

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, CONTABLES
Y SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Tesis

Influencia del mindfulness en el desarrollo de la inteligencia emocional en niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 277-8 Gotitas del Saber Andahuaylas, 2025

Asesor:

Dr. Palomino Román, Filomón

Autores:

Valenzuela Tapia, Milagros

Mendez Sulca, Flor Evelyn

Para optar el Título Profesional de:

Licenciada en Educación - Nivel Inicial

Andahuaylas – Apurímac – Perú

2025



Acta de Sustentación

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS JURIDICAS, CONTABLES Y SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN NIVEL INICIAL

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TÍTULO PROFESIONAL

Acta N°: 032

En la ciudad de Andahuaylas, a los 19 días del mes de noviembre del 2025, siendo las 12:00 pm horas, se reunieron los integrantes del Jurado designado por Resolución Sub Directoral N° 137-2025-UTEA-FJCS-EPEI-AND de la Escuela Profesional de Educación Nivel Inicial _____, Facultad de Ciencias Jurídicas, Contables y Sociales:

Presidente :	Mg. Quinteros Castro Cesar Julio
Dictaminante :	Mg. Lezano Chiclla Bonifacio
Replicante :	Dra. Reynaga Chavez Rusbita

Para evaluar la sustentación, en la modalidad de:

Tesis Trabajo de suficiencia profesional

Titulada:

Influencia del mindfulness en el desarrollo de la inteligencia emocional en niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial N°277-8 Gotitas del Saber Andahuaylas,2025

Desarrollado por el (los) Bachiller (es):

Br.: Valenzuela Tapia Milagros
(Apellidos y Nombres)

Br.: Mendez Sulca Flor Evelyn
(Apellidos y Nombres)

Para optar el Título Profesional de:

Licenciada (o) en Educación – Nivel Inicial

(Denominación del Título)

Concluido el acto, el Jurado dictaminó que el (la) (los) mencionado(a) (s) bachiller (es) fue (ron) **APROBADO (S)**:

Por: Mayoría
(Unanimidad o Mayoría) (*)

Emitiéndose el calificativo final de:

Bachiller (Apellidos y Nombres)	Calificación (**)
Br. Valenzuela Tapia Milagros	Aprobado
Br. Mendez Sulca Flor Evelyn	Aprobado

Siendo las 01:08 pm horas concluyó la sesión, firmando los integrantes del Jurado.

Presidente: Mg. Quinteros Castro Cesar Julio
(Dr. Mg.). (Apellidos y Nombres)

(Firma)

Dictaminante: Mg. Lezano Chiclla Bonifacio
(Dr. Mg.). (Apellidos y Nombres)

(Firma)

Replicante: Dra. Reynaga Chavez Rusbita
(Dr. Mg.). (Apellidos y Nombres)

(Firma)

(*): **Mayoría:** Dos integrantes del jurado aprueban o desaprueban; **Unanimidad:** Todos los integrantes del jurado aprueban o desaprueban, Art. 18 RGGAT.
(**): 0 a 10: Desaprobado, 11 a 15: Aprobado, 16 a 18: Aprobado Notable, 19 y 20: Aprobado con Distinción, Art. 18 RGGAT.

Reporte de Similitud



Página 2 de 120 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid::3117:593495473

16% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 8 palabras)

Fuentes principales

- 14% Fuentes de Internet
- 4% Publicaciones
- 15% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.



Página 2 de 120 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid::3117:593495473

Metadatos

Datos del Autor		
Apellidos y nombres	:	Valenzuela Tapia, Milagros
Tipo de Documento de Identidad	:	DNI
Número de Documento de Identidad	:	70665204
URL (ORCID)	:	
Apellidos y nombres	:	Mendez Sulca, Flor Evelyn
Tipo de Documento de Identidad	:	DNI
Número de Documento de Identidad	:	70419952
URL (ORCID)	:	
Datos del Asesor		
Apellidos y nombres	:	Dr. Palomino Román, Filomón
Tipo de Documento de Identidad	:	DNI
Número de Documento de Identidad	:	31183544
URL (ORCID)	:	https://orcid.org/0009-0000-4074-1143
Datos de la Investigación		
Facultad	:	Ciencias Jurídicas, Contables y Sociales
Escuela Profesional	:	Educación
Línea de Investigación	:	Innovación, Pedagogía e Interculturalidad
Rango de años en que se realizó la investigación	:	2025
Fuente de financiamiento	:	Autofinanciado
Porcentaje de similitud	:	16% con depósito
URL de OCDE	:	https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.01

Dedicatoria

A Dios Padre, por ser mi fuente de orientación y sabiduría, con mucho cariño va dirigido a mis progenitores de vida, a mis hermanos y para aquellas personas quienes fueron parte de este proceso y quienes me orientaron para lograr mis objetivos.

Milagros

A mis padres, quienes se han constituido en las chispas que avivan mi energía e ilusionado entusiasmo. También, mi gratitud, queda extendida a mi hermana quien me dio la fortaleza y el apoyo.

Flor

Agradecimientos

A Dios, por habernos guiado en nuestro caminar, a mis padres por haber dado su esfuerzo a diario, a mis hermanos quienes son la fuente de energía y de superación, a mis asesores y demás colegas por transmitir normas y valores que fueron claves para este logro. Además, agradezco de forma singular a la UTEA por su acogimiento.

Milagros

A mi mamá, cuyo esfuerzo y constante enseñanza ha construido al cimiento del gran basamento que me edifica. Gracias de todo corazón, ahora puedo caminar y brillar con luz que emerge de mi corazón.

Flor

Resumen

La investigación tuvo el propósito de determinar la influencia de mindfulness en el desarrollo de inteligencia emocional en niños de 5 años de la I.E.I. 277-8 Gotitas del Saber de Andahuaylas en 2025. La metodología fue de tipo pre - experimental con diseño pretest-postest, donde se aplicó un instrumento validado. Se utilizó el cuestionario CIEMPRE acondicionado para niños, complementado con observación directa del comportamiento emocional durante las actividades. La intervención consistió en talleres, que incluyeron praxis de respiración, meditación y ludismo. La población fue igual a la muestra siendo 24 niños. La estadística se hizo con la prueba t de Student. Resultados: Antes de la intervención con mindfulness, 29% de niños se hallaban en etapa inicial de desarrollo emocional, mientras, 54%, estaba en proceso de fortalecer sus habilidades emocionales, y solo 16.7% había alcanzado un nivel de logro. Después de las intervenciones con mindfulness, quedó observada una disminución en los porcentajes de menores en proceso, que pasó del 54.2% al 41.6%, mientras que el grupo en etapa de logro aumentó del 16.7% al 29.2%, manteniéndose estable el porcentaje en etapa inicial con 29.2%. Esto destaca un avance gracias a la práctica implementada. Conclusión, la aplicación de mindfulness ha demostrado una influencia significativa en la inteligencia emocional, favoreciendo el bienestar emocional y social.

Palabras Clave: Mindfulness, inteligencia emocional, desarrollo infantil, educación inicial, intervención educativa.

Abstract

This research was determining the influence of mindfulness on the development of emotional intelligence in year five children the Gotitas del Saber I.E.I. Andahuaylas, 2025. The methodology pre-experimental was used pretest-posttest design where a validated instrument for measuring emotional intelligence was applied. The CIEMPRE questionnaire adapted for children was used, complemented by direct observation of emotional behavior during activities. The intervention consisted of workshops, which conscious included exercises breathing, meditation guided, games and mindfulness promote and emotional management. The population was equal to the sample, being 24 children. For statistical, the student t-test. Results: Before the mindfulness intervention, 29.2% of the children were in an initial stage of emotional development, while 54.2% were in the process of strengthening their emotional skills, and only 16.7% had reached an achievement level. After mindfulness the intervention, observed was reduction in the percentage of children in the process, which went from 54.2% to 41.6%, while the percentage of children in the achievement stage increased from 16.7% to 29.2%, while the percentage in the initial stage remained stable at 29.2%. This suggests progress in the intelligence emotional thanks the implemented practice. In conclusion, the application of mindfulness demonstrated a significant influence of emotional intelligence, promoting the emotional and social well-being.

Keywords: Mindfulness, emotional intelligence, childhood early education, child development, educational intervention.

Índice

Portada	i
Acta de Sustentación.....	ii
Reporte de Similitud.....	iii
Metadatos.....	iv
Dedicatoria.....	v
Agradecimientos	vi
Resumen.....	vii
Abstract.....	viii
Índice general.....	ix
Índice de tablas	x
Índice de figuras.....	xiii
Índice de anexos.....	xiv
I. Introducción.....	15
II. Problema de Investigación	17
2.1. Descripción y formulación del problema.....	17
2.2. Objetivos.....	20
2.2.1. Objetivo General.....	20
2.2.2. Objetivos Específicos	20
2.3. Justificación e importancia	21
2.4. Hipótesis.....	22
2.4.1. Hipótesis General.....	22
2.4.2. Hipótesis Específicas	22
2.5. Variables.....	23
III. Marco teórico.....	25

3.1. Antecedentes del problema.....	25
3.2. Bases teóricas	29
3.3. Definición de Términos.....	37
IV. Metodología.....	39
4.1. Tipo y nivel de investigación	39
4.2. Ámbito temporal y espacial	39
4.3. Población y muestra	39
4.4. Instrumentos	40
4.5. Procedimientos	42
4.6. Análisis de Datos.....	42
4.7. Consideraciones éticas	43
V. Resultados y Discusión.....	44
VI. Conclusiones.....	67
VII. Recomendaciones	69
VIII. Referencias	71
IX. Anexos.....	79

Índice de Tablas

Tabla 1 <i>Operacionalización de variables</i>	24
Tabla 2 <i>Población estudiantil</i>	40
Tabla 3 <i>Ficha técnica 1</i>	41
Tabla 4 <i>Variable: Total Pretest</i>	44
Tabla 5 <i>Variable: Total Postest</i>	45
Tabla 6 <i>Dimensión: Pretest actitud para compartir</i>	46
Tabla 7 <i>Dimensión: Postest actitud para compartir</i>	47
Tabla 8 <i>Dimensión: Pretest identificación de sentimientos</i>	48
Tabla 9 <i>Dimensión: Postest identificación de otros sentimientos</i>	49
Tabla 10 <i>Dimensión: Pretest solución de conflictos</i>	50
Tabla 11 <i>Dimensión: Postest solución de conflictos</i>	51
Tabla 12 <i>Dimensión: Pretest empatía</i>	52
Tabla 13 <i>Dimensión: Postest empatía</i>	53
Tabla 14 <i>Test estadístico Shapiro-Wilk</i>	54
Tabla 15 <i>Contraste de hipótesis general</i>	55
Tabla 16 <i>Tamaños de efecto de muestras relacionadas general</i>	55
Tabla 17 <i>Contraste de hipótesis específica 1</i>	57
Tabla 18 <i>Tamaños de efecto de muestras relacionadas 1</i>	57
Tabla 19 <i>Contraste de hipótesis específica 2</i>	59
Tabla 20 <i>Tamaños de efecto de muestras relacionadas 2</i>	59
Tabla 21 <i>Contraste de hipótesis específica 3</i>	61

Tabla 22 <i>Tamaños de efecto de muestras relacionadas 3</i>	61
Tabla 23 <i>Contraste de hipótesis específica 4</i>	63
Tabla 24 <i>Tamaños de efecto de muestras relacionadas 4</i>	63

Índice de figuras

Figura 1 <i>Variable: Total Pretest</i>	44
Figura 2 <i>Variable: Total Posttest</i>	45
Figura 3 <i>Dimensión: Pretest actitud para compartir</i>	46
Figura 4 <i>Dimensión: Posttest actitud para compartir</i>	47
Figura 5 <i>Dimensión: Pretest identificación de sentimientos</i>	48
Figura 6 <i>Dimensión: Posttest identificación de sentimientos</i>	49
Figura 7 <i>Dimensión: Pretest solución de conflictos</i>	50
Figura 8 <i>Dimensión: Posttest solución de conflictos</i>	51
Figura 9 <i>Dimensión: Pretest empatía</i>	52
Figura 10 <i>Dimensión: Posttest empatía</i>	53
Figura 11 <i>Dispersión de la prueba general</i>	56
Figura 12 <i>Dispersión de la prueba específica 1</i>	58
Figura 13 <i>Dispersión de la prueba específica 2</i>	60
Figura 14 <i>Dispersión de la prueba específica 3</i>	62
Figura 15 <i>Dispersión de la prueba específica 4</i>	64

Índice de anexos

Anexo 1 <i>Matriz de consistencia</i>	80
Anexo 2 <i>Instrumento de investigación</i>	83
Anexo 3 <i>Autorización de la investigación</i>	84
Anexo 4 <i>Evidencias fotográficas</i>	86
Anexo 5 <i>Talleres Milfutnes</i>	88
Anexo 6 <i>Base de datos</i>	109

I. Introducción

Los niños de hoy navegan un panorama saturado de impulsos inmediatos, estímulos abrumadores y demandas perpetuas de ajuste, lo que obliga a cultivar desde temprana edad mecanismos para descifrar y manejar sus vivencias afectivas. En ese marco, las atenciones plenas, o mindfulness, se erigen como herramientas indispensables para robustecer el equilibrio a escala emocional y las interacciones sociales en la primera infancia, según evidencian intervenciones pedagógicas recientes.

