultados finales podemos establecer que, para el pre test el 48.7% se encuentran en la categoría casi siempre, mientras que el 38.7% se encuentran en la categoría casi nunca, para el post test en los resultados totales de la escala de persistencia vemos que el 45.3% se encuentran en la categoría siempre y el 39.3% se encuentran en la categoría casi siempre.

4.1.7. Resultados para el objetivo específico N° 7

Identificar la eficacia de la técnica mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de amabilidad en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo.

Tabla 10

Prueba de entrada y salida para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de amabilidad en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo

INDICADORES	Prueba de Entrada						Prueba de Salida						Total			
	Siempre		Casi siempre		Nunca		Siempre		Casi siempre		Nunca		Fr.	%		
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%				
A la hora del refrigerio tiene buenos modales.	11	44.0%	12	48.0%	2	8.0%	0	0.0%	14	56.0%	11	44.0%	0	0.0%	25	100.0%
Ayuda a alguien que se ha lastimado.	2	8.0%	20	80.0%	3	12.0%	0	0.0%	13	52.0%	12	48.0%	0	0.0%	25	100.0%
Se muestra irritable cuando tiene que ceder su turno	1	4.0%	12	48.0%	9	36.0%	3	12.0%	0	0.0%	0	0.0%	17	68.0%	8	32.0%
Es puntual en las diferentes actividades realizadas en el preescolar	1	4.0%	12	48.0%	9	36.0%	3	12.0%	6	24.0%	15	60.0%	4	16.0%	0	0.0%
Colabora con tareas, como recoger los juguetes.	3	12.0%	16	64.0%	3	12.0%	3	12.0%	13	52.0%	12	48.0%	0	0.0%	25	100.0%
PROMEDIO	3.6	14.4%	14.4	57.6%	5.2	20.8%	1.8	7.2%	9.2	36.8%	10.0	40.0%	4.2	16.8%	1.6	6.4%

Nota: Prueba de entrada y salida del grupo experimental

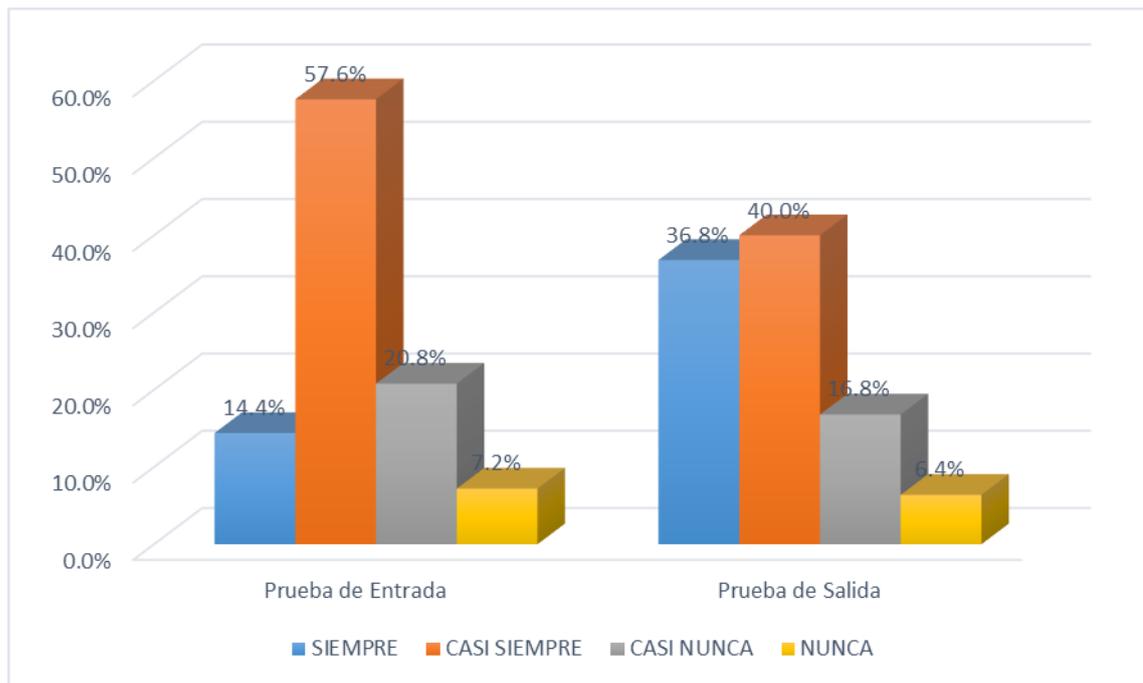


Figura 7. Prueba de entrada y salida para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de amabilidad en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo

En la tabla 10 y la en la figura 7, podemos observar los resultados del pre test y post test del grupo de estudio para evaluar la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de amabilidad en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, evaluado a través de cinco indicadores: para el primer indicador “A la hora del refrigerio tiene buenos modales” en el pre test el 48% se encuentran en la categoría, casi siempre mientras que el 44% están en la categoría siempre, luego para el post test vemos que el 56% están en la categoría siempre y el 44% en la categoría casi siempre, para el segundo indicador “Ayuda a alguien que se ha lastimado” en el pre test el 80% se encuentran en la categoría casi siempre, luego en el post test observamos que el 52% se encuentran en la categoría siempre y el 48% en la categoría casi siempre, para el tercer indicador “Se muestra irritable cuando tiene que ceder su turno” en el pre test el 48% están en la categoría casi siempre y el 36% en la categoría casi nunca, mientras que en el post test, el 68% se encuentran en la categoría nunca, para el cuarto indicador “Es puntual

en las diferentes actividades realizadas en el preescolar” en el pre test el 48% se encuentran en la categoría casi siempre, luego en el post test observamos que el 60% se encuentran en la categoría casi siempre y el 24% en la categoría siempre, para el quinto indicador “Colabora con tareas, como recoger los juguetes” en el pre test el 64% se encuentran en la categoría casi siempre, luego en el post test observamos que el 52% se encuentran en la categoría casi siempre y el 48% están en la categoría casi siempre.

De los resultados finales podemos establecer que para el pre test el 57.6% se encuentran en la categoría casi siempre, mientras que el 20.8% se encuentran en la categoría casi nunca, para el post test en los resultados totales de la escala de amabilidad vemos que el 40% se encuentran en la categoría casi siempre y el 36.8% se encuentran en la categoría siempre.

4.1.8. Resultados para el objetivo general

Determinar la eficacia de la técnica del mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo.

Tabla 11

Prueba de entrada y salida para la iniciación de la inteligencia emocional en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo

ITEMS	Prueba de entrada		Prueba de salida	
	Fr.	%	Fr.	%
Logro Destacado = AD	2	8.0%	10	40.0%
Logro = A	14	56.0%	15	60.0%
Proceso = B	9	36.0%	0	0.0%
Inicio = C	0	0.0%	0	0.0%
TOTAL	25	100.0%	25	100.0%

Nota: Prueba de entrada y salida del grupo experimental

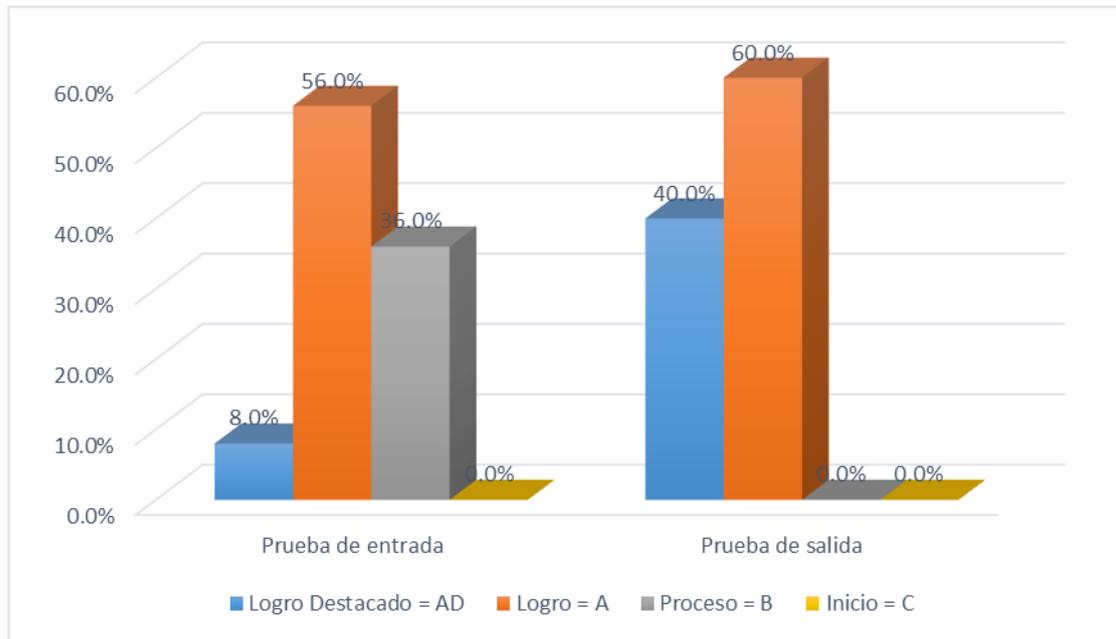


Figura 8. Prueba de entrada y salida para la iniciación de la inteligencia emocional en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo

La tabla 11 y figura 8, nos muestran los resultados del pre test y post test para el objetivo general y evaluar la iniciación de la inteligencia emocional en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, con la técnica del Mindfulness.

En el pre test observamos que el 56% se encuentran en la categoría de Logro (A) lo que representa a un promedio de 14 niños, luego el 36%, se encuentran en la categoría de Proceso (B) que presenta a un promedio de 9 niños, finalmente observamos al 8% que se encuentran en la categoría de Logro Destacado (AD). Para el post test observamos que el 60% se encuentran en la categoría de Logro (A) lo que representa a un promedio de 15 niños, luego el 40% se encuentran en la categoría de Logro Destacado (AD) que presenta a un promedio de 10 niños, finalmente no observamos a ninguno en las categorías de Proceso e Inicio.



4.2. DISCUSIÓN

Los resultados de la investigación se derivan mediante el cuestionario (CIEMPRE) el cual se aplicó en un pre test y post test, aplicada a los niños y niñas de 5 años de la institución educativa inicial N° 278 Barrio Mañazo - Puno.

En donde se evidencia en el pre test que la mayoría de niños y niñas tienen debilidad para desarrollar la inteligencia emocional, según Goleman (2000) nos da a conocer que la inteligencia emocional es la habilidad que tiene una persona para poder regular sus sentimientos y con ello comprender los sentimientos de los demás y utilizar la "emoción" o el "sentir" y el conocimiento para encaminar pertinentemente nuestro actuar. Es decir, es la capacidad de entender y expresar sus emociones y sentimientos de uno mismo y entender las emociones y sentimientos de los demás y sobre todo ponerse en su lugar.

Encontramos gran similitud con Benites & Chumbimuni (2022) que confirma con su investigación, que la inteligencia emocional es un constructor de gran interés, la cual involucra competencias emocionales que están directamente relacionadas con las capacidades que comprenden los sentimientos, regulan las emociones, y alargan los estados emocionales.

Además los resultados obtenidos tienen similitud con Espinoza (2019) que realizó su investigación sobre la inteligencia emocional, ya que menciona que es trascendental tomar en cuenta dentro de la educación, ya que solo la inteligencia intelectual no es suficiente, decimos que encontramos una gran semejanza de resultados, ya que la investigación en mención afirma que la inteligencia emocional se desarrollara de manera adecuada cuando controlamos y expresamos nuestras emociones desde los primeros años, y así podrán lograr el éxito personal en su totalidad, esto lo hemos



evidenciado y desarrollado con nuestros niños de 5 años y también fortalecemos la personalidad del niño.

Se logró resultados positivos gracias a la aplicación de talleres con la técnica del mindfulness, que ayudó a que los niños y niñas dieron inicio con la inteligencia emocional.

Según Kabat Zinn (2013) el mindfulness nos proporciona atención en el instante y el momento presente. Un gran representante del mindfulness en España es Simón Perez(2007) menciona que es una habilidad del ser humano y básica que reside en el suceso del ser sensatos de los contenidos de la mente momento a momento (Ñaupas Paitán, Mejía Mejía, Novoa Ramírez, & Villagómez Paucar, 2014).

Dichos resultados concuerdan con la investigación de Carrasco (2017) titulado “Mindfulness para la autorregulación emocional en los salones de primer nivel de educación infantil” menciona que es posible enseñar mindfulness a los infantes. La técnica contribuye grandes beneficios en la vida diaria de los centros educativos. Siempre y cuando se realice día a día, obteniendo innumerables resultados y logrando perfeccionar el ambiente escolar.

De igual manera en su investigación Andrade et al., (2020) muestra una semejanza a nuestra investigación, ya que aplicaron un programa de mindfulness que fue dirigido a niños de preescolar con problemas de conducta, el mindfulness género en los niños un estado de calma, un buen comportamiento y ayudó a obtener mejoras significativas y excelentes resultados en cuanto al programa de mindfulness, mejorando las dificultades en las habilidades socioemocionales y problemas de conducta de los niños y niñas demostrando que el mindfulness es beneficio para su desarrollo preescolar y en su constante desarrollo a futuro.



Sin embargo, López (2018) no respalda nuestra investigación, ya que menciona que la inteligencia emocional durante su investigación no tuvo buenos resultados, puesto que no influyó en la socialización en los niños de 4 años, en cambio en nuestra investigación se evidenciaron resultados positivos gracias a la realización de talleres de mindfulness los cuales fueron eficaces para la iniciación de la inteligencia emocional.

También se confirma que se está de acuerdo con Malca (2016) puesto que en su investigación del programa infantil No violencia y Mindfulness ha permitido que los niños logren un progreso de mejora en la empatía, lo cual favorece y concuerda con una de nuestras dimensiones (empatía), obteniendo resultados positivos.

Al cotejar la pesquisa obtenida con otras investigaciones, podemos ver que encontramos semejanza de resultados, con Villafuerte & Márquez (2019) ya que elaboró una guía para fortalecer la autorregulación mediante el mindfulness evidenciando que los niveles de impulsividad de los niños y niñas se redujeron de modo considerable al igual que nuestra investigación.

Así lo afirma García (2017) ya que investigó, si es efectivo o no trabajar el mindfulness en las clases de 2 a 3 años, teniendo como resultado un buen clima laboral gracias a la aplicación de la técnica del mindfulness, y al igual que nuestra investigación.

Como también lo afirma Peña & Ramírez (2019) en su investigación que fue determinar la relación que existe entre la inteligencia emocional y el logro de aprendizaje del área de personal social, donde se evidenció una gran conexión entre ambas variables, logrado un aprendizaje adecuado, lo cual en nuestra investigación tuvo igual relevancia en el aprendizaje de los niños y niñas.



Por otro lado, Castillo & Troncos (2020) lograron obtener una gran influencia del programa mindfulness en el autocontrol, llegando a tener buenos resultados en distintas edades con la constancia adecuada, como lo hemos realizado en nuestra investigación.

Por su parte Lopez & Salinas (2019) concuerda con nuestra variable y por consecuencia con la problemática de investigación y con el instrumento utilizado, encontrando gran similitud, puesto que busca la relación entre la inteligencia emocional y las habilidades sociales de los niños.



V. CONCLUSIONES

PRIMERA: para nuestro objetivo general podemos concluir que el nivel de iniciación de la inteligencia emocional en la prueba de salida es significativamente mayor al nivel de iniciación de la inteligencia emocional de la prueba de entrada, en niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 278 del Barrio Mañazo. Demostrando que la realización de estos talleres con la aplicación de la técnica del mindfulness fue eficaz, ya que se logró iniciar la inteligencia emocional, y esto favorecerá en gran medida el desarrollo emocional de cada uno de los niños, mejorando a futuro sus relaciones con la sociedad y en el medio en que se rodee.

SEGUNDA: en razón al primer objetivo específico llegamos a la conclusión que la dimensión de actitud de compartir fue eficaz gracias a la aplicación de la técnica del mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 278 del Barrio Mañazo de la ciudad de Puno, ya que se observa que un 49% de los niños y niñas lograron compartir en distintas situaciones, puesto que la actitud de compartir se desarrolla durante el proceso de la vida como un acto voluntario, el compartir no solo objetos sino también sentimientos, permitiendo realizar actividades de forma conjunta; ya sea en el momento de jugar, al momento de compartir sus alimentos, convivir y trabajar en equipo.

TERCERA: en razón al segundo objetivo específico llegamos a la conclusión que la dimensión de identificación de sentimientos fue beneficiosa gracias a la aplicación de la técnica del mindfulness para la iniciación de la inteligencia



emocional en niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial. N° 278 del Barrio Mañazo de la ciudad de Puno, ya que se observa que un 39% de los niños y niñas lograron demostrar en todo momento sus sentimientos en distintas situaciones en el cual expresaron sus frustraciones y miedos en algunos momentos sus alegrías, llegando a la conclusión que ellos sí identifican sus sentimientos y de los demás.

CUARTA: en razón al tercer objetivo específico llegamos a la conclusión que la dimensión de solución creativa de conflictos fue beneficiosa gracias a la aplicación de la técnica del mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 278 del Barrio Mañazo de la ciudad de Puno, ya que se observa que en la categoría casi siempre se obtuvo un 62% y en la categoría siempre un 36%, donde nos muestra que mediante la realización de los talleres se logró que los niños y niñas busquen ayuda de un adulto cuando se le presenta alguna dificultad, también demuestran empatía cuando sus compañeros tienen algún problema o discusión, buscando nuevas soluciones a sus conflictos.

QUINTA: en razón al tercer objetivo específico llegamos a la conclusión que la dimensión de empatía fue eficaz gracias a la aplicación de la técnica del mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 278 del Barrio Mañazo de la ciudad de Puno, vemos que el 52% se encuentran en la categoría siempre y el 46% se encuentran en la categoría casi siempre, donde se observa que los niños y niñas fueron mejorando y aprendiendo a ser más comprensivos, mostraron preocupación en distintos momentos cuando sus compañeros se muestran tristes o enfermos, puesto que la empatía es la capacidad de



entender, comprender, sentir, compartir y ver desde su propia perspectiva lo que la otra persona siente.

SEXTA: en razón al cuarto objetivo específico llegamos a la conclusión que la dimensión independencia fue eficaz gracias a la aplicación de la técnica del mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 278 del Barrio Mañazo de la ciudad de Puno, en los resultados totales de la escala de independencia vemos que el 49.6% se encuentran en la categoría siempre y el 38.4% se encuentran en la categoría casi siempre. Los niños por naturaleza aún no son autónomos, esto es un proceso que se desarrolla en el hogar y en la institución se afianza, durante la realización de los talleres se observó un cambio significativo en los niños y niñas, puesto que lograron ser más independientes, ya que trabajaron actividades en el cual trabajaron por si solos demostrando su independencia.

SÉPTIMA: en razón al quinto objetivo específico llegamos a la conclusión que la dimensión persistencia fue eficaz gracias a la aplicación de la técnica del mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial. N° 278 del Barrio Mañazo de la ciudad de Puno, se muestra que el 45% se encuentran en la categoría siempre y el 39% se encuentran en la categoría casi siempre. Puesto que la persistencia es la capacidad emocional de permanecer con firmeza, seguir a largo tiempo su duración, de manera constante en alguna actividad o trabajo, se sabe que los niños, cuando tienen interés por algo, son persistentes y logran alcanzar sus objetivos si se lo proponen, con la aplicación de los



talleres se afianzó su persistencia, demostrándolo en las actividades realizadas.