El mindfulness, está tipificada como un deliberado acto de enfocar las percepciones en el presente, sin generar prejuicios. Estas prácticas irrumpen en claustros de inicial invitando a los infantes a buscar sobre sentimientos y pensamientos. Dichas rutinas transformarán la simple observación en hábitos que elevan las percepciones que se tiene sobre las realidades, en usanza de accesibles técnicas como conscientemente inhalar o analizar sensaciones del cuerpo. Así, los niños no solamente han de nombrar sus turbulencias emocionales, sino que, además, dominan la autorregulación y la armonía con otros pares.

Estudios han destacado cómo aplicar mindfulness en los salones atenúan estrés y otras zozobras, por cierto, afina focos atención y retención y contribuye a empatizar conjuntamente con la solidaridad. Estas destrezas van a trascender cuestiones académicas, armando a los menores contra eventualidades negativas.

La inteligencia emocional por otro lado, permite dar reconocimiento, desentraña y modula los propios sentimientos, mientras se logra captar y responder acertadamente a los impulsos ajenos, conformado la ya vista inteligencia emocional. Además, en otros entornos, estos se materializan cuando los menores manifiestan afectos, muestran comprensión hacia los ajeno, atenúan roces y construyen positivos nexos con

semejantes. Las evidencias científicas corroboran que tales competencias maximizan autoestima, facilitando inserción social y consolidando logros escolares.

En Perú, y en particular en la I.E.I. 277-8 de Andahuaylas, junto a sus 160 escolares de zona urbana, urge de inmediato conocer y averiguar sobre pedagogías que atienden clamores emocionales. Tras la práctica del mindfulness a las jornadas diarias se prometen avivar la inteligencia a escala emocional mejor, no solamente con el discernimiento y mejores controles de las pasiones, sino además con la resiliencia.

Complementariamente, esta pesquisa examina las rutinas del mindfulness sobre la inteligencia emocional en escolares de 5 años de la I.E.I. 277-8 en 2025. A su vez, pretende producir pruebas acerca de su eficacia, sugiriendo pautas para otras réplicas.

Al final, se desglosan hasta nueve capítulos ordenadamente, donde se exploran con rigor los capítulos 1 a IX: En el I, corresponde la introducción y demás problemas de estudio. Del II a IV corresponde el marco de teorías y metodología empleadas; quedando los últimos capítulos que van del V al IX; separados para evidenciar los hallazgos, discusiones, revelar conclusiones, otras recomendaciones y últimas referencias y anexos

II. Problema de Investigación

2.1. Descripción y formulación del problema

A nivel mundial, el interés por el mindfulness ha crecido significativamente en las últimas décadas. Diferentes estudios han demostrado que las prácticas del mindfulness potencialmente pueden sumar al mejoramiento de habilidades de naturaleza emocional y sociales. Por ejemplo, una intervención realizada por Aguilar (2022) concluyó que las intervenciones fundamentadas en mindfulness tienen positivos efectos en las regulaciones emocionales y bienestar general de infantes. En Estados Unidos y España, se han implementado programas educativos que integran mindfulness en el currículo escolar, mostrando resultados positivos en el bienestar emocional del alumnado, por otro lado, Galeas (2023) concluye que las estrategias de esta técnica mindfulness en esta etapa de vida son primordiales, permitiendo el desarrollo de la concentración plena y mejora los aprendizajes en los educandos.

Sin embargo, a pesar de estos avances, existe una falta de investigación sistemática sobre cómo estas técnicas pueden ser adaptadas y aplicadas en contextos culturales diversos. La gran parte de pesquisas efectuadas se han centrado en poblaciones específicas y no consideran las variaciones culturales que pueden influir en la efectividad del mindfulness como herramienta educativa.

El desarrollo de inteligencia emocional es de interés creciente en el escenario educativo y psicológico. Como tal, está referido a las capacidades de reconocer, gestionar, comprender las emociones propias, así como las habilidades para identificar y responder a las emociones, según el representante de este enfoque Goleman, este conjunto de habilidades es trascendental para lograr bienestar social y psicológico, ya

que influye en sus capacidades para establecer relaciones interpersonales saludables, manejando estrés y enfrentar desafíos cotidianos.

Por otro lado, Lalbay y Pasato (2024) manifiestan para el fortalecimiento de la inteligencia emocional, el mindfulness, ha emergido como una técnica prometedora para incrementar la evolución emocional en menores.

A nivel latinoamericano, el panorama es similar; aunque se han realizado esfuerzos para incorporar prácticas de mindfulness en la educación infantil, los estudios son aún limitados. Recientes estudios han indicado que mindfulness es beneficioso para la evolución emocional en diferentes edades (Pacheco et al., 2018), pero se necesita profundizar sobre las prácticas y su correspondiente implementación efectiva al interior de las instituciones latinoamericanas.

En Perú, el interés por el desarrollo emocional infantil ha comenzado a ganar atención en los últimos años. Sin embargo, existe evidente escasez de estudios que analicen detalladamente cómo el mindfulness puede influir en este desarrollo. A raíz de la pandemia se ha evidenciado el aumento de problemas en el desarrollo social y emocional en menores, debido a un inevitable confinamiento. Esto ha generado una variación en la población mundial y alteración total al ritmo de vida de las personas y en diferentes ámbitos, uno de ellos es la población de niños que se vieron afectados con el cierre de los jardines y como consecuencia aparecieron problemas conductuales en la etapa preescolar, como la hiperactividad, comportamientos agresivos, entre otros.

Como se observa la carencia de desarrollo de la inteligencia emocional provoca comportamientos inestables, estados de ánimo cambiantes, miedos, tensión y apatía por realizar las tareas designadas. Se ha encontrado que el 30% de niños tienen altas desregulaciones emocionales; es decir, se muestran impulsivos, inflexibles, y tienen

dificultades para regular sus estados de ánimo. Los casos más importantes fueron encontrados en niños de 4 años, mostrando menores regulaciones emocionales. Es preciso mencionar que dichos niños, cuando empezó la pandemia, contaban con 2 años, edad muy sensible para fomentar la evolución emocional.

Complementariamente, se estimó que cerca del 11% de menores y adolescentes han sufrido de algunos tipos de enfermedades mentales. Otros estudios reportaron que de 5% a 26% presentan problemas de índole emocional y de comportamientos (Santa et al. 2021). Asimismo, un estudio del Ministerio de Salud (MINSU), apoyado la UNICEF en 2020, halló que 34% de niños(as) y adolescentes peruanos han presentado dificultades sociales y emocionales, incrementándose a 64% (UNICEF, 2021)

La I.E.I. 277-8 de Andahuaylas, se pudo observar que durante las practicas preprofesionales se han identificado patrones diversos de comportamientos, como el uso de palabras inapropiadas, actitudes agresivas, impulsividad, dificultades para comprender, gestionar y regular sus emociones, así como problemas de atención y concentración. No obstante, no es posible afirmar si estas conductas sean producto de la imitación. Estos resultados evidencian que en ocasiones se descuida el desarrollo socioemocional en el entorno educativo.

La presente investigación busca abordar esta problemática mediante un estudio sistemático acerca del mindfulness en la evolución de la inteligencia emocional entre los niños de cinco años de la referida I.E.I. Al hacerlo, se espera contribuir al entendimiento sobre cómo estas prácticas pueden ser utilizadas para fomentar habilidades de naturaleza emocional adecuadas desde edades tempranas y así mejorar el bienestar general de menores.

2.1.1. Formulación del problema de investigación

Problema General

¿Cómo influye mindfulness en el desarrollo de la inteligencia emocional en niños de 5 años de la I.E.I. 277-8 Gotitas del Saber de Andahuaylas en 2025?

Problemas Específicos

- ¿Cómo influye mindfulness en la actitud de compartir en niños de 5 años de la I.E.I. 277-8 Gotitas del Saber de Andahuaylas en 2025?
- ¿Cómo influye mindfulness en la identificación de sentimientos en niños de 5 años de la I.E.I. 277-8 Gotitas del Saber de Andahuaylas en 2025?
- ¿Cómo influye mindfulness en la solución creativa de conflictos en niños de 5 años de la I.E.I. 277-8 Gotitas del Saber de Andahuaylas en 2025?
- ¿Cómo influye mindfulness en la empatía en niños de 5 años de la I.E.I. 277-8 Gotitas del Saber de Andahuaylas en 2025?

2.2. Objetivos

2.2.1. Objetivo General

Determinar la influencia de mindfulness en el desarrollo de la inteligencia emocional en niños de 5 años de la I.E.I. 277-8 Gotitas del Saber de Andahuaylas en 2025

2.2.2. Objetivos Específicos

- Explicar la influencia de mindfulness en la actitud de compartir en niños de 5 años de la I.E.I. 277-8 Gotitas del Saber de Andahuaylas en 2025
- Analizar la influencia de mindfulness en la identificación de sentimientos, en niños de 5 años de la I.E.I. 277-8 Gotitas del Saber de Andahuaylas en 2025
- Determinar la influencia mindfulness en la solución creativa de conflictos, en niños

de 5 años de la I.E.I. 277-8 Gotitas del Saber de Andahuaylas en 2025

- Explicar la influencia de mindfulness en la empatía, en niños de 5 años de la I.E.I. 277-8 Gotitas del Saber de Andahuaylas en 2025

2.3. Justificación e importancia

2.3.1. Justificación Práctica

El estudio aborda un problema concreto referido con las dificultades emocionales que enfrentan menores escolares. Los resultados obtenidos tras las aplicaciones de instrumentos proporcionarán a los docentes de la I.E.I. N° 277-8 Gotitas del Saber herramientas para fortalecer la implementación del mindfulness en sus prácticas pedagógicas. Esto debe permitir, adoptar decisiones para ejecutar estrategias, mejorando el bienestar de dichos niños (Ramos y Pacuri, 2023).

2.3.2. Justificación Teórica

Teóricamente y desde pilares psicológicos, el mindfulness propicia focalización plena y modulación afectiva al entrenar percepción no reactiva. Salovey y Mayer (1990) conceptualizan la inteligencia emocional como destrezas para detectar, emplear y dirigir sentires propios y ajenos, un marco que se enriquece al fusionar mindfulness en pedagogías iniciales, dotando a infantes de tácticas concretas para su refinamiento.

Recientes producciones, como de Fernández (2024), avalaron que dichas rutinas no solamente afinan el control de las emociones, sino que, además, construyen empatía y generan vigilancia atención.

2.3.3. Justificación Social

La sociedad urgentemente demanda intervenciones fortalecedoras del equilibrio afectivo especialmente en menores, pues dichas carencias han erosionado los tejidos comunitarios y han frenado el progreso grupal. En la I.E.I. 277-8, este estudio irrumpe

con la intención de contrarrestar desajustes de orden emocional que se ven notorios en inicial, al dotarles de mindfulness para enriquecer relacionales afectivas; tal como lo refiere (Galeas, 2023).

2.3.4. Justificación Metodológica

Está detallado como pre experimental, pues ha desplegado rutinas de mindfulness debidamente estructuradas de pretest y posttest para verificar competencias de nivel afectivo y social. Ramos y Huracha (2023) respaldaron estas rutas tras generar pruebas, además de escalas estandarizadas sobre inteligencia emocional, que fueron adaptados al lenguaje infantil, asegurando solidez científica por medio del pre y pos aplicación.