OCTAVA: en razón al séptimo objetivo específico llegamos a la conclusión que la dimensión amabilidad fue eficaz gracias a la aplicación de la técnica del mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 278 del Barrio Mañazo de la ciudad de Puno, observamos que el 40% se encuentran en la categoría casi siempre y el 36% se encuentran en la categoría siempre. Al momento de realizar los talleres se observó un nivel de amabilidad en los niños, donde muestran en distintas situaciones el apoyo a un compañero que se ha lastimado, demuestra colaboración en actividades en equipo, orden y respeto en todo momento y el cual se ha mantenido durante toda la ejecución del taller.



VI. RECOMENDACIONES

PRIMERA: a la DREP (Dirección Regional de Educación), se sugiere implementar distintos programas y capacitaciones que prioricen la inteligencia emocional en los educandos, puesto que es importante que las personas lo desarrollen. Porque se ha observado en los niños que tienen dificultades al momento de socializar, expresar sus emociones y no logran identificar las emociones de los demás. Es por ello que es primordial que desde el nivel inicial se incentive y se trabaje la inteligencia emocional para que la sociedad mejore en este ámbito y así lograr desarrollarse como mejores personas.

SEGUNDA: a la UGEL (Unidades de Gestión Local) a sus especialistas del nivel inicial, juntamente con especialistas del área de psicología, proponer y promover nuevas técnicas que ayuden a los niños a desenvolverse y expresarse sin miedos, para lograr y conseguir niños con grandes potenciales y una de esas propuestas es la técnica del mindfulness dirigida a los docentes, puesto que necesitan aprender nuevas técnicas para sentirse bien, relajarse, conseguir la calma, luego poder inculcar y enseñar a los niños, esto con la intención de que reflexionen sobre su práctica educativa y lo pongan en práctica con sus niños y niñas, de esta manera puedan fortalecer sus habilidades y su inteligencia emocional, para un buen desarrollo a futuro de nuestros niños.

TERCERA: a los directores(a) de las instituciones educativas, sugerimos poner más énfasis en la inteligencia emocional de los educandos, e implementar en las aulas un espacio para poder trabajar con esta técnica e implementar un lugar cálido, acogedor y adecuado, porque ayudará a fortalecer la labor de los maestros y poder alcanzar un desempeño y desarrollo apropiado de las



capacidades emocionales, causando en los educandos un aumento de la curiosidad, la motivación, las ganas de aprender y formarse como grandes personas.

CUARTA: a las docentes en su jornada pedagógica innovar de acuerdo a las necesidades de los niños y niñas, implementar nuevas técnicas, se recomienda poder trabajar con la técnica de mindfulness, e implementar un espacio para desarrollarlo y aplicarlo en la hora de ingreso, en el momento de la asamblea, después de los juegos o antes de la salida, ya que según nuestra investigación esta técnica ayuda a conseguir un estado de calma, tranquilidad y controlar sus emociones.

QUINTA: a los egresados(a) de la Escuela Profesional de Educación Inicial, seguir investigando y buscando como mejorar la inteligencia emocional en los niños y niñas, se les propone aplicar la técnica del mindfulness, ya que es un método innovador y está comprobado que tiene buenos resultados que ayudan a desarrollar y comprender mejor las emociones desde la primera infancia.

SEXTA: a los padres de familia se les sugiere que se involucren en el ámbito emocional y educativo de sus niños, para lograr comprender sus emociones, los padres deben de ser partícipes de los programas que realizan en las instituciones educativas como la “escuela de padres” y así puedan reflexión sobre la importancia de la inteligencia emocional en sus niños y niñas, priorizando y realizando seguimiento sobre el desarrollo emocional de sus menores hijos, ya que es más importante que un desarrollo intelectual avanzado.



SÉPTIMA: a la municipalidad y al gobierno regional crear programas que ayuden a la sociedad y población en general a buscar y practicar nuevas ideas como son la técnica de mindfulness para el desarrollo de la inteligencia emocional. Puesto que ponen más importancia en el ámbito intelectual como se ha visto en la actualidad, también es importante crear programas o concursos para generar pequeños ciudadanos capaces de solucionar conflictos y entre otras habilidades emocionales, tengamos por seguro que mejoraremos y haremos un cambio.

OCTAVA: a los medios de comunicación recomendamos que informen acerca de la importancia de la inteligencia emocional, las distintas formas de fortalecerla, qué beneficios nos brinda, por qué tomarle interés entre otros, puesto que es primordial desarrollarla desde pequeños. También el practicar distintas técnicas que ayuden a desarrollar la inteligencia emocional, entre ellas es la técnica del mindfulness, ya que ayuda a conseguir la tranquilidad y la calma, teniendo como resultado grandes personas que ayuden a mejorar nuestra sociedad en el futuro.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguirre Magnenat, D. (2020). Mindfulness en el manejo de la ansiedad en alumnos con trastorno del espectro autista. Lima.
- Andrade Dufo, Y. L., Tapia Cordero, A. B., & Vélez Calvo, X. M. (2020). Programa de Mindfulness infantil para niños de 4 a 5 años con problemas de conducta. Ecuador
- Auris Martínez, A. , Garcia Cullquiricra, B. I., Viñas Isla, D. A., & Zapata Charaja, V. Y. (2019). Efecto del módulo “Súper emociónate” en las competencias emocionales de los niños y niñas de 4 años de la Institución Educativa Cuna-Jardín San Francisco del distrito de Chorrillos perteneciente a la UGEL 07. Lima.
- Benites Angoma, A. C. (2020). La inteligencia emocional de los niños y niñas de 4 años de educación inicial de la I.E.P. “Excelenti” de. Huancayo-Perú.
- Benites Angoma, A. C., & Chumbimuni Angoma, G. (2022). La inteligencia emocional de los niños y niñas de 4 años de educación inicial de la I.E.P. “Excelenti” de Chupaca. Huancayo .
- Castillo Grandez, K., & Troncos Pizarro, D. (2020). Influencia del programa mindfulness en el autocontrol de los estudiantes del nivel secundario en el Centro de Educación Básica “Serafin Filomeno”. San Martín .
- Charaja Cutipa, F. (2011). El Mapic en la metodología de investigación . Puno: Sagitaripo Impresiones.
- Dextre, E. V. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. Revista de Neuro-Psiquiatría, 7-8.



- Díaz Morocho, D. D., Fárez Fárez, J. C., & Lucero, E. E. (2018). Aplicación de Mindfulness (conciencia plena) en actividades recreativas y sus efectos en la atención y concentración en estudiantes de 12 a 14 años de edad de la Unidad Educativa fiscomisional Juan Bautista Stiehle. Ecuador.
- Espinoza Carvajal, J. G. (2019). La inteligencia emocional como herramienta pedagógica para un mejor rendimiento escolar en niños(as) en edad preescolar del jardín de niños General José de San Martín . Bolivia .
- Ferrís, S. M. (11 de Octubre de 2013). Mente de mono o Mindfulness – principios de John Kabat Zinn. Obtenido de <https://www.samariner.com/principios-basicos-segun-kabat-zinn-para-la-practica-de-mindfulness/>
- García Carrasco, M. (2017). Mindfulness para la autorregulación emocional en las aulas del primer ciclo de educación infantil. España .
- Germer. (2 de abril de 2014). Beneficios del Mindfulness en la práctica psicológica clínica. Obtenido de <http://blog.udlap.mx/blog/2014/04/beneficiosdelmindfulness/>
- Godiel Ramos, T. Y. (2016). Inteligencia Emocional en los niños y niñas de 5 años de la I.E.I. N° 270 Independencia. Puno.
- Goleman, D. (2000). La inteligencia emocional. Argentina: Ediciones B.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. (2014). metodología de la investigación sexta edición. México: McGraw-Hill.
- Kabat Zinn, J. (2013). Mindfulness para principiantes. Barcelona, España: Kairós, S.A.
- Jiménez, A. (2020). RRHH Digital. Obtenido de <https://www.rrhhdigital.com/>



- Jung, C. (1969). Los complejos y el inconsciente. Madrid: alianza .
- López Meléndez, L. R. (2018). La inteligencia emocional y su influencia en la socialización de los estudiantes de educación inicial. Trujillo .
- Lopez Ticllacondor, G. E., & Salinas Poma, R. M. (2019). Inteligencia emocional y las habilidades sociales de los niños de cinco años de la institución educativa inicial nº 107 - Huancavelica. Huancavelica .
- Lozano Arapa, S. E. (2019). Efectos de un programa de Mindfulness para mejorar la atención de los estudiantes del Colegio Peruano Suizo de los Andes. Cuzco.
- Malca Sandoval, E. (2016). Programa de No Violencia y Mindfulness para mejorar la empatía de niños de 5 años de la IEI 138. Lima.
- Martin, D., & Boeck, K. (2012). EQ. Qué es inteligencia emocional: Cómo lograr que las emociones determinen nuestro triunfo en todos los ámbitos de la vida. Madrid, España: Editorial Edaf.
- Maturana, H. (2020). Emociones y lenguaje en educación y política. Chile: Planeta Chilena.
- Paredes Zea, M. (2018). "taller de juegos tradicionales para desarrollar la inteligencia emocional en niños y niñas de 5 años de edad de la institución educativa privada abraham lincoln international school- cercado". Arequipa.
- Peña Rivas, Y. S., & Ramírez Apaza, L. M. (2019). Influencia de la inteligencia emocional en el logro de aprendizaje del área de personal social de los estudiantes de cinco años de la I.E. Inicial Aplicación. Puerto Maldonado.
- Prieto, M. P. (19 de enero de 2018). Mindfulness aplicado a la educación-Enseñar un estilo de vida basado en la consciencia y la calma. Obtenido de



https://www.campuseducacion.com/blog/revista-digital-docente/mindfulness-aplicado-la-educacion/#google_vignette

Shapiro, L. (1997). La inteligencia emocional. México: Vergara Editor, S.A.

Tamayo, M. (2012). El Proceso de la Investigación Científica. México: Limusa.

Tamayo Gutiérrez, P., Echeverry Jaramillo, C. M., & Araque Márquez, L. A. (2006). Cuestionario Ciembre para niños y niñas de preescolar . Colombia : Editorial Universidad Nacional de Colombia .

Ñaupas Paitán, H., Mejía Mejía, E., Novoa Ramírez, E., & Villagómez Paucar, A. (2014). Metodología de la investigación cuantitativa -cualitativa y redacción de tesis. .Bogotá: Ediciones de la U.

Vicente Simón. (2007). mindfulness y neurobiología. Revista de psicoterapia, 30.

Villafuerte Burgos, C. E., & Almeida Márquez, L. (2019). Elaboración de una guía para fortalecer la autorregulación mediante el Mindfulness. Ecuador .



ANEXOS



ANEXO A. FICHA TÉCNICA

FICHA TÉCNICA DEL INSTRUMENTO

A. NOMBRE:

Cuestionario Ciembre

B. DESCRIPCIÓN:

El cuestionario Ciembre tiene por finalidad evaluar la inteligencia emocional, se replica en niños de preescolar y los resultados determinarán el nivel de la inteligencia emocional.

C. OBJETIVOS:

El siguiente cuestionario tiene como finalidad diagnosticar de manera individual el nivel del desarrollo de la inteligencia emocional.

D. AUTORES:

Patricia Tamayo Gutiérrez, Claudia María Echeverry Jaramillo, Luz Adriana Araque Márquez.

E. VALIDADO/ADAPTACIÓN:

El cuestionario fue elaborado por Patricia Tamayo Gutiérrez, Claudia María Echeverry Jaramillo, Luz Adriana Araque Márquez en el año 2006, validado en la Universidad Cooperativa de Colombia, Facultad de Educación, Centro de Investigación Seccional Medellín.

F. ADMINISTRACIÓN: Individual

G. DURACIÓN: 20 a 25 minutos



H. SUJETOS DE APLICACIÓN:

Niños de preescolar (5 años)

El cuestionario fue aplicado a la maestra de aula, mediante una entrevista, puesto que la docente ha estado más tiempo con los niños y niñas y los conoce más, lo cual nos permitió obtener una información de cada uno de ellos de manera certera.

I. TÉCNICA:

- ✓ Observación
- ✓ Se tiene como instrumento el cuestionario Ciembre.

PUNTUACIÓN NUMÉRICA	RANGO O NIVEL
1	Nunca = Inicio
2	Casi Nunca = Proceso
3	Casi Siempre = Logro
4	Siempre = Logro Destacado

J. PUNTUACIÓN Y ESCALA DE CALIFICACIÓN:

K. DIMENSIONES E ÍTEMS

DIMENSIÓN	ITEMS
ACTITUD DE COMPARTIR Esta habilidad permite desarrollar en los niños y niñas la capacidad de trabajar en forma conjunta para alcanzar metas comunes, donde el desempeño individual se deja de lado para dar paso al trabajo colectivo.	1. Acepta sugerencias de sus compañeros de juego.
	2. Le agrada realizar tareas de aseo en el aula.
	3. Se muestra dinámico cuando trabaja en grupo.
	4. Disfruta las actividades realizadas en grupo.
	5. Se reúne con los amigos voluntariamente.
	6. Respeta las reglas establecidas en los juegos.
	7. En actividades lúdicas y recreativas permanece solo.
	8. Reconoce que sus compañeros, tienen los mismos derechos que él.
IDENTIFICACIÓN DE SENTIMIENTOS Los sentimientos van cambiando gradualmente y fortaleciéndose durante el desarrollo del individuo, se manifiesta como una conexión entre la	9. Reconoce con facilidad sentimientos de alegría.
	10. Busca expresiones de afecto de los adultos.
	11. Expresa sus sentimientos con facilidad ante los adultos.



expresión de la emoción y la creación de un nuevo sentimiento.	12. Es capaz de expresar sus sentimientos acertadamente.
	13. Expresa serenidad cuando sus compañeros le ganan el juego.
	14. Manifiesta tristeza ante la ausencia de un ser querido.
	15. Manifiesta recibir poco afecto a los adultos que lo rodean.
	16. Lloro cuando es incapaz de realizar algo.
SOLUCIÓN CREATIVA DE CONFLICTOS La solución creativa de conflictos permite abordar de manera correcta los conflictos, buscando diferentes alternativas de solución que posibiliten a los niños controlar su impulsividad, para actuar sobre sus acciones y las consecuencias de las mismas.	17. Acepta ayuda de los adultos cuando tiene dificultades.
	18. Cuando sus amigos se pelean, interviene buscando solucionar el conflicto.
	19. Se interesa por sus compañeros cuando tienen dificultades para ello.
	20. Es considerado en cuenta por amigos de su edad para mediar, cuando se presentan conflictos entre ellos.
	21. Busca sus compañeros, soluciones a los problemas de relaciones entre ellos.
EMPATÍA Es la capacidad que tiene un individuo para comprender, entender, sentir, compartir y ver desde su propia perspectiva lo que otro individuo siente. Las personas empáticas son aquellas capaces de escuchar a los demás y entender sus problemas y motivaciones.	22. Muestra preocupación cuando un compañero de clase está enfermo.
	23. Se acerca a consolar a otro niño que está llorando.
	24. Cuando es sancionado comprende el motivo de la sanción.
	25. Se muestra comprensivo ante el llanto de otro niño
	26. Sus compañeros buscan estar con él.
	27. Apoya a sus compañeros de grupo cuando son sancionados.
	28. Se encuentra a gusto cuando está con niños de su edad.
INDEPENDENCIA Se manifiesta cuando un individuo es consciente de su accionar de cuándo debe y no debe realizar algo, esto de manera voluntaria y controlando sus emociones. La independencia se empieza a establecer a temprana edad y viene acompañada con la habilidad de los niños de comprender el concepto de responsabilidad.	29. Se muestra desinhibido cuando se relaciona con personas desconocidas.
	30. Forma parte de un grupo social de pares.
	31. Tiene buen desempeño escolar cuando trabaja solo.
	32. Se muestra seguro para actuar con otros niños
	33. Requiere acompañamiento constante en la realización de actividades.
PERSISTENCIA Es la capacidad emocional de permanecer con firmeza, seguir a largo tiempo o duración de manera constante en alguna actividad o trabajo.	34. Reinicia sus tareas sin dificultad.
	35. Demuestra tenacidad en la realización de actividades deportivas.
	36. Se esfuerza por ser el líder positivo del grupo.
	37. Valora su esfuerzo en la realización de tareas escolares.



	38. Se muestra irritable cuando debe repetir una tarea.
	39. Es persistente cuando enfrenta una tarea nueva.
AMABILIDAD Es una expresión o cualidad que refleja un individuo cuando se muestra cortés, complaciente, generoso, solidario y cooperativo lo cual es importante en la vida para lograr socializar con adultos y entre niños.	40. A la hora del refrigerio tiene buenos modales.
	41. Ayuda a alguien que se ha lastimado.
	42. Se muestra irritable cuando tiene que ceder el turno.
	43. Es puntual en las diferentes actividades realizadas en el preescolar.
	44. Colabora con tareas, como recoger los juguetes.

Instrumento de evaluación pre test y post test

CUESTIONARIO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA NIÑOS Y NIÑAS DE PREESCOLAR “CIEMPRES”

Nombres y apellidos: **Fecha:**

INDICACIONES: marque con una X, una de las cinco opciones que encuentre al final de cada

Frase, los valores asignados para cada afirmación son:

1. Siempre _____
2. Casi siempre _____
3. Casi nunca _____
4. Nunca _____

ACTITUD DE COMPARTIR	Siempre	Casi siempre	Casi Nunca	Nunca
1. Acepta sugerencias de sus compañeros de juego.				
2. Le agrada realizar tareas de aseo en el aula.				
3. Se muestra dinámico cuando trabaja en grupo.				
4. Disfruta las actividades realizadas en grupo.				
5. Se reúne con los amigos voluntariamente.				
6. Respeta las reglas establecidas en los juegos.				
7. En actividades lúdicas y recreativas permanece solo.				
8. Reconoce que sus compañeros, tienen los				



mismos derechos que él.				
IDENTIFICACIÓN DE SENTIMIENTOS	Siempre	Casi siempre	Casi Nunca	Nunca
9. Reconoce con facilidad sentimientos de alegría.				
10. Busca expresiones de afecto de los adultos.				
11. Expresa sus sentimientos con facilidad ante los adultos.				
12. Es capaz de expresar sus sentimientos acertadamente.				
13. Expresa serenidad cuando sus compañeros le ganan el juego.				
14. Manifiesta tristeza ante la ausencia de un ser querido.				
15. Manifiesta recibir poco afecto a los adultos que lo rodean.				
16. Llora cuando es incapaz de realizar algo.				
SOLUCIÓN CREATIVA DE CONFLICTO	Siempre	Casi siempre	Casi Nunca	Nunca
17. Acepta ayuda de los adultos cuando tiene dificultades.				
18. Cuando sus amigos se pelean, interviene buscando solucionar el conflicto.				
19. Se interesa por sus compañeros cuando tienen dificultades para ello.				
20. Es considerado en cuenta por amigos de su edad para mediar, cuando se presentan conflictos entre ellos.				
21. Busca sus compañeros, soluciones a los problemas de relaciones entre ellos.				
EMPATÍA	Siempre	Casi siempre	Casi Nunca	Nunca
22. Muestra preocupación cuando un compañero de clase está enfermo.				
23. Se acerca a consolar a otro niño que está llorando.				
24. Cuando es sancionado comprende el motivo de la sanción.				
25. Se muestra comprensivo ante el llanto de otro niño				
26. Sus compañeros buscan estar con él.				
27. Apoya a sus compañeros de grupo cuando son sancionados.				
28. Se encuentra a gusto cuando está con niños de su edad.				
INDEPENDENCIA	Siempre	Casi siempre	Casi Nunca	Nunca
29. Se muestra desinhibido cuando se relaciona con personas desconocidas.				