2.4. Hipótesis

2.4.1. Hipótesis General

La aplicación de la técnica mindfulness influye significativamente en el desarrollo de la inteligencia emocional en niños de 5 años de la I.E.I. 277-8 Gotitas del Saber de Andahuaylas en 2025

2.4.2. Hipótesis Específicas

- La aplicación de la técnica mindfulness influye significativamente en la actitud de compartir en niños de 5 años de la I.E.I. 277-8 Gotitas del Saber de Andahuaylas en 2025
- La aplicación de la técnica mindfulness influye significativamente en la identificación de sentimientos en niños de 5 años de la I.E.I. 277-8 Gotitas del Saber de Andahuaylas en 2025
- La aplicación de la técnica mindfulness influye significativamente en la solución creativa de conflictos en niños de 5 años de la I.E.I. 277-8 Gotitas del Saber de Andahuaylas en 2025
- La aplicación de la técnica mindfulness influye significativamente en la empatía en niños

de 5 años de la I.E.I. 277-8 Gotitas del Saber de Andahuaylas en 2025

2.5. Variables

Variable 1:

Mindfulness

Dimensiones:

Atención plena del cuerpo -respiración

Atención plena de las sensaciones

Atención plena a las emociones

Variable 2:

Inteligencia emocional

Dimensiones:

Actitud de compartir

Identificar sentimientos

Solución creativa de conflictos

Empatía

Tabla 1*Operacionalización de variables*

Variables	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escalas
Variable independiente: Mindfulness De acuerdo a Kabat (2003) Es una técnica de atención plena que facilita permanecer consciente en presente, las experiencias sin juzgarlas y manteniendo una postura receptiva ante pensamientos y sensaciones.	Se aplicará la técnica de manera experimental en 10 talleres	<ul style="list-style-type: none"> • Atención plena del cuerpo - respiración • Atención plena de las sensaciones • Atención plena a las emociones 	Relajación y musicalidad Concentración Control de emociones	1	Ordinal (Escala de Likert)
Variable dependiente. Inteligencia emocional Según Goleman (2000), es la facultad de un sujeto de regular sus emociones, percibir emociones, utilizando tanto los sentimientos como la razón para orientar de manera adecuada su conducta.	Se medirá a partir de la aplicación de instrumento validado	<ul style="list-style-type: none"> • Actitud para compartir • Identificar sentimientos • Solución creativa de conflicto • Empatía 	Acepta sugerencias, disfruta, respeta y reconoce las reglas Expresa sus sentimientos de alegría y tristeza Busca soluciones, acepta y ayuda, Se pone en lugar del otro niño	1 al 4 5 al 8 9 a 12 13 a 16	

III. Marco teórico

3.1. Antecedentes del problema

3.1.1. Antecedentes internacionales

Guncay (2024) escudriñó en Ecuador, específicamente en la Unidad Educativa Eugenio Espejo, cómo rutinas de mindfulness robustecen el equilibrio afectivo en infantes de etapa inicial, al indagar su efecto sobre modulación emocional, alivio de tensiones y refinamiento de destrezas socioafectivas. Acciones como respirar, meditación dirigida y juegos acentuaron sus poderes transformadores, por medio de observación meticulosa. Resultados: 85% ha escalado notablemente tras domar y reconocer vivencias internas; aparte estrés ha cedido cerca de 70%, mientras que otras competencias y la focalización registraron 60%. Esta data no solamente valida el mindfulness, sino anticipa rédito académico perdurable y armónicos, según lo corroborado. Conclusiones: Urgen integración sistemática de estas prácticas a los currículos de inicial.

Lalbay y Pasato (2022) estudiaron en CEI Rita Chávez de Muñoz de Cuenca, una pesquisa orientada al fortalecimiento de inteligencia emocional en menores de 4 a 5 años con mindfulness. El estudio se ha propuesto impulsar competencias de naturaleza emocional en infantes por medio de intervenciones pedagógicas intencionales y contextualizadas. Metodología: Adoptó el enfoque cualitativo, con orientaciones sociales y críticas y aplicadas, permitiendo comprender los fenómenos desde las dinámicas cotidianas de las aulas hasta relaciones formativas. Fue necesario la observación y entrevistas semiestructuradas, quedando evaluados 19 niños conjuntamente con sus padres y por su puesto la docente. Resultados: 84% ha logrado reconocer y expresar emociones de alegría, tristeza e ira, y 63% ha presentado otras dificultades en la identificación de emociones de asco, miedo y sorpresa. Conclusión:

Quedó evidenciado que la inteligencia emocional se desarrolla eficazmente cuando quedan articulados actividades de orden pedagógico específico con mindfulness, facilitando conciencia y adecuación.

Solanas (2023) evaluó la relación entre inteligencia emocional y problemas de conductas moduladas por mindfulness y cómo estas prácticas intervienen en los vínculos entre competencias y desajustes de comportamientos en menores. Consideró a 63 menores, La data desveló afirmativos nexos. Resultados: La inteligencia emocional y los evidentes problemas quedaron levemente atenuados con mínimas prácticas, ganaban fuerzas moderadas y se tornaban robustas. Conclusión: Dichos patrones, posicionaban el mindfulness como estratégica, amplificando el manejo de las emociones, atenuando desórdenes en la niñez.

Galeas (2023), es su estudio sobre Mindfulness respecto al desarrollo emocional de discentes, ha trazado rutas de maduración del alumnado de cinco a trece años por medio de estrategias focalizadas de mindfulness. Metodología: Cualitativo, fusionando revisiones documentales, inmersiva observación y anecdóticas anotaciones. Involucrando a veinte escolares de primaria con clases expositivas. Resultados: Las evidencias demuestran que mindfulness es pilar y forjador de atenciones sostenidas. De igual manera, dichas rutinas no solamente elevan las reacciones ante desafíos, sino que, además, mejoran aprendizajes educativos.

Vega (2024), en su estudio acerca de inteligencia emocional y la convivencia de escolares de inicial, desentrañó a las competencias de orden afectivo, moldeando interacciones, específicamente en Santo Domingo. Metodología: Es descriptivo, no experimental, han participado treinta niños, y treinta progenitores con encuestas además de observación sistemática, canalizados por cuestionarios y otras fichas. Resultados:

Los infantes exhibieron rampante impulsividad, déficits en la modulación de sus emociones que entorpecen lazos con sus semejantes. Dichos patrones no solamente han fracturado la armonía grupal. Conclusión: La inteligencia emocional quedó robustecida por el mindfulness logrando sanas convivencias y productivas, preparando a menores para manejar vínculos.

3.1.2. Antecedentes nacionales

Huaracha y Ramos (2023), en su obra acerca de la eficacia de mindfulness para iniciar la inteligencia emocional en menores 5 años en I.E.I. 278 Barrio Mañazo en 2022. Metodología: Cuantitativo y pre experimental, atendiendo a 25 niños con pretest y posttest, aplicándoseles el instrumento CIEMPRE, quedando complementado con observaciones. Resultados: La data atestiguó notorios saltos en destrezas de orden emocional y social, con sensibilidad mayor a nivel corporal y respiratoria dentro del aula. Conclusión: Dichas transformaciones no solamente valida mindfulness para posteriores maduraciones de orden integral, sino que, han forjado un clima escolar propicio y sereno.

Espinoza y García (2024) evaluaron el Mindfulness favoreciendo la gestión a nivel emocional en menores de I.E.I. 414 Huánuco en 2021; la potencialidad de dicha intervención era para refinar la afectividad, abordando a trece alumnos preexperimental. Metodología: Se trabajó con encuestas inicialmente, registrando (p mayor a 0.05), asegurando la hipótesis de negación; tras las aplicaciones, emergieron con (p menor a 0.05). Resultados: 58% alcanzaron dominio, frente 42% que estuvo en etapa evolutiva, certificando moderación de mindfulness. Conclusión: Se insta a ratificar dichas prácticas afianzando avances educativos.

Pompa y Uriol (2023), tras aplicar mindfulness se estimuló la empatía de

menores de cinco años en Trujillo durante 2022, han medido cómo dichas secuencias estructuradas de estas prácticas elevan la empatía de pre escolares de la referida I.E.I. Rayito de Luz 2199. Metodología: Cuasi experimental, trabajando con 25 individuos por medio de guías observación con 20 ítems. Resultados: 88% ha escalado a una alta empatía, 12% se halló en rango mediano, confirmando el programa tiene decisivo empuje. Conclusión: Las interacciones causales, han tejido lazos sanos y pacificado a los intervenidos, en suma y con urgencia debe ser anclados dentro de los planes curriculares.

Carranza y Chong (2022) utilizaron el mindfulness regulando el estrés en menores de 5 años en I.E 1661 La Alegría del Saber Chimbote 2021. Metodología: Preexperimental, atendiendo a 27 menores con pre y post complementados por entrevistas y cuestionarios. Resultados: Estrés alto con pretest al 57.1% y 42.9% en moderación; luego las posteriores intervenciones, demostraron que descendió a bajo, quedando validado el programa. Conclusión: Quedó frenado eficazmente la ansiedad infantil, en suma, esas dinámicas, reclamaron por rutinas mindfulness con impacto holístico en aulas.

Alcántara y Vidal (2023) estudiaron el Mindfulness como estrategia de mejora para la convivencia de escolares de I.E.I 064 Santa Anita de Lima en 2023. Metodología: Cuantitativo y cuasi experimental, siendo abordados 20 preescolares de 98 tipificados como población, vía guías de observación validados con ($\alpha = 0.96$), que ha capturado avances pre y post intervenciones rigurosas. Resultados: 55% ha exhibido patrones "casi siempre" armónicos con post aplicación y 45% "a veces", quedando confirmando la demostración del significativo empuje del mindfulness. Conclusión: Dichas evidencias, desde la perspectiva causal y pedagógica, urge de rutinas mindfulness en los currículos buscando crecimientos holísticos.

3.1.3. Antecedentes regionales o locales

Peralta y Choque (2020) ejecutaron el estudio sobre pedagogía de la ternura para evolucionar el aspecto emocional de niños de cinco años en I.E.I. N.º 102 Adamariz Figueroa Yábar de Tamburco. Metodología: Preexperimental con diseño longitudinal. Resultados: Listas iniciales han revelado 60% de manejo inadecuado de emociones y 40% adecuado; luego de las 22 sesiones, otro sí, 87% fue satisfactorio, con p menor 0.05. Conclusiones: Dichas acciones posicionan la ternura pedagógica como un baluarte afectivo y seguro impulsando el crecimiento emocional y social.

Antezana y Huacho (2021) analizaron la formación de inteligencia emocional por medio de área personal y social en menores de 5 años I.E.I. 216 Puca de Abancay. Metodología: Paradigma no experimental, usando cuestionarios. Resultados: Se diseccionó la influencia emocional sobre aquellos pensamientos críticos, inventivos, focalizados y derribando barreras mentales, mientras que las áreas personales y sociales forjaban valores y otras rutinas de convivencia sana. Conclusión: Dichos vínculos no solamente han acelerado la maduración individual de menores sino la empatía del profesorado.

3.2. Bases teóricas

El mindfulness, o tipificada también como atención a plenitud, es equivalente al despliegue de la conciencia cabal respecto a vivencias del presente, de esta forma se cultiva la curiosidad y la aceptación, cometer prejuicios (Kabat-Zinn, 2013).

En ese sentido, Jon Kabat-Zinn, propulsor de su terapéutica irrupción en 1978 estando en Massachusetts, lo ha definido como un tipo de conciencia emergente, intencional, persistente y sin prejuicios. Por otro lado, Huaracha y Ramos (2023) aseveraron que implica analizar la realidad circundante de los individuos y como son

influenciados de forma interna o externa afinando las cuestiones afectivas.

De acuerdo con Parra et al., (2012) dentro del espectro de la psicología actual el mindfulness ha sido abordado por diversos críticos con capacidades plenas de autoconciencia y todas centradas en experiencias reales. Asimismo, fue relacionado con la atención y conciencia acerca de las experiencias del momento, captadas por medio de observación, participación y descripción. Por otro lado, Pacheco et al., (2018) lo han definido como procesos de autorregulación que capturan la atención, acompañado de curiosidad, aceptación y apertura. Estos aportes hacen que el mindfulness sea visto como un constructo teórico amplio, útil para explicar relaciones conscientes de los individuos consigo mismos y con sus entornos.

El método Mindfulness en el nivel educativo inicial

La implementación del mindfulness había ido cobrando mayor relevancia debido a sus capacidades para rebajar estrés y ansiedad en menores. En 1979 se había puesto en marcha el programa agresivo de mindfulness, demostrando ser eficaz en periodos seguidos de ocho semanas reduciendo las tensiones por medio de prácticas monitoreadas (Kabat-Zinn, 2013).

Aguilar (2022) había señalado que los menores poseían predisposición hacia las vivencias de la actualidad, por lo que, correspondían a los educadores hacia el desarrollo de una conciencia favoreciendo el autodescubrimiento y autorregulación considerados como pilares para lograr en conjunto un equilibrio integral.

Pico (2020) en su momento había descrito a los menores como “maestros natos” del presente, aunque esas capacidades tendían a debilitarse con el transcurrir del tiempo; por ello, el mindfulness logró contribuir a recuperarlo, fortaleciendo las expresiones emocionales, por ende, la memoria, además empatía y concentración y la edificación de

vínculos muy saludables a su alrededor. Adicionalmente, las meditaciones y respiraciones breves les habían permitido afrontar muchos retos con demasiada serenidad, mejorando los rendimientos académicos y fomentando climas colaborativos y de mejor convivencia, tal como lo habían corroborado Guncay (2024).

Fundamento teórico del mindfulness

El mindfulness ha tenido sus orígenes en el budismo aproximadamente hace 2.500 años, dentro del Canon Pali, y llegando inclusive más allá de la misma meditación, porque ha favorecido el autoconocimiento y su desarrollo profundo tras integrar la ancestral sabiduría con aproximaciones del presente dentro de una filosofía renovada (Silva et al., 2021). Por su parte, Nyanaponika Thera lo describió como unas formas iniciales de atención que activan la vigilancia a nivel pleno y entrenando las mentes para disminuir los apegos (Correa et al., 2020).

Su difusión por Occidente se ha producido en siglo XX, impulsado por investigadores que tenían vinculaciones con la meditación (Nogueira et al., 2021). Por su parte, Moreno et al. (2021) ubicaron su origen filosófico dentro de las praxis budistas, momentos previos al cristianismo; luego, la medicina y neurobiología respaldaron su practicidad porque regulaba el estrés, además de dolores crónicos y estuvo apto para la rehabilitación cerebrovascular en escenarios educativos y laborales y clínicos (Matzkin, 2019). Por último, Medina et al. (2018) han confirmado su efectividad tras enfrentar a otras alteraciones físicas y psicológicas, promoviendo una conciencia de los momentos presentes que fortalecen el bienestar integro de los individuos, sin recurrir a otros enfoques dogmáticos.

Efectos del mindfulness en la niñez

Las evidencias en la niñez de las prácticas de mindfulness han ratificado que

dichas prácticas han contribuido al consolidamiento de hábitos neurológicos que han mejorado la regulación de emociones y por cierto conductual, de manera especial a través de programaciones que disminuyeron impulsividad y fortaleciendo habilidades sociales y emocionales (Vélez et al., 2021). Por su parte, Sánchez et al. (2020) relacionaron estas prácticas con la rebaja de la depresión y estrés y ansiedad y, además ha favorecido las reflexiones y empatía por medio de ejercitaciones respiratorias que incrementaron las autoconciencias humanas. Por otra parte, Aguilar (2022) ha confirmado avances serios en la relajación, y cambios cerebrales que ayudaron a reducir acciones automáticas y potenciando rendimientos escolares y las demás relaciones interpersonales.

En suma, Matzkin (2019) ha señalado que, en los mismos niños, estas intervenciones han fortalecido la concentración, gestión emocional y el control de los impulsos, al tiempo que disminuyeron los actuados de agresividad y promovieron colaborativas aulas.

Aplicación y recursos de la técnica mindfulness en los niños

Los aportes de Sánchez et al. (2020) respaldaron dichas estrategias como las degustaciones conscientes y alimentación pausada, donde quedaron invitados los niños a utilizar sus sentidos para posteriormente apreciar sabores y aromas y texturas; estas prácticas no solamente han favorecido relaciones más armoniosas con las comidas, sino que, además, han promovido mejores sentidos de equilibrio de las energías personales (Siegel, 2018). Del mismo modo, otras aplicaciones como las de Smiling Mind y Calm Kids han ofrecido meditaciones que fueron guiadas de formas interactivas, mientras que los aportes de Respira de Scott Magoon han facilitado las atenciones plenas por medio o a través de atractivas narraciones.

A ello se adicionaron tarjetas grupales, relajantes videos y espacios de

escolaridad acondicionados previamente con mandalas y plantas y cojines; los cuales han propiciado momentos de extrema reflexión (Linares, 2021; Edocentes, 2025). En tanto, ejercicios como la “Respiración de Burbujas”, “Ascensor”, “Abeja” y “Globo” ayudaron a calmar las mentes de los menores, regulando la respiración y reduciendo las tensiones. Estas breves actividades, y lúdicas por ciento, permitieron concentrar las atenciones y disminuir las agitaciones infantiles (Lahiguera, 2025).

Dimensiones de la técnica mindfulness

El mindfulness quedó estructurado a nivel de tres principales dimensiones, todas ellas orientadas al fortalecimiento de la autorregulación emocional y autoconocimiento. Las primeras fueron las acciones sobre las atenciones plenas dirigidas a los cuerpos y a la respiración, por medio de observaciones conscientes de distintas partes del organismo y de los ritmos respiratorios, lo que ayudado a reducir muchas tensiones y centrando las mentes en el presente. Las segundas consistieron las atenciones plenas a las sensaciones, enfocadas en los estímulos de los ojos, los oídos y tacto, olfato y gusto, favoreciendo mejores percepciones del entorno. Las terceras fueron las atenciones plenas a las emociones, que permitieron reconocimiento y aceptando sentimientos como mucha alegría, miedo y/o tristeza, o con y sin ira rechazarlos.

a) Atención plena al cuerpo y respiración

De acuerdo con Villalba (2019) esta dimensión quedó centrado en que los niños dirigieran sus atenciones a los momentos del presente mediante las observaciones conscientes de sus cuerpos y de las respiraciones. Tras mentalmente recorrer las partes del cuerpo como las cabezas y piernas y brazos y, tras percibir el aire en la narices o bocas, lograron una conexión con otras reales sensaciones corporales. Estos ejercicios favorecieron las relajaciones, disminuyeron las tensiones físicas y ayudaron a calmar las mentes, especialmente en situaciones agitación y de inquietud.

b) Atención plena a las sensaciones (sensoriales)

De acuerdo con Fernández (2019) dicha dimensión consistió en orientar las atenciones de los niños hacia lo que realmente perciben sus demás sentidos, como ver, oír, tocar, oler y saborear. Al concentrarse consciente en dichas experiencias, lograron capturar mejores momentos del presente y respondieron con mayor precisión y exactitud a los estímulos del entorno. En tanto, estos ejercicios favorecieron el auto descubrimiento, ya que permitieron reconocer otras formas más claras de cómo se sienten e interpretan otras situaciones.

c) Atención plena a las emociones

De acuerdo con Ekman (1992) dicha dimensión quedó orientada a que los niños identificaran sus emociones conscientemente, aceptando lo que sentían, sin intentar evitarlo y/o negarlo. Otro sí, reconociendo estados de alegría, mucha tristeza, algo de miedo, ira, admiración o asco ha permitido la comprensión mejor de las respuestas subjetivas, corporales y conductuales frente a las experiencias. Tras observar las emociones claramente, los niños desarrollaron actitudes más maduras para manejarlas, diferenciándolos de aquellas que han favorecido sus equilibrios personales de los que pueden dificultarlos.

3.2.2. Inteligencia emocional

Quedó entendido como la capacidad o facultades de reconocer, comprensión y regular las propias emociones, así como de interpretación adecuadamente de las demás emociones y de los demás. Este concepto, desarrollado en su momento por Salovey y Mayer y ampliado mucho tiempo después por Goleman, quedó vinculado con los manejos de impulsos, decisiones acertadas y la edificación de positivas relaciones en los ámbitos personales y familiares y sociales. Sus componentes principales fueron autorregulación, autoconciencia, motivación, habilidades sociales y empatía; todos ellos esenciales para

favorecer convivencias saludables, fortaleciendo los vínculos de naturaleza interpersonales y promover desenvolvimientos equilibrados en diferentes contextos de las vidas.

Componentes básicos de la inteligencia emocional

De acuerdo con Martin y Boeck (2012) quedó integrado por capacidades que han permitido reconocer y gestionar sus emociones propias, así como comprender de otros y además, favoreciendo las cuestiones personales y sociales más equilibradas. Entre sus componentes se incluyeron el discernimiento de sentimientos a niveles internos, que ayudaron a nombrar e identificar lo que experimentaban para responder con mayores grados de conciencia. También comprendieron las regulaciones emocionales básicas, a saber; aspectos alegres y enojo, matizados por tristeza y/o frustraciones, transformando impulsivas reacciones en constructivas respuestas. Asimismo, ha contemplado el aprovechamiento de los potenciales personales, potenciar la empatía, interpretando ajenas señales y las demás habilidades sociales construyendo relaciones saludables y eficaces y cooperativas.

Dimensiones de la inteligencia emocional

Se ha compuesto de varias dimensiones que han permitido el reconocimiento, comprensión y regulación tanto de otras emociones personales como de otros, favoreciendo de esta manera relaciones saludables con mejores niveles de equilibrios. De acuerdo con Tamayo et al. (2006), estas dimensiones han incluido la conciencia de naturaleza emocional, con regulaciones emocionales, autonomías emocionales, competencias sociales, habilidades y asertividad. En global, estas facetas han explicado cómo las personas aprendieron a manejar sentimientos, relacionándose de maneras adecuadas y respondiendo con mayor madurez frente a exigencias diarias de la vida.

A) Actitud de compartir

Esta dimensión quedó relacionada con las disposiciones de priorizar los objetivos de grupo por encima de los individuales intereses, favoreciendo logros académicos mediante los trabajos colaborativos. Se sustentaron en la positiva interdependencia, responsabilidades individuales, interacciones, facilitaciones cara a cara, sumando destrezas de naturaleza sociales y demás procesamientos grupales, los cuales permitieron que los estudiantes participaran activamente y respetuosamente y comprometidamente dentro de los grupos. En conjunto, estas actitudes fortalecieron cooperaciones, decisiones compartidas y mejores aprendizajes.

B) Identificación de sentimientos:

Estas destrezas permitieron reconocer y diferenciación de sentimientos y de otros semejantes, otorgando valores a las expresiones verbales como medios para comprender mejores experimentaciones. Tras identificación con claridad de dichas emociones, se facilitaron más precisas comunicaciones, se fortalecieron empatía y quedaron favorecidos las interacciones con manifestaciones humanas respetuosas y en contextos diversos.

C) Solución creativa de conflictos.

Aludiendo a Goldstein (1989) dicha dimensión ha consistido en el afrontamiento de los desacuerdos con mucha calma y con suma reflexión, sorteando impulsivas respuestas que agravan diversas situaciones. Primeramente, se ha buscado detener las reacciones inmediatas pensando con claridad; luego quedó definido los problemas de forma precisa y se han valorado alternativas distintas antes de accionar. De esta manera, los conflictos se abordaron como oportunidades para hallar constructivas soluciones, promoviendo acuerdos y fortaleciendo las convivencias.

D) Empatía

Citando a Tamayo et al. (2006) dicha dimensión quedó entendido como la facultad aprendida de colocarse en las situaciones y posiciones de otras personas, ya sea de maneras reales o imaginarias, para comprender sus formas de pensamiento, y sentimiento o actuación. Tras asumir esas perspectivas, los individuos desarrollaron actitudes sensibles notables y acordes con las otras necesidades no propias o ajenas, lo que ha favorecido el mutuo respeto, aprecio social y la edificación de otros auténticos vínculos al interior de grupos.

3.3. Definición de Términos

- **Atención plena en la infancia**

Se trató de las adaptaciones de prácticas del propio mindfulness, lo que permite ayudar a menores en sus habilidades que tiene que ver con atención y conciencia emocional.

- **Autoconciencia emocional**

Se trató de la facultad de comprender y otorgar reconocimiento a las emociones propias y verificar como afectan los comportamientos de menores.

- **Actitud de compartir**

Alude a las acciones de socialización y por ende demostración de cualidades de convivencia en menores.

- **Conciencia corporal**

Se refiere al reconocimiento de las diferentes sensaciones de naturaleza física del cuerpo.

- **Empatía**

Facultad de compartir y comprender los sentimientos de terceros, resulta esencial en el establecimiento de saludables relaciones interpersonales.

- **Habilidades sociales**

Se trata del grupo de cualidades que permiten a sujetos interactuar eficazmente con terceros en situaciones diversas.

- **Inteligencia emocional**

Facultad de evaluar, percibir y gestionar propias emociones y otras ajenas, facilitando efectivas interacciones sociales.

- **Juegos cooperativos**

Actividades de ludismo que propician colaboración entre menores, desarrollando habilidades emocionales y otras sociales.

- **Mindfulness**

Prácticas que involucran la atención plena para observar emociones y pensamientos sin juzgarlos, favoreciendo conciencia plena del presente.

- **Regulación emocional**

Grupo de estrategias utilizadas por los sujetos para influir emocionalmente y las expresiones en diversos contextos.

- **Técnicas de relajación**

Son estrategias utilizadas con los propósitos de minimizar las tensiones de orden mental y física, promoviendo calma y paz.