30. Forma parte de un grupo social de pares.				
31. Tiene buen desempeño escolar cuando trabaja solo.				
32. Se muestra seguro para actuar con otros niños				
33. Requiere acompañamiento constante en la realización de actividades.				
PERSISTENCIA	Siempre	Casi siempre	Casi Nunca	Nunca
34. Reinicia sus tareas sin dificultad.				
35. Demuestra tenacidad en la realización de actividades deportivas.				
36. Se esfuerza por ser el líder positivo del grupo.				
37. Valora su esfuerzo en la realización de tareas escolares.				
38. Se muestra irritable cuando debe repetir una tarea.				
39. Es persistente cuando enfrenta una tarea nueva.				
AMABILIDAD	Siempre	Casi siempre	Casi Nunca	Nunca
40. A la hora del refrigerio tiene buenos modales.				
41. Ayuda a alguien que se ha lastimado.				
42. Se muestra irritable cuando tiene que ceder el turno.				
43. Es puntual en las diferentes actividades realizadas en el preescolar.				
44. Colabora con tareas, como recoger los juguetes.				

ANEXO B. MATRIZ DE CONSISTENCIA

EFICACIA DE LA TÉCNICA DEL MINDFULNESS PARA LA INICIACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN NIÑOS DE 5 AÑOS EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° 278 BARRIO MAÑAZO, AÑO 2022

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	METODOLOGÍA	TÉCNICA/INSTRUMENTO
PROBLEMA GENERAL ¿Cuál es la eficacia de la técnica del mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, año 2022?	OBJETIVO GENERAL Determinar la eficacia de la técnica del mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, año 2022.	HIPÓTESIS GENERAL Determinar la eficacia de la técnica del mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, año 2022.	VARIABLE INDEPENDIENTE TÉCNICA DEL MINDFULNESS Según Jon Kabat Zinn (1994), El mindfulness es una práctica basada en la meditación que consiste en entrenar la atención y la calma para ser consciente del presente.	DIMENSIÓN VARIABLE 1	TIPO DE INVESTIGACIÓN Cuantitativo	TÉCNICA Técnica de observación
PROBLEMAS ESPECÍFICOS ¿Cuál es la eficacia de la técnica del mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, año 2022?	OBJETIVOS ESPECÍFICOS - Identificar la eficacia de la técnica del mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, año 2022.	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS -La inteligencia emocional es	DEPENDIENTE INTELIGENCIA EMOCIONAL Goleman (1995) define la inteligencia emocional como la capacidad de reconocer, comprender y manejar nuestras emociones y las de los demás.	DIMENSIÓN VARIABLE 2 - Actitud de compartir	DISEÑO DE INVESTIGACIÓN El presente proyecto de investigación es pre-experimental	INSTRUMENTO Cuestionario Ciempre Pre test y post test

<p>para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de actitud de compartir en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, año 2022?</p> <p>- ¿Cuál es la eficacia de la técnica mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de Identidad de sentimientos en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, año 2022?</p> <p>¿Cuál es la eficacia de la técnica</p>	<p>mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de actitud de compartir en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, año 2022.</p> <p>- Identificar la eficacia de la técnica mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de Identidad de sentimientos en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, año 2022?</p>	<p>eficaz en la escala de actitud de compartir en media alta con la aplicación de la técnica del mindfulness en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, año 2022.</p> <p>-La inteligencia emocional es eficaz en la escala de identidad de sentimientos es alta con la aplicación de la técnica del mindfulness en niños de 5 años en la Institución Educativa</p>	<p>emocional como: la capacidad de reconocer las emociones tanto como de gestionar nuestra respuesta ante ellas y de manejar las adecuadamente.</p>	<p>- Identidad de sentimientos</p> <p>- Solución creativa de conflicto</p> <p>- Empatía</p> <p>- Independencia</p> <p>- Persistencia</p> <p>- Amabilidad</p>	<p>educativa inicial N°278 Barrio Mañazo.</p> <p>MUESTRA la muestra está conformada por 25 niños y niñas de la institución educativa inicial N° 278 Barrio Mañazo, año 2022.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala creativa de conflicto en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N°278 Barrio Mañazo, año 2022?	Barrio Mañazo, año 2022. - Identificar la eficacia de la técnica mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala creativa de conflicto en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, año 2022	Inicial N° 278 Barrio Mañazo, año 2022. -La inteligencia emocional es eficaz en la escala de solución creativa de conflictos es alta con la aplicación de la técnica del mindfulness en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, año 2022			
¿Cuál es la eficacia de la técnica mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala empatía en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, año 2022?	Barrio Mañazo, año 2022. - Identificar la eficacia de la técnica mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala empatía en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, año 2022	Inicial N° 278 Barrio Mañazo, año 2022. -La inteligencia emocional es eficaz en la escala empatía es alta con la aplicación de la técnica del			



técnica mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de independencia en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, año 2022? ¿Cuál es la eficacia de la técnica mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de independencia en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, año 2022? ¿Cuál es la	empatía en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, año 2022. - Identificar la eficacia de la técnica mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de independencia en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, año 2022. - Identificar la eficacia de la técnica mindfulness para la	mindfulness en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, año 2022. -La inteligencia emocional es eficaz en la escala de independencia es alta con la aplicación de la técnica del mindfulness en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, año 2022. -La inteligencia emocional es eficaz en la escala de			
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

<p>eficacia de la técnica mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de amabilidad en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, año 2022?</p>	<p>iniciación de la inteligencia emocional en la escala de persistencia en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, año 2022. - Identificar la eficacia de la técnica mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de amabilidad en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, año 2022.</p>	<p>persistencia es alta con la aplicación de la técnica del mindfulness en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, año 2022. -La inteligencia emocional es eficaz en la escala de amabilidad es alta con la aplicación de la técnica del mindfulness en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, año 2022.</p>				
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--



ANEXO C. COMPROMISO DE CONFIDENCIALIDAD Y ÉTICA

COMPROMISO DE CONFIDENCIALIDAD Y ÉTICA

Yo, Paola Janette Ramos Pacuri con DNI N° 72461029 Docente de la Universidad Nacional del Altiplano, con domicilio en Jr. Victor Echave N°220 de la ciudad de Puno, responsable del proyecto de investigación: "LA EFICACIA DE LA TÉCNICA DEL MINDFULNESS PARA LA INICIACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN NIÑOS DE 5 AÑOS EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° 278 BARRIO MAÑANZO"

Me comprometo a **no divulgar por ningún medio y bajo ninguna circunstancia** las identidades de las personas involucradas en el proyecto, en el marco de la realización de la investigación, las respuestas o pruebas registradas ni ninguna información que pudiera poner en riesgo la integridad de las mismas.

Asimismo, con la firma del presente documento declaro **tener conocimiento de los principios éticos de la investigación con seres humanos y animales** elaborados por el Comité de Ética para la investigación con seres humanos y animales del Vicerrectorado de Investigación de la UNA-PUNO, y **me comprometo a cumplir en todo momento tales principios.**

Puno, 17 de octubre del 2022

Firma:

DNI. 72461029



ANEXO D. CONSENTIMIENTO INFORMADO

PROTOCOLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, Mayely Jomana Tejada Ampuero, con DNI N° 73591932 madre o padre de mi menor hijo(a) Mariona Fernanda H. Tejada, estudiante de la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo de la ciudad de Puno, declaro haber sido informado/a sobre los objetivos del proyecto titulado: "LA EFICACIA DE LA TÉCNICA DEL MINDFULNESS PARA LA INICIACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN NIÑOS DE 5 AÑOS EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° 278 BARRIO MAÑANZO", y tener conocimiento del compromiso de confidencialidad y ética firmado por los responsables del equipo de investigación, que garantiza que mi identidad y la de mi menor hijo, así como la información registrada serán mantenidas en reserva. Asimismo, declaro estar informado/a sobre el carácter voluntario de mi participación, que podré interrumpir en cualquier momento sin que ello genere ningún perjuicio. Por lo tanto, accedo a cooperar con el proyecto y a que mis expresiones y la información de mi menor hijo, datos o resultados de pruebas sean registradas para fines de la investigación.

Puno 17 de octubre del 2022

Firma: 

DNI: 73591932



ANEXO E. CONSTANCIA DE EJECUCIÓN DE LA INVESTIGACIÓN



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN – PUNO
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL – PUNO
INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL – N° 278 – “BARRIO MAÑAZO” – PUNO
“Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional”



CONSTANCIA DE EJECUCIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

LA QUE SUSCRIBE DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° 278 BARRIO MAÑAZO, OTORGA LA PRESENTE CONSTANCIA DE LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO DENOMINADO “LA EFICACIA DE LA TÉCNICA DEL MINDFULNESS PARA LA INICIACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN NIÑOS DE 5 AÑOS” A:

DEYSI HUARACHA APAZA Y PAOLA JANETTE RAMOS PACURI

Egresadas de la escuela profesional de Educación Inicial, Facultad de Ciencias de la Educación, de la universidad Nacional del Altiplano, identificado con DNI, 70366643 y 72461029 con el código de matrícula N° 175305 y 094663 quienes han realizado la ejecución del proyecto de investigación denominado “LA EFICACIA DE LA TÉCNICA DEL MINDFULNESS PARA LA INICIACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN NIÑOS DE 5 AÑOS” en la Institución Educativa Inicial N° 278 barrio Mañazo.

Las señoritas DEYSI HUARACHA APAZA Y PAOLA JANETTE RAMOS PACURI, realizaron la ejecución de su proyecto de investigación desde el lunes 10 de octubre hasta el viernes 16 de diciembre del presente año a completa satisfacción, mostrando en todo momento eficiencia, puntualidad, responsabilidad, durante su permanencia.