IV. Metodología

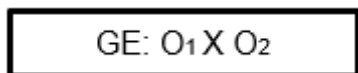
4.1. Tipo y nivel de investigación

Esta clasificada como aplicada, de acuerdo con Sánchez y Reyes (2017), maximiza saberes con el objetivo de solventar problemas concretos, elevando la calidad de vida, y materializa el mindfulness en aulas.

Complementariamente, es explicativa de acuerdo a su nivel, aludiendo a Hernández et al. (2014), va a diseccionar nexos de causa entre las prácticas de tipo plena y la maduración emocional de los infantes.

Otro si, su diseño siendo preexperimental, está corroborado por Hernández et al. (2014), pues sus secuencias desnudan evaluaciones tipo pre y tipo post intervención sobre la inteligencia emocional con rigor.

Representación del esquema:



Leyenda:

GE: Grupo experimental

O₁: Pre test

X: Técnica de Mindfulness

O₂: Post test

4.2. Ámbito temporal y espacial

Se desarrolló en 2025; en la I.E.I. 277-8 Gotitas del Saber de Andahuaylas del Centro Poblado Pochocota, Andahuaylas, Apurímac, Perú.

4.3. Población y muestra

De acuerdo con Tamayo (2004) refleja el absoluto de elementos que están involucrados en el fenómeno estudiado y el segmento representativo desprendido, es

considerado como muestra. Por consiguiente, la población objetiva considerada es de 24 entre niños(as) matriculados en aulas de 5 años, I.E.I. 277-8 de Andahuaylas.

Tabla 2

Población estudiantil I.E.I. Gotitas del Saber

Edad	Sexo		N°
	M	F	
5 años	10	14	24

Nota. Nómina oficial de matriculados año escolar 2025

4.3.1. Muestra

Citando a Hernández et al., (2018) resulta del desprendimiento de la población. Dado que dicha población está compuesta de 24 menores de 5 años; trabajado con la totalidad, siendo censal. Esta elección quedó justificada por el reducido tamaño y accesible, lo cual permite analizar a todos los sujetos de forma directa, evitando errores muestrales y asegurando una mayor precisión en los hallazgos obtenidos.

4.4. Instrumentos

El instrumento a emplearse fue la guía de observación. De acuerdo con Ñaupas (2018) se trata de un instrumento metodológico esencial en el estudio, diseñado para facilitar la recuperación de data sobre fenómenos específicos. A su vez, permite estandarizar el proceso de observación, minimizando la subjetividad y favoreciendo un análisis comparativo de los datos obtenidos.

4.4.1. Instrumento para la variable Independiente: Técnica del mindfulness

Se diseñó un programa de 14 sesiones de aprendizaje desarrollados con niños. Tomando en cuenta el manual mindfulness y la guía mindfulness para niños diseñado por Lahiguera Vicky, asimismo quedó utilizado las fichas de las listas de cotejo para evaluar el

desarrollo de los talleres

4.4.2. Instrumento para la variable dependiente: Inteligencia emocional

Se aplicó el instrumento creado por Tamayo et al, (2006) denominado Cuestionario (CIEMPRE) de Inteligencia Emocional del Centro de Investigación Seccional de Medellín. Para su mejor aplicación se tomará 16 ítems, seccionados en 4 dimensiones: actitudes para compartir, identidad de sentimientos, soluciones creativas de conflictos y empatía. Se aplicó antes y después de la intervención.

Por su parte, la técnica empleada ha sido la observación. De acuerdo con Ñaupas (2018) permite recuperar datos relevantes sobre comportamiento y las interacciones de individuos durante determinadas actividades. Además, es sistemática, intencionada y específica, ya que al ser planificada permite recoger información sobre fenómenos.

Tabla 3

Ficha técnica 1

Instrumento de aplicación del mindfulness	
Autor	Bach. Valenzuela Tapia, Milagros Bach. Méndez Sulca, Flor Evelyn
Ítems	10 talleres
Codificación	0,1,2,3,4
Calificación	Inicio, proceso, logro
Administración y duración	Administrado, 40 minutos.
Validez fiabilidad	Participaron expertos en la validación con fiabilidad corroborada por Spss y Alpha de Cronbach.

4.5. Procedimientos

Se apeló al método de presentación tabular donde los datos quedaron organizados en filas y columnas, facilitando la comparación y el análisis posterior, además, se recurrió al empleo de la estadística descriptiva, que incluyó el uso de medidas de tendencia central y describir las características principales de los datos, facilitando las interpretaciones y comprensión de los hallazgos. Por otro lado, se recurrió a la estadística inferencial para corroborar o contradecir las hipótesis analizando los datos recolectados y permitir generalizaciones sobre la población estudiada.

El estadígrafo fue la prueba t de Student. Esta elección se fundamenta en siguientes aspectos: El objetivo central ha buscado determinar la influencia del mindfulness, lo que implicó comparar los niveles de inteligencia antes y después de las intervenciones. La prueba t es adecuada para este tipo de comparación entre dos grupos relacionados (pre test y post test).

Por otra parte, cada uno de los demás objetivos quedó centrado en dimensiones particulares de la inteligencia emocional. La prueba t puede aplicarse a cada una de estas dimensiones para evaluar si hay diferencias en puntuaciones pre y posterior a las aplicaciones del mindfulness, permitiendo así una evaluación detallada del impacto en cada aspecto emocional.

4.6. Análisis de datos

La data recolectada producto del pretest y postest sobre inteligencia emocional fueron organizados, codificados y tabulados en Excel y procesados posteriormente en SPSS, asimismo quedó empleado la t de Student. Esta elección se fundamenta en los siguientes aspectos. La prueba t es adecuada para este tipo de comparación entre dos grupos relacionados (pre test y post test).

Por otra parte, para los resultados descriptivos se obtuvieron frecuencias cada uno de acuerdo a los objetivos específicos que se centra en dimensiones particulares de la inteligencia emocional.

4.7. Consideraciones éticas

La investigación se adhiere rigurosamente a la ética, estableciéndose por la universidad, prestando particular atención a la prevención del plagio, dado que se trató de una pesquisa original basada en fenómenos y desarrollada en contextos donde es fundamental comprender la coyuntura actual para promover la mejora de los niveles educativos. Este compromiso ético se refuerza mediante el uso del programa Turnitin, que garantiza la autenticidad y la integridad del trabajo académico. Por otro lado, se tomó en consideración el consentimiento informado, asimismo se valoró la confidencialidad, por último, existió voluntariedad de parte de la institución educativa, tomando en cuenta también las normas éticas, código Helsinki y declaración de derechos humanos.

V. Resultados y Discusión

5.1. Resultados descriptivos

Tabla 4

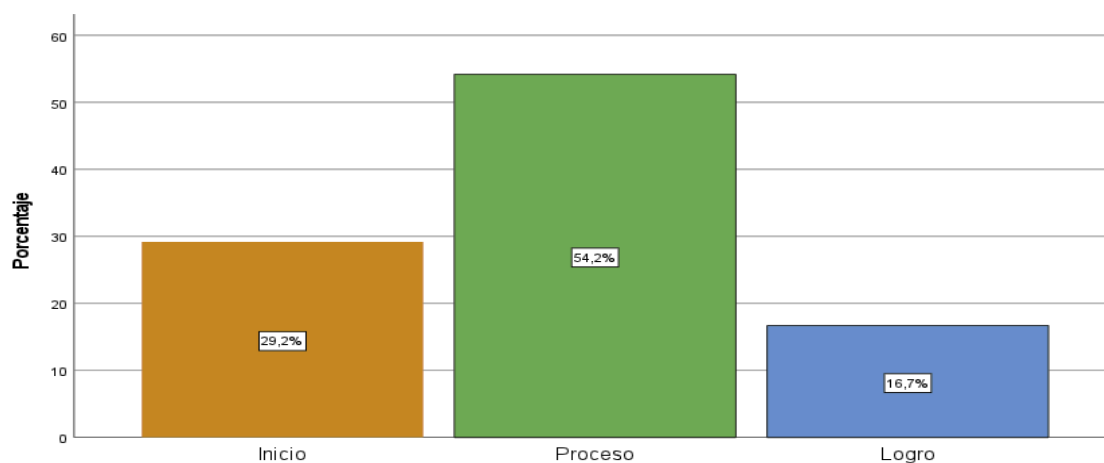
Variable: Total Pretest

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Inicio	7	29,1
	Proceso	13	54,2
	Logro	4	16,7
	Total	24	100,0

Nota. Extraído del Spss

Figura 1

Variable: Total Pretest

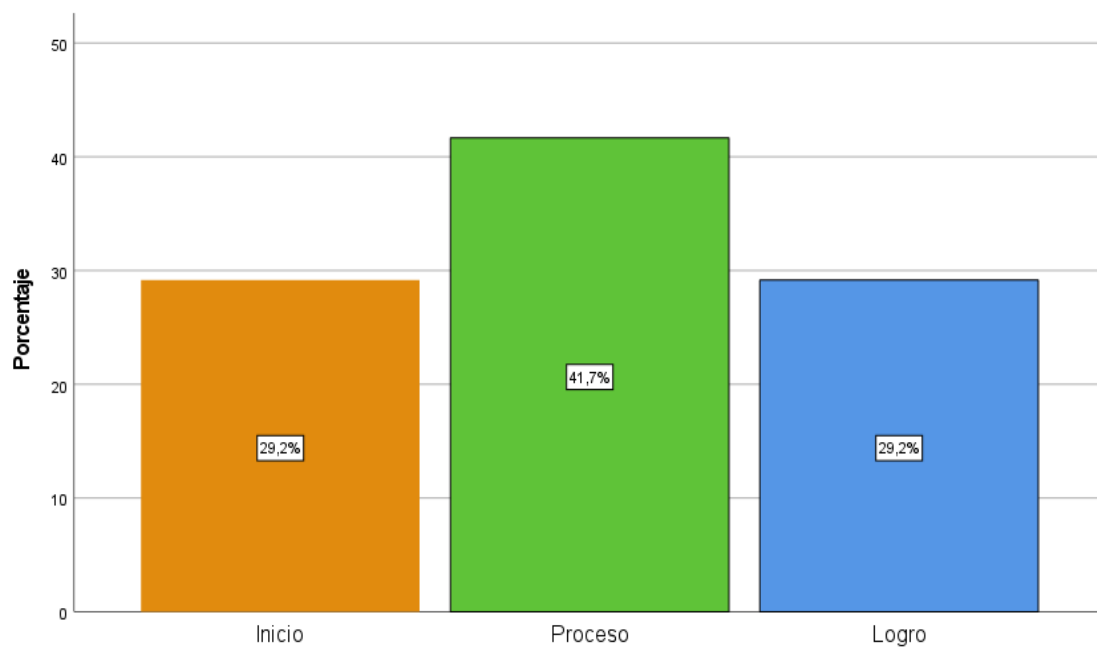


Nota. Elaboración propia

Antes de las intervenciones con mindfulness, 29.1% de abordados se hallaban en una etapa de comienzo o inicial de desarrollo emocional, además, la mayoría, es decir, 54.2%, estaban en tránsito de fortalecimiento de habilidades emocionales, y solamente 16.7% habían logrado nivel de logro. Estos porcentajes reflejan un panorama variado que justifica las necesidades para dar implementación de estrategias que impulsen el crecimiento emocional desde tempranas edades.

Tabla 5*Variable: Total Postest*

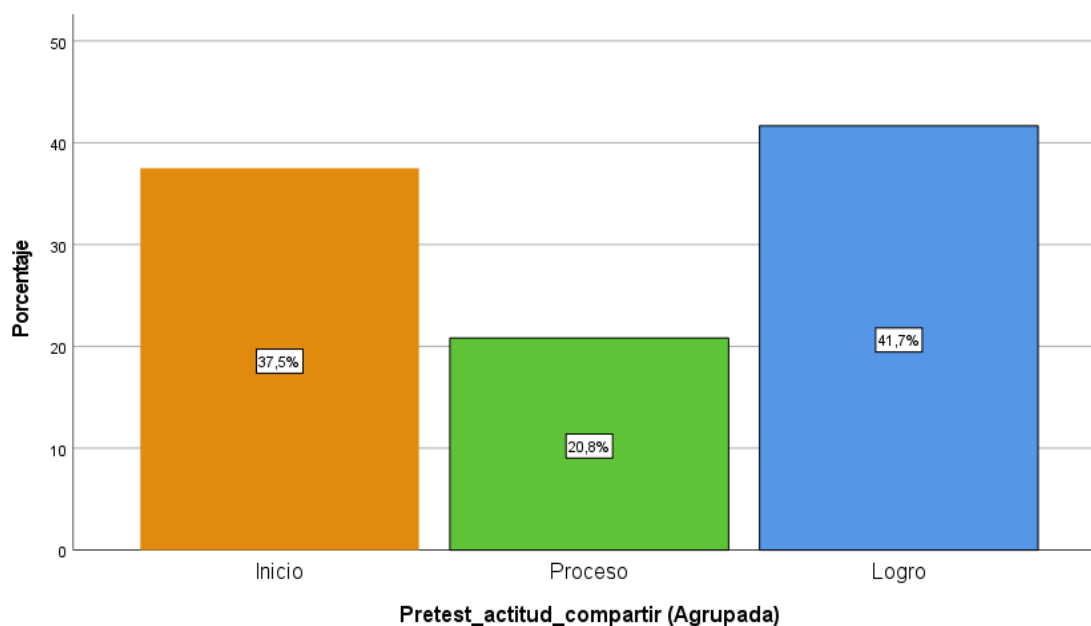
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Inicio	7	29,2
	Proceso	10	41,6
	Logro	7	29,2
Total		24	100,0

Nota. Extraído del Spss**Figura 2***Variable: Total Postest*

Luego de las intervenciones con mindfulness, quedó observado una reducción en los porcentajes de menores en proceso, que pasó del 54.2% al 41.6%, mientras que el grupo en etapa de logro aumentó del 16.7% al 29.2%, manteniéndose estable el porcentaje en etapa inicial con 29.2%. Esto muestra un avance, gracias a la práctica implementada.

Tabla 6*Dimensión: Pretest actitud para compartir*

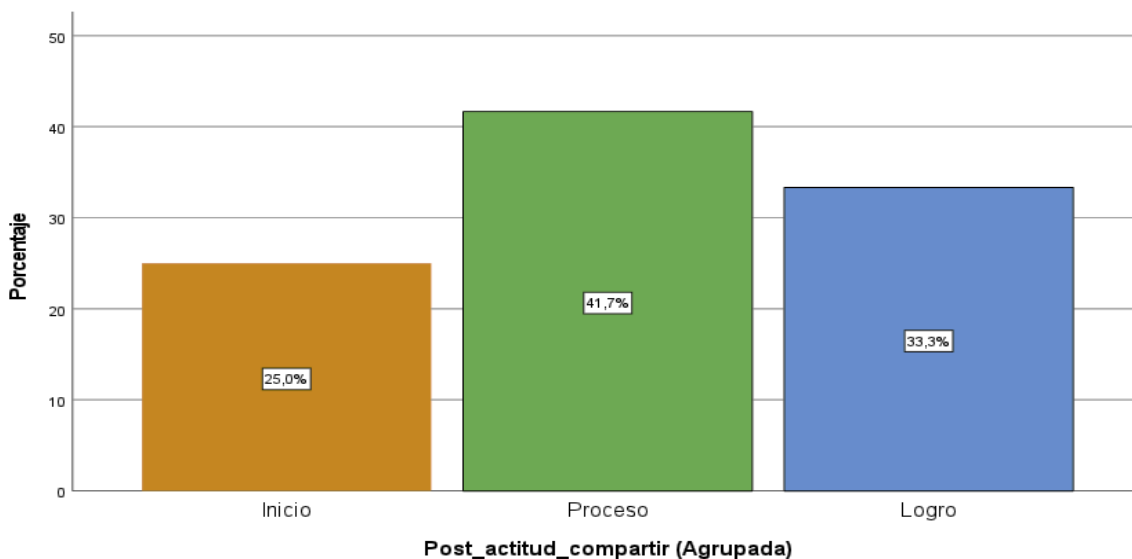
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Inicio	9	37,5
	Proceso	5	20,8
	Logro	10	41,7
Total		24	100,0

Nota. Extraído del Spss**Figura 3***Dimensión: Pretest actitud para compartir*

Luego de la intervención, la actitud para compartir en los niños, mostró que el 37.5% se encontraba en una etapa inicial, con dificultades para manifestar esta conducta; el 20.8% estaba en proceso de mejorarla, y el 41.7% ya demostraba un nivel satisfactorio de disposición para compartir, reflejando una diversidad en el desarrollo social que requiere atención diferenciada para potenciar valores como la cooperación y la solidaridad.

Tabla 7*Dimensión: Postest actitud para compartir*

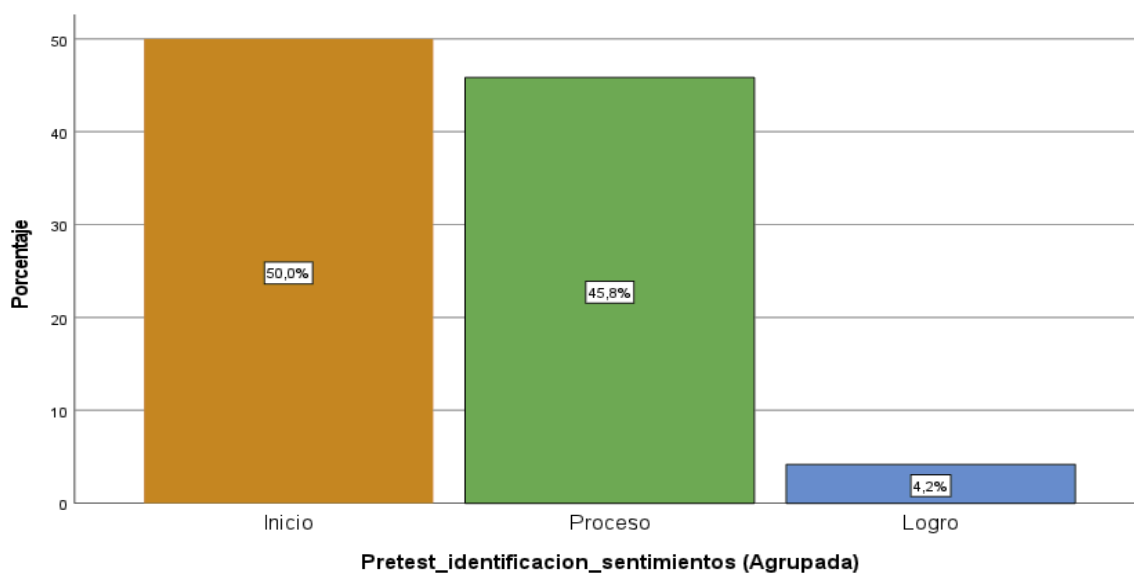
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Inicio	6	25,0
	Proceso	10	41,7
	Logro	8	33,3
Total		24	100,0

Nota. Extraído del Spss**Figura 4***Dimensión: Postest actitud para compartir*

Posterior de las intervenciones, se aprecia una disminución en los porcentajes de menores en etapa inicial de actitud para compartir, que pasó del 37.5% al 25%, mientras que el grupo en proceso aumentó del 20.8% al 41.7%, y quienes alcanzaron el nivel de logro se mantuvieron cerca del 33.3%. Estos cambios han reflejado avances en las disposiciones de menores para compartir y colaborar, evidenciando que las prácticas de mindfulness favorecen el impulso de habilidades sociales y valores de cooperación desde temprana edad.

Tabla 8*Dimensión: Pretest identificación de sentimientos*

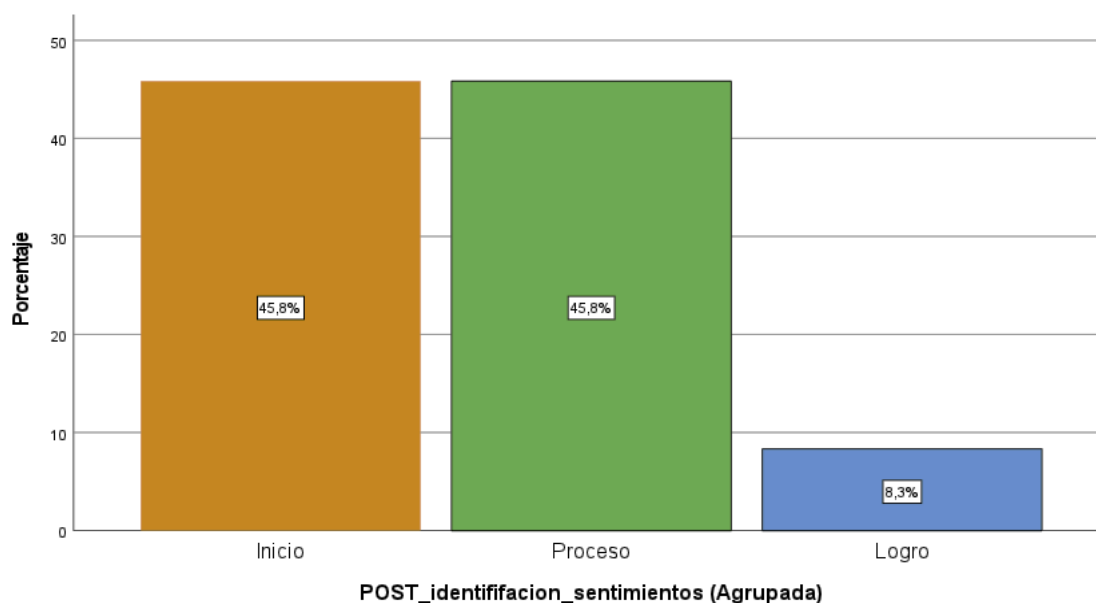
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Inicio	12	50,0
	Proceso	11	45,8
	Logro	1	4,2
Total		24	100,0

Nota. Extraído del Spss**Figura 5***Dimensión: Pretest identificación de sentimientos*

Antes de las intervenciones con mindfulness, el 50% de menores se hallaba en etapas iniciales para verificar sus sentimientos, revelando dificultades para expresar y reconocer emocionalmente, aparte, 45.8% se ubicó en procesos de mejoramiento de habilidades y solamente 4.2% logró niveles avanzados. Esto asegura la relevancia de impulsar el desarrollo emocional, facilitando que los menores comprendan y aprendan de sus emociones socialmente y personalmente.

Tabla 9*Dimensión: Postest identificación de sentimientos*

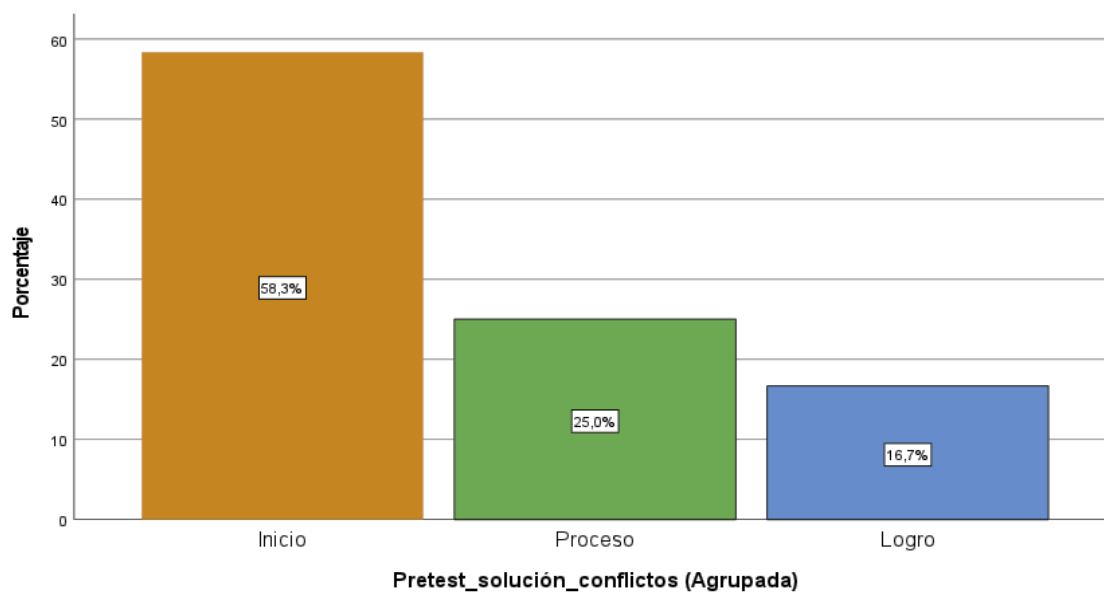
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Inicio	11	45,8
	Proceso	11	45,8
	Logro	2	8,4
Total		24	100,0

Nota. Extraído del Spss**Figura 6***Dimensión: Postest identificación de sentimientos*

Tras las intervenciones, las proporciones de menores en etapas iniciales para identificar sentimientos ligeramente descendió de 50% a casi 46%, mientras que los grupos en proceso se mantuvieron igual con casi 46%, y el nivel logrado se incrementó de 4.2% a 8.4%. Dichos cambios reflejaron avances moderados en las capacidades de los menores para expresar y reconocer emociones, apoyando las ideas que el mindfulness ha contribuido al mejoramiento de la regulación afectiva y conciencia emocional.