Se otorga la presente constancia para los fines que las interesadas consideren por conveniente.

Puno 21 de diciembre del 2022



Mg. Estela Rocío Pizarro Guerrero
DIRECTORA

ANEXO F. CUADRO DE CAPACIDADES SEGÚN CADA DIMENSIÓN

DIMENSIONES	ITEMS	OBJETIVO	CAPACIDAD	TALLERES
IDENTIFICACIÓN DE SENTIMIENTOS	<p>Reconoce con facilidad sentimientos de alegría. Busca expresiones de afecto de los adultos. Expresa sus sentimientos con facilidad ante los adultos. Es capaz de expresar sus sentimientos acertadamente. Expresa serenidad cuando sus compañeros le ganan el juego. Manifiesta tristeza ante la ausencia de un ser querido. Manifiesta recibir poco afecto a los adultos que lo rodean Llora cuando es incapaz de realizar algo.</p>	<p>Identificar la eficacia de la técnica Mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de Identificación de sentimientos en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo.</p>	<p>Capacidad de identificar los sentimientos de alegría y tristeza</p>	<p>1. Me divierto y descubro como me siento. (El juego de las sillas)</p> <p>2. En mi corazón vivirás</p>
TRISTEZA				
INDEPENDENCIA La madurez de un ser	<p>Se muestra desinhibido cuando se relaciona con personas desconocidas.</p>	<p>Identificar la eficacia de la técnica mindfulness para la iniciación de</p>	<p>Capacidad de decidir sus acciones</p>	<p>1. La tortuguita valiente</p>

<p>humano se manifiesta cuando es capaz de decir lo que debe y no debe hacer, desarrollando la voluntad y controlando sus emociones.</p>		<p>Forma parte de un grupo social de pares. Tiene buen desempeño escolar cuando trabaja solo. Se muestra seguro para actuar con otros niños Requiere acompañamiento constante en la realización de actividades</p>	<p>la inteligencia emocional en la escala de independencia en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo</p>		<p>2. ¡Me tocó!</p>
<p>PERSISTENCIA Es la habilidad emocional que permite la permanencia, la constancia en la realización y terminación de una actividad o tarea específica</p>		<p>Reinicia sus tareas sin dificultad. Demuestra tenacidad en la realización de actividades deportivas Se esfuerza por ser el líder positivo del grupo. Valora su esfuerzo en la realización de tareas escolares. Se muestra irritable cuando debe repetir una tarea. 39. Es persistente cuando enfrenta una tarea nueva.</p>	<p>Identificar la eficacia de la técnica mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de persistencia en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo</p>	<p>❖ Capacidad de constancia para el logro de sus propósitos.</p>	<p>1. Que divertido es jugar y liderar. 2. Saltando consigo divertirme</p>

<p>EMPATÍA</p> <p>Esta habilidad permite entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su lugar y respondiendo correctamente a sus reacciones emocionales.</p>		<p>Muestra preocupación cuando un compañero de clase está enfermo. Se acerca a consolar a otro niño que está llorando. Cuando es sancionado comprende el motivo de la sanción. Se muestra comprensivo ante el llanto de otro niño. Sus compañeros buscan estar con él. Apoya a sus compañeros de grupo cuando son sancionados. 28. Se encuentra a gusto cuando está con niños de su edad</p>	<p>Identificar la eficacia de la técnica mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala empatía en niños de 5 años la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo.</p>	<p>❖ Capacidad de entender los sentimientos de los demás.</p>	<p>1. Como nuestro mejor amigo 2. Con una sonrisa todo es mejor.</p>
<p>AMABILIDAD</p> <p>La amabilidad para llevarse bien con los adultos y con sus pares, implica un aspecto importante</p>		<p>A la hora del refrigerio tiene buenos modales. Ayuda a alguien que se ha lastimado. Se muestra irritable cuando tiene que ceder el turno. Es puntual en las diferentes actividades</p>	<p>Identificar la eficacia de la técnica mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de amabilidad en niños de 5 años en la</p>	<p>❖ Capacidad de mostrar buen comportamiento y respeto.</p>	<p>1. Demostramos lo bonito que ser amable 2. Picnic de la amabilidad</p>

<p>del desarrollo social y un rasgo del coeficiente emocional, que hemos dejado de lado en la educación de los niños y las niñas.</p> <p>ACTITUD DE COMPARTIR</p> <p>Esta habilidad permite desarrollar en los estudiantes la capacidad de trabajar en forma conjunta para alcanzar metas comunes.</p>		<p>realizadas en el preescolar Colabora con tareas, como recoger los juguetes.</p>	<p>Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo.</p>		
		<p>Acepta sugerencias de sus compañeros de juego. Le agrada realizar tareas de aseo en el aula. Se muestra dinámico cuando trabaja en grupo. Disfruta las actividades realizadas en grupo. Se reúne con los amigos voluntariamente. Respeto las reglas establecidas en los juegos En actividades lúdicas y recreativas permanece solo. Reconoce que sus compañeros, tienen los mismos derechos que él.</p>	<p>Identificar la eficacia de la técnica del mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala de actitud de compartir en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo</p>	<p>❖ Capacidad de trabajar en forma compartida.</p>	<p>1. Tejemos como arañas 2. Compartir momentos en familia</p>

<p>SOLUCIÓN CREATIVA DE CONFLICTOS</p> <p>La solución creativa permite abordar de manera correcta los conflictos, buscando diferentes alternativas de solución que posibiliten a los niños controlar su impulsividad, para actuar sobre sus acciones y las consecuencias de las mismas</p>		<p>Acepta ayuda de los adultos cuando tiene dificultades. Cuando sus amigos se pelean, interviene buscando solucionar el conflicto. Se interesa por sus compañeros cuando tienen dificultades para ello. Es tenido en cuenta por amigos de su edad para mediar, cuando se presentan conflictos entre ellos Busca sus compañeros, soluciones a los problemas de relaciones entre ellos.</p>	<p>Identificar la eficacia de la técnica mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en la escala solución creativa de conflicto en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N°278 Barrio Mañazo</p>	<p>❖ Capacidad de solucionar problemas creativamente.</p>	<p>Pienso y reflexiono como tortuga Me divierto y me desinflo como un globo</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------



ANEXO G. TALLERES DE EJECUCIÓN

TALLER N° 01

Nombre	ME DIVIERTO Y DESCUBRO COMO ME SIENTO.
Capacidad	IDENTIFICAR LOS SENTIMIENTOS DE ALEGRÍA Y TRISTEZA
Dimensión	IDENTIFICACIÓN DE SENTIMIENTOS
Tiempo	45 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none">- Música- Sillas
Preparación	Se organiza y prepara el material para el desarrollo del taller.
Introducción	Invitaremos a nuestros niños a realizar los siguientes ejercicios (inhalación y exhalación)
Desarrollo	Seguido a ello explicamos que jugaremos, al juego de las sillas acompañados de música, cuando suena la música tiene que dar vuelta bailando alrededor de las sillas y al término de la música todos deben de sentarse en una de las sillas, el que no logre sentarse en una silla debe retirarse del juego: terminado el juego realizaremos algunas preguntas: ¿Cómo te sientes al jugar? ¿te gusta sentirte así? ¿En qué momentos sientes alegría?
Cierre	Finalmente realizaremos el ejercicio de la respiración de la abejita para que los niños lo realicen en momentos que sientan alegres o tristes así logren relajarse y lleguen a la calma. “Respiración de la abeja “ <ol style="list-style-type: none">1. Nos sentamos en el suelo en una postura cómoda.2. Con las manos nos tapamos los oídos.3. Cerramos la boca y emitimos un sonido como el de abeja cuando vuela “mmm...”4. Aumentar y disminuir ese sonido prestando atención a la vibración que se produce.
Evidencia	Invitamos a los niños y niñas a crear nuestro espacio de mindfulness donde podremos relajarnos y poder encontrar la calma.



TALLER N° 02

Nombre	ME DIVIERTO Y DESCUBRO COMO ME SIENTO.
Capacidad	IDENTIFICAR LOS SENTIMIENTOS DE ALEGRÍA Y TRISTEZA
Dimensión	IDENTIFICACIÓN DE SENTIMIENTOS
Tiempo	45 minutos
Materiales	- Peluches de los monstruos de las emociones (alegría y tristeza) - Tarjetas de las emociones - Equipo de música
Preparación	Se organiza y prepara el material para el desarrollo del taller.
Introducción	Invitaremos a nuestros niños a realizar los siguientes ejercicios (inhalación y exhalación)
Desarrollo	Luego observamos un video del cuento titulado “En mi corazón vivirás”, mediante ello identificaremos los sentimientos que los niños y niñas nos muestran. https://www.youtube.com/watch?v=xoftSE4DXr0 Luego realizaremos las siguientes preguntas: ¿Qué pasó en el cuento? ¿Cómo se sentían mamá y bebe conejo? ¿Alguna vez se sintieron así ustedes? ¿Qué hacen para sentirse mejor?
Cierre	Realizaremos ejercicio de relajación “Masaje en pareja” Objetivo. En esta actividad, lo que se quiere conseguir un estado de la relajación a través de otro u otra compañera. Procedimiento o descripción, los niños y niñas se pondrán en parejas. Uno de los dos se tumba boca arriba en el suelo, mientras el otro compañero o compañera hace rodar la pelota por su cuerpo, empezando por los pies y terminando por la cabeza. Tendrá que mover la pelota haciendo pequeños y lentos círculos, siguiendo el ritmo de la música. Cuando se termine el masaje, el niño o niña que estaba acostado pasa a dar el masaje y el que estaba dando el masaje, pasa a ponerse tumbado para recibirlo.
Evidencia	Los niños y niñas nos comentan como se sintieron al realizar esta actividad.



TALLER N° 03

Nombre	LA TORTUGUITA VALIENTE
Capacidad	DECIDIR SUS ACCIONES
Dimensión	INDEPENDENCIA
Tiempo	45 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none">- Máscaras de las tortuguitas- Olas elaboradas de plástico- Siluetas- Equipo de música
Preparación	Se organiza y prepara el material para el desarrollo del taller.
Introducción	Invitaremos a nuestros niños a realizar los siguientes ejercicios (inhalación y exhalación)
Desarrollo	<p>Se propone una dinámica para trabajar simbólicamente la independencia, consiste en que todos se imaginan que se convierten en pequeñas tortuguitas marinas que se han caído al mar, con muchas olas, y han de lograr entre todas llegar hasta la playa antes de ser arrastradas por las olas hacia el fondo del mar. Todas las tortugas son importantes y han de llegar todas a la playa. Se les muestra a los niños y niñas siluetas de cómo quieren trasladarse hasta la playa, se les comenta que cada uno elija y haga una fila en la posición que saldrá del mar hacia la playa. Algunas solo podrán ir arrastrándose y otras a cuatro patas (cada niño podrá elegir el rol) y han de ir muy lentamente. Si alguien corre o alguna tortuga no consigue llegar, las olas habrán ganado y las tortugas no podrán quedarse en la playa.</p>
Cierre	<p>Realizaremos ejercicio de relajación “Masaje en pareja” Objetivo. En esta actividad, lo que se quiere conseguir es un estado de relajación a través de otro u otra compañera. Procedimiento o descripción, los niños y niñas se pondrán en parejas. Uno de los dos se tumba boca arriba en el suelo, mientras el otro compañero o compañera hace rodar la pelota por su cuerpo, empezando por los pies y terminando por la cabeza. Tendrá que mover la pelota haciendo pequeños y lentos círculos, siguiendo el ritmo de la música. Cuando se termine el masaje, el niño o niña que estaba acostado pasa a dar el masaje y el que estaba dando el masaje, pasa a ponerse tumbado para recibirlo.</p> <p>Posteriormente nos comentaran como se sintieron al realizar esta</p>

	<p>dinámica a través de preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none">¿Cómo te has sentido?¿Pensaron que no eran capaces de lograr no correr?¿Les ha costado ir lento?¿Sintieron que controlaban todo su cuerpo?¿Pensaron que podían lograrlo? 
<p>Evidencia:</p>	<p>Finalmente realizaremos el ejercicio de la respiración de la rana para que los niños logren relajarse y puedan calmarse.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Se les indica a los niños ponernos en la posición de una rana.2. Cerrar nuestros ojos.3. Imaginarnos que somos ranas.4. Inhalar y exhalar



TALLER N° 04

nombre	¡ME TOCÓ!
capacidad	DECIDIR SUS ACCIONES
Dimensión	INDEPENDENCIA
Tiempo	45 minutos
Materiales	-Equipo de música -Pelotas -Hojas -Mural
Preparación	Se organiza y prepara el material para el desarrollo del taller.
Introducción	Invitaremos a nuestros niños a realizar los siguientes ejercicios (inhalación y exhalación)
Desarrollo	<p>Organizamos dos grupos de 13 niños, donde se les mostrará e indicará cómo realizaremos el juego, dónde presentamos una pelota, la cual irá pasando rápidamente, cuando el docente diga ¡quema! El niño o niña que tiene la pelota tendrá que elegir independientemente el reto a realizar. Se trata de pequeñas actividades graciosas y espontáneas a las que el niño o niña deberá enfrentarse.</p> <p>Los retos serán los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none">● Contar un chiste/adivinanza● Repetir dos veces el siguiente trabalenguas: Pablito clavó un clavito. ¿Qué clavito clavó Pablito?● Imitar a tu animal preferido● Ir cojeando lo más rápido posible de un extremo a otro de la clase● Llevar una pelota pequeña o huevo con una cuchara sin hacerla caer.
Cierre	Con esta actividad se pretende que los niños y niñas realicen pequeñas actividades donde logren desenvolverse, actuar por si solos delante de sus compañeros; logrando ser independientes poco a poco.
Evidencia:	Se les pedirá a los niños dibujar que reto les gusto realizar, luego pegarán al mural.



TALLER N° 05

Nombre	QUE DIVERTIDO ES JUGAR Y LIDERAR
Capacidad	CONSTANCIA PARA EL LOGRO DE SUS PROPÓSITOS.
Dimensión	PERSISTENCIA
Tiempo	45 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none">- Latas- Conos- Cinta- Pelotas de trapo
Preparación	Se organiza y prepara el material para el desarrollo del taller.
Introducción	Invitaremos a nuestros niños a realizar los siguientes ejercicios (inhalación y exhalación)
Desarrollo	Iniciamos con los niños y niñas indicándoles que se organicen en grupos de 6 y eligen un líder, al cual se le pondrá una medalla con el cual se identificará, también se le explica que es un líder y como aporta a un equipo, iniciamos el taller explicando que cada equipo tiene que organizarse y armar una torre de bloques en equipo de manera rápida y conjunta, luego de tumbar seguidamente cambian roles y eligen otro líder, así todos serán líderes , ahí identificamos si logran dirigir y organizar un grupo cada uno de ellos.
Cierre	Cierre: Al culminar la experiencia se pide que se sienten en un círculo para realizar los ejercicios de mindfulness. Y se les pregunta. ¿Qué dificultades tuviste? ¿Es importante terminar las acciones?
Evidencia	Los niños y niñas nos comentan como se sintieron al realizar esta actividad.



TALLER N° 06

Nombre	SALTANDO CONSIGO DIVERTIRME
Capacidad	CONSTANCIA PARA EL LOGRO DE SUS PROPÓSITOS.
Dimensión	PERSISTENCIA
Tiempo	45 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none">- Planta carnívora- Pelotas- Cinta (circuitos)
Preparación	Se organiza y prepara el material para el desarrollo del taller.
Introducción	Invitaremos a nuestros niños a realizar los siguientes ejercicios (inhalación y exhalación)
Desarrollo	Invitamos a los niños y niñas al patio donde formarán 8 grupos, de 3 integrantes, donde realizarán una competencia, saltando de un pie en un circuito, si se equivocan, deberán volver a iniciar, pondremos como obstáculos pelotas flotantes que serán lanzadas de un extremo a otro extremo, lo cual obstruye su paso para llegar al meta, de allí, lanzarán pelotas a la planta carnívora, el grupo que junte más pelotas ganará, al terminar, competirán los ganadores para solo elegir a un solo grupo ganador.
Cierre	Al culminar la experiencia se pide que se sienten en un círculo para realizar los ejercicios de mindfulness. Al finalizar el taller se les preguntará. ¿Cómo te sentiste al realizar la actividad? ¿Por qué fue importante terminar el circuito?
Evidencia	Dibujar lo que te gusto de la actividad realizada.



TALLER N° 07

Nombre	COMO NUESTRO MEJOR AMIGO
Capacidad	ENTENDER LOS SENTIMIENTOS DE LOS DEMÁS.
Dimensión	EMPATÍA
Tiempo	45 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none">- Música- Colitas de animales
Preparación	Se organiza y prepara el material para el desarrollo del taller.
Introducción	Invitaremos a nuestros niños a realizar los siguientes ejercicios (inhalación y exhalación)
Desarrollo	<p>Invitamos a los niños y niñas a formar un círculo para cantar y bailar la canción del perro Bobby e imitar las acciones que realiza, luego de ellos mostrar imágenes de un niño llorando, un niño enfermo, niño consolando a otro, luego realizar las siguientes preguntas:</p> <p>¿Cómo te sentirías tú si te lastiman? ¿Qué observas en las imágenes? ¿Cómo se sienten cuando están enfermos?</p>
Cierre	Al culminar la experiencia se pide que se sienten en un círculo para realizar los ejercicios de mindfulness.
Evidencia	Los niños y niñas nos comentan como se sintieron al realizar esta actividad.



TALLER N° 08

Nombre	CON UNA SONRISA TODO ES MEJOR
Capacidad	ENTENDER LOS SENTIMIENTOS DE LOS DEMÁS.
Dimensión	EMPATÍA
Tiempo	45 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none">- Fondo de música- Mimos- Paletas de las emociones (tristeza, alegría, enfado y miedo)
Preparación	Se organiza y prepara el material para el desarrollo del taller.
Introducción	Invitaremos a nuestros niños a realizar los siguientes ejercicios (inhalación y exhalación)
Desarrollo	Invitamos a los niños y niñas a formar un círculo para observar una dramatización de mimos donde observarán cuándo un niño es sancionado por su mamá y cómo reacciona el niño ante la sanción, el niño es consolado por una persona y lo hace sonreír, luego realizaremos las siguientes preguntas: ¿cómo te sentirías tú si te sancionaran? ¿Qué harían ustedes para que el niño ya no llore? ¿si te sancionaran te gustaría que te consuelen y apoyen?
Cierre	Al culminar la experiencia se pide que se sienten en un círculo para realizar los ejercicios de mindfulness.
Evidencia	Los niños y niñas nos comentan como se sintieron al realizar esta actividad.



TALLER N° 09

Nombre	DEMOSTRAMOS LO BONITO QUE ES SER AMABLE
Capacidad	MOSTRAR BUEN COMPORTAMIENTO Y RESPETO.
Dimensión	AMABILIDAD
Tiempo	45 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none">- Ruleta- Bloques- Lentes- Bastón- Vendas
Preparación	Se organiza y prepara el material para el desarrollo del taller.
Introducción	Invitaremos a nuestros niños a realizar los siguientes ejercicios (inhalación y exhalación)
Desarrollo	Invitamos a los niños y niñas a sentarse para observar la ruleta de la amabilidad, donde observarán imágenes de niños y niñas con distintas condiciones (ciego, inmovilidad de sus extremidades inferiores, niño herido), donde realizarán una pequeña dramatización, los otros niños tendrán que pensar y expresar la forma de cómo ayudar a su compañero de esta manera identificamos si logran ayudar cuando alguien esta lastimado o necesita ayuda. Seguidamente para poder identificar si se muestra irritable cuando tiene que ceder el turno realizaremos una competencia de armado de bloques.
Cierre	Al culminar la experiencia se pide que se sienten en un círculo para realizar los ejercicios de Mindfulness.
Evidencia	Los niños y niñas nos comentan como se sintieron al realizar esta actividad.