Tabla 10*Dimensión: Pretest solución de conflictos*

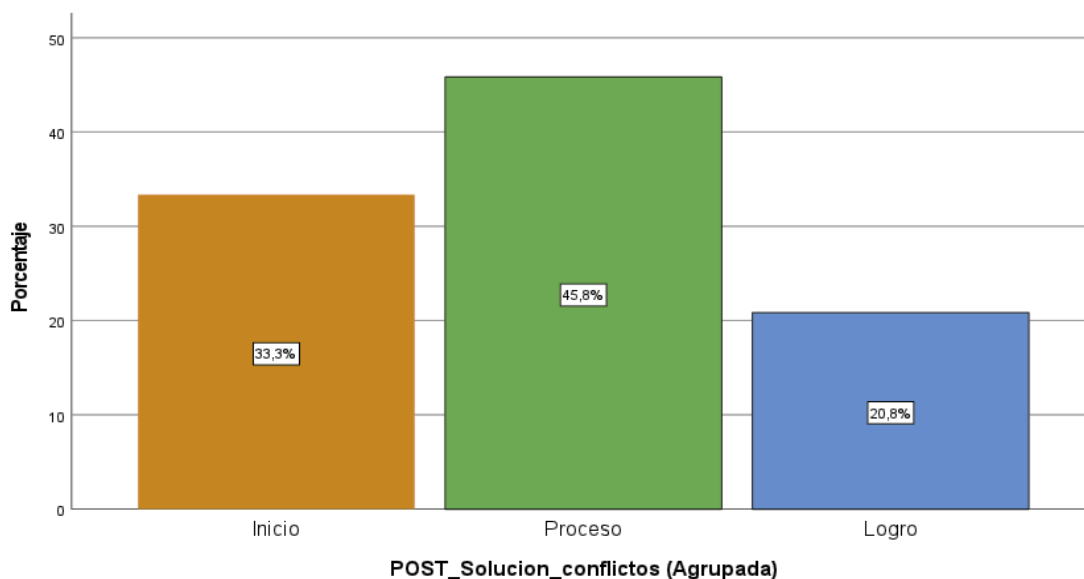
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Inicio	14	58,3
	Proceso	6	25,0
	Logro	4	16,7
Total		24	100,0

Nota. Extraído del Spss**Figura 7***Dimensión: Pretest solución de conflictos*

Tras la intervención, 58.3% de abordados se halló en etapa inicial para dar resolución de conflictos, revelando dificultades de desacuerdos adecuadamente; además, 25% estuvo en procesos de mejoramiento de estas habilidades, y solamente 16.7% habían logrado niveles satisfactorios. Esta data evidencia las necesidades de fortalecer estrategias para desarrollar habilidades emocionales y sociales, enfrentando conflictos con respeto y creatividad, fomentando ambientes escolares más pacíficos y colaborativos.

Tabla 11*Dimensión: Postest solución de conflictos*

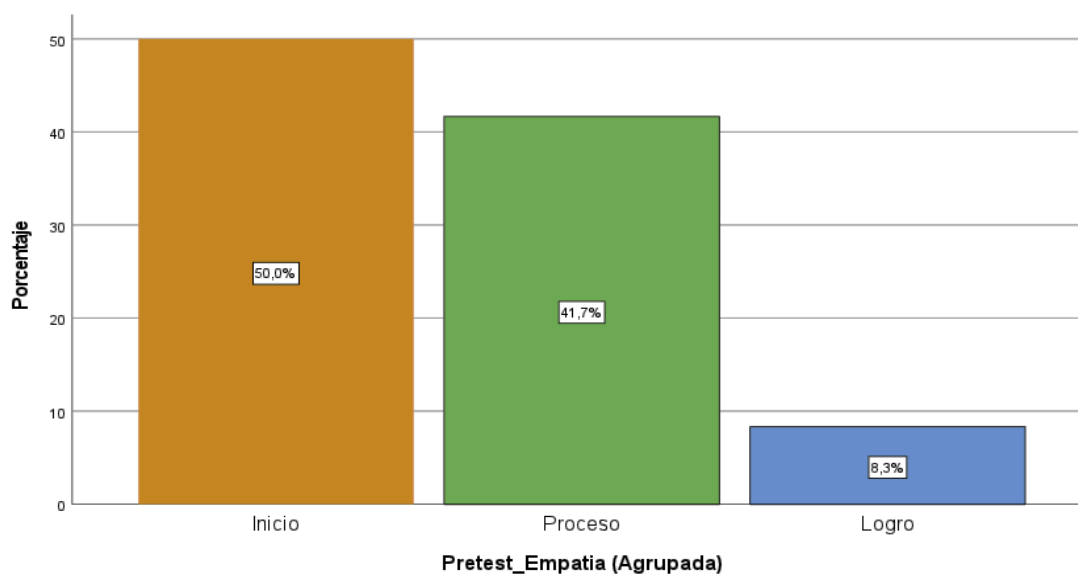
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Inicio	8	33,4
	Proceso	11	45,8
	Logro	5	20,8
Total		24	100,0

Nota. Extraído del Spss**Figura 8***Dimensión: Postest solución de conflictos*

Tras las intervenciones con mindfulness, quedó observado un notable mejoramiento en las capacidades de los menores para dar solución a conflictos: La etapa inicial ha disminuido de 58.3% a 33.4%, otro si, el grupo en proceso, se incrementó de 25% a casi 46%, y quienes lograron niveles de logro subiendo de 16.7% a 20.8%. Dichos hallazgos han reflejado que el mindfulness ha fomentado habilidades para manejar la creatividad, favoreciendo ambientes armoniosos y relaciones saludables

Tabla 12*Dimensión: Pretest empatía*

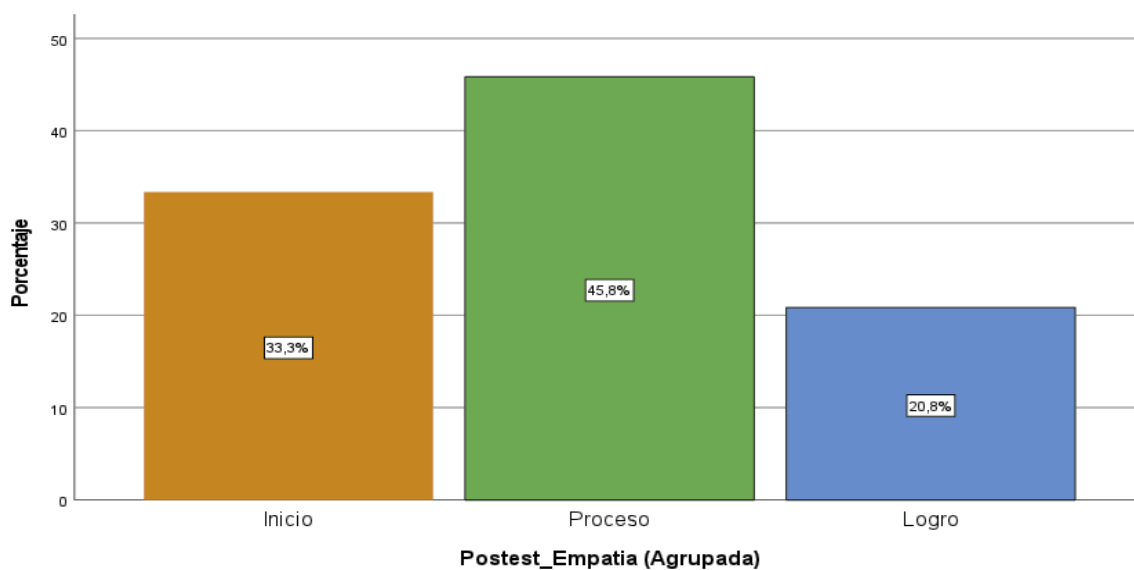
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Inicio	12	50,0
	Proceso	10	41,7
	Logro	2	8,3
Total		24	100,0

Nota. Extraído del Spss**Figura 9***Dimensión: Pretest empatía*

Previo a las intervenciones, 50% de abordados se hallaban en etapa inicial de empatía, evidenciando dificultades para responder y comprender las emociones; a saber, 41.7% estaban en proceso de desarrollo, y solamente, 8.3% alcanzaban niveles avanzados. Esta data refleja la trascendencia de fortalecer la empatía tempranamente, pues estas habilidades son fundamentales para edificar relaciones sanas, fomentando convivencia y en entornos escolares y sociales.

Tabla 13*Dimensión: Postest empatía*

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Inicio	8	33,4
	Proceso	11	45,8
	Logro	5	20,8
Total		24	100,0

Nota. Extraído del Spss**Figura 10***Dimensión: Postest empatía*

Luego de las intervenciones, la empatía ha mostrado claros avances: los porcentajes en etapas iniciales disminuyeron de 50% a 33.4%, otro si, el grupo en proceso subió a casi 46%, y quienes lograron los niveles de logrado se incrementaron de 8.3% a 20.8%. Estos cambios han reflejado cómo las prácticas de mindfulness potencian las capacidades de los menores para conectar y entender los sentimientos, favoreciendo respetuosas relaciones y solidarias.

Prueba de Normalidad**Tabla 14***Test de Shapiro-Wilk*

	Estadístico	gl	Sig.
Pretest actitud de compartir	,907	24	,301
Pretest identificación de sentimientos	,930	24	,097
Pretest solución creativa de conflictos	,880	24	,171
Pretest empatía	,905	24	,280
TOTAL_PRETEST	,958	24	,393
Postest actitud de compartir	,954	24	,330
Postest identificación de sentimientos	,951	24	,285
Postest solución creativa de conflictos	,896	24	,180
Postest empatía	,947	24	,233
Total_Postest	,948	24	,249

Nota. Obtención del Spss

Para todas las variables analizadas, tanto en pretest como en postest, los valores (p) son superiores a 0.05. Esto sugiere que las variables evaluadas, presentan un comportamiento acorde a la normalidad, por lo que es adecuado utilizar la t de Student para su correspondiente análisis.

Hipótesis general

Ho: La aplicación de la técnica mindfulness no influye significativamente en el desarrollo de la inteligencia emocional en niños de 5 años de la I.E.I. 277-8 Gotitas del Saber de Andahuaylas en 2025

Ha: La aplicación de la técnica mindfulness influye significativamente en el desarrollo de la inteligencia emocional en niños de 5 años de la I.E.I. 277-8 Gotitas del Saber de Andahuaylas en 2025

Tabla 15*Contraste de hipótesis general*

Prueba de muestras relacionadas								
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl.	Sig.
				Inferior	Superior			
Total, Pretest	-11,208	3,923	,801	-12,865	-9,552	-13,997	23	,000
Total, Postest								

Nota. Obtención del Spss

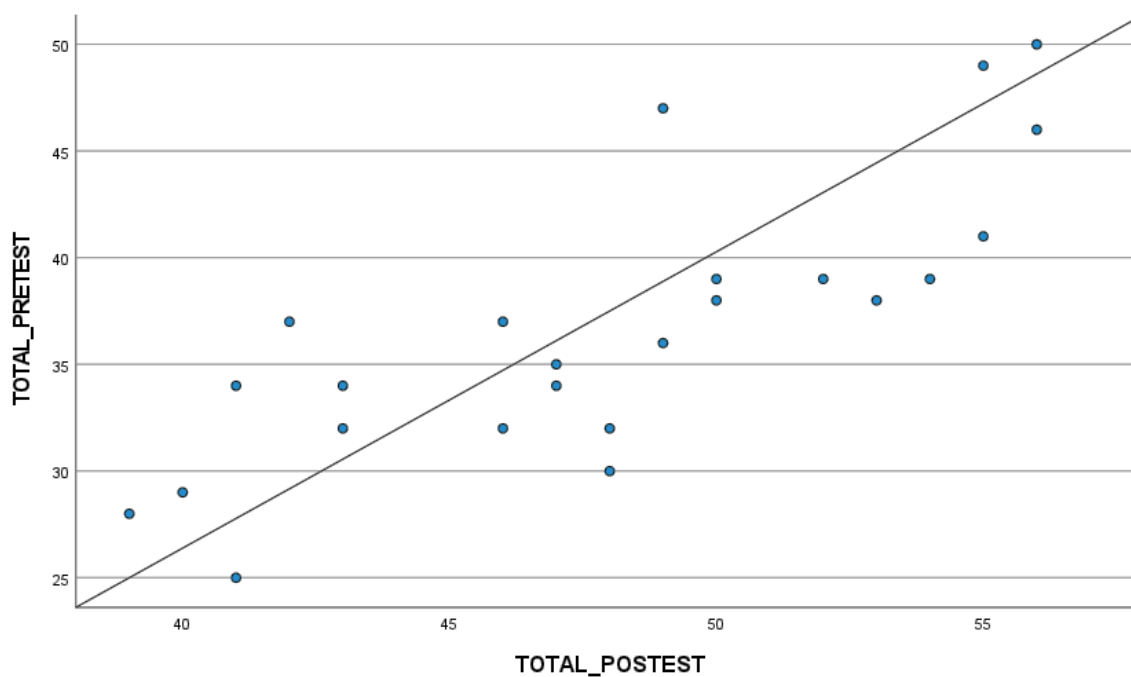
El análisis de los hallazgos muestra que las aplicaciones de mindfulness han tenido un significativo impacto en la inteligencia emocional en niños de 5 años. Se halló claras diferencias y consistentes entre puntajes antes y después de las intervenciones. Por ello, se confirma que, mindfulness es influyente y se reconoce que esta práctica contribuye efectivamente a potenciar la inteligencia emocional en los evaluados.