TALLER N° 10

Nombre	PICNIC DE LA AMABILIDAD
Capacidad	BUEN COMPORTAMIENTO Y RESPETO.
Dimensión	AMABILIDAD
Tiempo	45 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none">- Galletas- Manjar- Platitos- Bandejas- Telas para vendar los ojos- Maracas- Lata y una cuchara
Preparación	Se organiza y prepara el material para el desarrollo del taller.
Introducción	Invitaremos a nuestros niños a realizar los siguientes ejercicios (inhalación y exhalación)
Desarrollo	Invitamos a los niños y niñas a formar grupos de tres integrantes, luego les damos a conocer en que va consistir el juego, vendamos los ojos de uno de los integrantes del grupo, para que logren encontrar el objeto que hace sonido, esto con ayuda y guía de su equipo.
Cierre	Al terminar el juego realizaremos el picnic de la amabilidad, para lo cual se les invita a tomar asiento en sus respectivos lugares, donde un compañero de cada mesa nos ayudará a repartir a cada niño las galletas con manjar siempre y cuando utilice las palabras mágicas, ahí identificaremos si tienen buenos modales al momento de comer y también si ayudan a recoger los objetos utilizados (platos y bandejas, etc.)
Evidencia	Los niños y niñas nos comentan como se sintieron al realizar esta actividad.



TALLER N° 11

Nombre	TEJEMOS COMO ARAÑAS
Capacidad	TRABAJAR EN FORMA COMPARTIDA.
Dimensión	ACTITUD DE COMPARTIR
Tiempo	45 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none">- Globos- cinta o lana- música
Preparación	Se organiza y prepara el material para el desarrollo del taller.
Introducción	Invitaremos a nuestros niños a realizar los siguientes ejercicios (inhalación y exhalación)
Desarrollo	Invitamos a los niños y niñas a formar grupos de 13 integrantes, donde organizaremos un círculo con las sillas e invitaremos a sentarse, para luego formar nuestra tela de araña con la cinta, la meta es que el globo no se caiga por los espacios o huecos, todos deben estar concentrados y trabajar en grupo para lograrlo, esto ayudará a observar en los niños el trabajo en equipo, que disfruten de hacerlo juntos, escuchar sugerencias entre ellos para lograrlo, al terminar el juego pedimos que nos ayuden a ordenar y observaremos si lo realizan con agrado.
Cierre	Al culminar la experiencia se pide que se sienten en un círculo para realizar los ejercicios de mindfulness.
Evidencia	Los niños y niñas nos comentan como se sintieron al realizar esta actividad.

TALLER N° 12

Nombre	COMPARTIR MOMENTOS EN FAMILIA
Capacidad	TRABAJAR DE FORMA COMPARTIDA.
Dimensión	ACTITUD DE COMPARTIR
Tiempo	45 minutos
Materiales	- Latas - Vasos
Preparación	Se organiza y prepara el material para el desarrollo del taller.
Introducción	Invitaremos a nuestros niños a realizar los siguientes ejercicios (inhalación y exhalación)
Desarrollo	<p>Invitamos a los niños y niñas a compartir momentos en familia realizando juegos que afiancen los lazos familiares y actitud de compartir, los niños junto a un familiar armarán torres de latas o de vasos de manera que ambos familiares compartan el momento.</p> <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 20px;">   </div>
Cierre	Al culminar la experiencia se pide que se sienten en un círculo para realizar los ejercicios de mindfulness.
Evidencia	Los niños y niñas nos comentan como se sintieron al realizar esta actividad.

TALLER N° 13

Nombre	PIENSO Y REFLEXIONO COMO TORTUGA
capacidad	GENERAR Y CREAR NUEVAS FORMAS DE SOLUCIONAR UN PROBLEMA
dimensión	SOLUCIÓN CREATIVA DE CONFLICTOS
tiempo	45 minutos
materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Música - Imágenes
Preparación	Se organiza y prepara el material para el desarrollo del taller.
Introducción	Invitaremos a nuestros niños a realizar los siguientes ejercicios (inhalación y exhalación)
Desarrollo	<p>Invitamos a los niños y niñas a observar distintas imágenes en situaciones que puedan generar conflicto entre compañeros, realizamos preguntas: ¿Cómo se sienten? ¿cómo reaccionaría? Luego los invitamos a solucionar su problema de una forma divertida y es convertirse en una tortuga</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>1</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>2</p>  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;"> <p>3</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>4</p>  </div> </div>
Cierre	Al culminar la experiencia se pide que se sienten en un círculo para realizar los ejercicios de mindfulness.
Evidencia	Los niños y niñas nos comentan como se sintieron al realizar esta actividad.

TALLER N° 14

Nombre	ME DIVIERTO Y ME DESINFLO COMO UN GLOBO
Capacidad	BUSCAR UNA MANERA CREATIVA DE SOLUCIONAR UN CONFLICTO O PROBLEMA.
Dimensión	SOLUCIÓN CREATIVA DE CONFLICTOS
Tiempo	45 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Música ♥ Imágenes ♥ Globos
Preparación	Se organiza y prepara el material para el desarrollo del taller.
Introducción	Invitaremos a nuestros niños a realizar los siguientes ejercicios (inhalación y exhalación)
Desarrollo	<p>Invitamos a los niños y niñas a observar distintas imágenes en situaciones que nos puedan generar un conflicto con mis familiares, realizamos preguntas de cómo se sienten y cómo reaccionaron, los invitamos a solucionar su problema de una forma divertida inflando globos, buscamos un espacio amplio y donde no podamos interrumpir.</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. Inflamos un globo hasta que explote. 2. Inflamos otro globo y dejamos que expulse el aire por la boquilla. 3. Luego explicamos que nosotros somos como los globos que, acumulamos aire acumulamos enojo, algunas veces irá, enfado y explotamos, pero debemos intentar ser como el segundo globo, liberando el aire poco a poco nos sentiremos mejor. 4. Luego los invitamos a que imaginen que son como globos, toman aire por la nariz hinchando la barriga, levantando y estirando los brazos y piernas, luego les pedimos que expulsen el aire por la boca despacio y relajándose.
Cierre	Al culminar la experiencia se pide que se sienten en un círculo para realizar los ejercicios de mindfulness.
Evidencia	Los niños y niñas nos comentan como se sintieron al realizar esta actividad.

ANEXO H. EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS

TALLER N° 01: Me divierto y descubro como me siento.

CAPACIDAD: identificar los sentimientos de alegría y tristeza.



TALLER N° 02: En mi corazón vivirás

CAPACIDAD: identificar los sentimientos de alegría y tristeza



TALLER N° 03: La tortuguita valiente

CAPACIDAD: decidir sus acciones



TALLER N° 04: ¡Me tocó!

CAPACIDAD: decidir sus acciones.



TALLER N° 05: Que divertido es jugar y liderar

CAPACIDAD: constancia para el logro de sus propósitos.



TALLER N° 06: Saltando consigo divertirme

CAPACIDAD: constancia para el logro de sus propósitos.



TALLER N° 07: Como nuestro mejor amigo

CAPACIDAD: entender los sentimientos de los demás.



TALLER N° 08: Con una sonrisa todo es mejor

CAPACIDAD: entender los sentimientos de los demás.



TALLER N° 09 Demostramos lo bonito que es ser amable

CAPACIDAD: mostrar buen comportamiento y respeto.



TALLER N° 10: Picnic de la amabilidad

CAPACIDAD: mostrar buen comportamiento y respeto.



TALLER N° 11: Tejemos como arañas

CAPACIDAD: actitud de compartir



TALLER N° 12: Compartir momentos en familia

CAPACIDAD: trabajar de forma compartida.



TALLER N° 13: Pienso y reflexiono como tortuga

CAPACIDAD: solución creativa de conflictos





TALLER N° 14: Me divierto y me desinflo como un globo

CAPACIDAD: solución creativa de conflictos





ANEXO I: AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS



Universidad Nacional
del Altiplano Puno



Vicerrectorado
de Investigación



Repositorio
Institucional

AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo Deysi Huaracha Apaza,
identificado con DNI 70366643 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado

Educación Inicial
informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

“ La eficacia de la técnica del Mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Marayo, año 2022 ”

para la obtención de Grado, Título Profesional o Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los “Contenidos”) que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

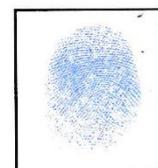
Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 01 de Agosto del 2023


FIRMA (obligatoria)



Huella



AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo Paola Janette Ramos Paucari,
identificado con DNI 72461029 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado

Educación Inicial
informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

“ La eficacia de la Técnica del Mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, año 2022 ”

para la obtención de Grado, Título Profesional o Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los “Contenidos”) que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 01 de Agosto del 2023

FIRMA (obligatoria)



Huella



ANEXO J: DECLARACIÓN JURADA



Universidad Nacional
del Altiplano Puno



Vicerrectorado
de Investigación



Repositorio
Institucional

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo Deysi Huaracha Apaza,
identificado con DNI 70366643 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado
Educación Inicial

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

“ La eficacia de la técnica del Mindfulness para la iniciación
de la inteligencia emocional en niños de 5 años en la Institución
Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, año 2022 ”

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 01 de Agosto del 2023

FIRMA (obligatoria)



Huella



DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo Paola Janette Ramos Pauri,
identificado con DNI 72461029 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado
Educación Inicial

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

“ La eficacia de la Técnica del Mindfulness para la iniciación de la
de la inteligencia emocional en niños de 5 años en la Institución
Educativa Inicial N° 278 Barrio Mañazo, año 2022 ”

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 01 de Agosto del 20 23

FIRMA (obligatoria)



Huella