Tabla 16*Tamaños de efecto de muestras relacionadas general*

	Standardizer	Estimación de puntos	Intervalo de confianza al 95%	
			Inferior	Superior
Total, Pretest	d de Cohen	3,923	-2,857	-1,938
Total, Postest			3,763	
	corrección de Hedges	3,988	-2,810	-1,906
			3,701	

Nota. Obtención del Spss

Tras las comparaciones de las puntuaciones pre y post de las intervenciones, usando tanto el d de Cohen como la corrección de Hedges. Ambos valores, 3.923 y 3.988 respectivamente, indican un efecto extremadamente grande, lo que significa que las diferencias entre los dos test son muy significativas. Además, los intervalos de confianza al 95% refuerzan la idea que los cambios mostrados no son al azar, sino hallazgos reales de las intervenciones aplicadas.

Figura 11*Dispersión de la prueba general*

Nota. Elaboración propia

La figura de dispersión ha mostrado relación entre puntajes pre y pos test de las intervenciones. Se observa que la mayor parte de las puntuaciones se hallaban debajo de la diagonal, lo que indica que, en general, los puntos del postest son mayores que el pretest. Esto sugiere mejoras significativas en los resultados tras las intervenciones, ya que los valores posteriores superan consistentemente a los iniciales.

Hipótesis específica 1

H₀: La aplicación de la técnica mindfulness no influye significativamente en la actitud de compartir en niños de 5 años de la I.E.I. 277-8 Gotitas del Saber de Andahuaylas en 2025

H_a: La aplicación de la técnica mindfulness influye significativamente en la actitud de compartir en niños de 5 años de la I.E.I. 277-8 Gotitas del Saber de Andahuaylas en 2025

Tabla 17*Contraste de hipótesis específica 1*

	Prueba de muestras relacionadas						t	gl	Sig.
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia		.			
				Inferior	Superior				
Total, Pretest	-3,250	2,027	,414	-4,106	-2,394	-	2	<	
Total, Postest						7,855	3	,001	

Nota. Obtención del Spss

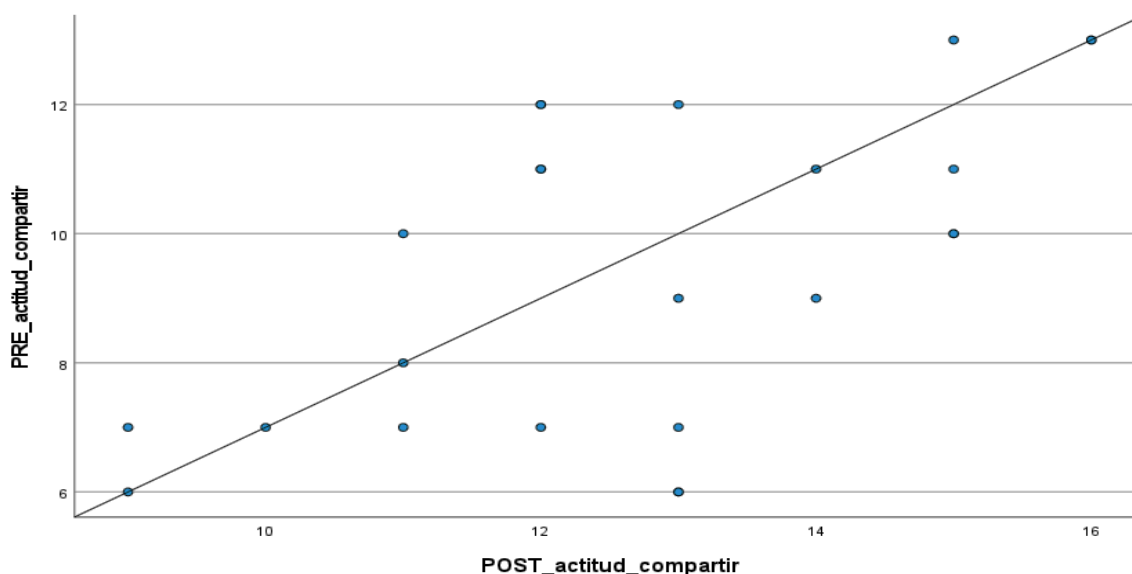
Los hallazgos muestran un impacto significativo en la inteligencia emocional. A saber, se halló una clara diferencia y consistente entre los puntajes pre y post de las intervenciones. Por ello, se confirma que, el mindfulness es influyente y se reconoce que esta práctica contribuye efectivamente a potenciar la actitud de compartir en los evaluados.

Tabla 18*Tamaños de efecto de muestras relacionadas 1*

Actitud de compartir		Standardizer	Estimación de puntos	Intervalo de confianza al 95%	
				Inferior	Superior
Total, Pretest	d de Cohen	2,027	-1,603	-	-,986
Total, Postest				2,206	
	corrección de Hedges	2,061	-1,577	-	-,969
				2,170	

Nota. Obtención del Spss

Tras las comparaciones de puntajes pre y pos test de intervenciones, utilizando tanto el d de Cohen como la corrección de Hedges. Ambos valores, 2,027 y 2,061 respectivamente, indican un efecto, lo que, muestra que, las diferencias entre dichos exámenes son significativa. Además, los intervalos de confianza al 95% refuerza la certeza de que los cambios mostrados no son al azar, sino hallazgos reales de las intervenciones aplicadas.

Figura 12*Dispersión de la prueba específica 1**Nota.* Elaboración propia

La figura de dispersión muestra las puntuaciones pretest y posttest de las intervenciones. Se observa que la mayor parte de puntos se hallan debajo de la diagonal, indicando que, en general, los puntajes de posttest son mayores que de pre test. Esto resume una significativa mejora en los hallazgos tras las intervenciones, ya que los valores posteriores superan consistentemente a los iniciales, reflejando positivo impacto en los participantes.

Hipótesis específica 2

Ho: La aplicación de la técnica mindfulness no influye significativamente en la identificación de sentimientos en niños de 5 años de la I.E.I. 277-8 Gotitas del Saber de Andahuaylas en 2025

Ha: La aplicación de la técnica mindfulness influye significativamente en la identificación de sentimientos en niños de 5 años de la I.E.I. 277-8 Gotitas del Saber de Andahuaylas en 2025

Tabla 19*Contraste de hipótesis específica 2*

	Prueba de muestras relacionadas					t	gl	Sig.
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
			r	Inferior	Superior			
Total, Pretest	-2,708	1,398	,285	-3,299	-2,118	-	2	,000
Total, Postest						9,490	3	

Nota. Obtención del Spss

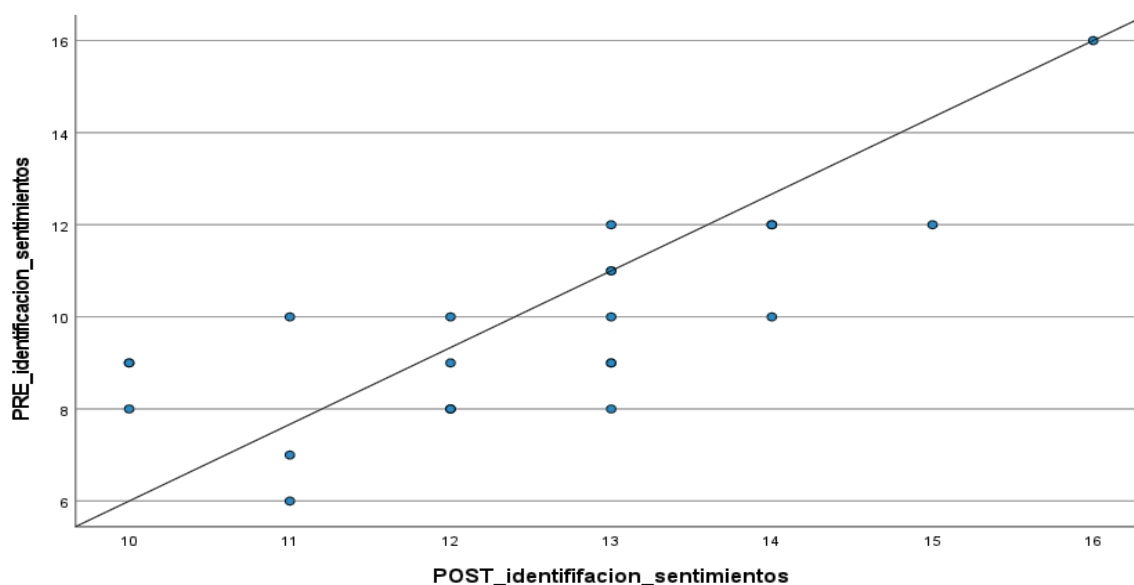
El análisis de los hallazgos muestra un significativo impacto en la maduración de inteligencia emocional y consistente entre las puntuaciones pre y post de las intervenciones. Por ello, se confirma que, el mindfulness es influyente y se reconoce que esta práctica contribuye efectivamente a potenciar la identificación de sentimientos en los evaluados.

Tabla 20*Tamaños de efecto de muestras relacionadas 2*

Actitud de compartir	Standardize	Estimació	Intervalo de	
	r	n de	confianza al	
		puntos	95%	
			Inferi	Superi
			or	or
Total, Pretest	d de Cohen	1,398	-1,937	-1,244
Total, Postest			2,615	
	corrección de	1,421	-1,905	-1,224
	Hedges		2,572	

Nota. Obtención del Spss

Tras la comparación de las puntuaciones de las intervenciones, utilizando tanto el d de Cohen como la corrección de Hedges. Ambos valores, 1,398 y 1,421 respectivamente, indican un efecto, lo que, muestra que, las diferencias entre de exámenes fue significativa. Además, los intervalos de confianza al 95% refuerza la certeza de que dichos cambios mostrados no son al azar, sino producto real de las intervenciones aplicadas.

Figura 13*Dispersión de la prueba específica 2**Nota.* Elaboración propia

La figura de dispersión ha mostrado la relación entre las puntuaciones. Se observa que la mayor parte de puntos se hallan debajo de la diagonal, indicando que, en general, los puntos del pos test son superiores al pre test. Esto advierte una significativa mejora en los hallazgos tras las intervenciones, ya que los valores posteriores superan consistentemente a los iniciales, reflejando el positivo impacto de las técnicas aplicadas en los participantes evaluados.

Hipótesis específica 3

Ho: La aplicación de la técnica mindfulness no influye significativamente en la solución creativa de conflictos en niños de 5 años de la I.E.I. 277-8 Gotitas del Saber de Andahuaylas en 2025

Ha: La aplicación de la técnica mindfulness influye significativamente en la solución creativa de conflictos en niños de 5 años de la I.E.I. 277-8 Gotitas del Saber de Andahuaylas en 2025

Tabla 21*Contraste de hipótesis específica 3*

	Prueba de muestras relacionadas					t	gl	Sig.
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
			r	Inferior	Superior			
Total, Pretest	-2,958	1,367	,279	-3,535	-2,381	-	2	,000
Total, Postest						10,60	3	
						5		

Nota. Obtención del Spss

El análisis de los hallazgos muestra un significativo impacto en la evolución de la inteligencia emocional. Se halló diferencias claras y consistentes entre los puntajes antes y después de las intervenciones. Por ello, se confirma que, el mindfulness es influyente y se reconoce que esta práctica contribuye efectivamente a potenciar la solución de conflictos y de manera creativa en los evaluados.

Tabla 22*Tamaños de efecto de muestras relacionadas 3*

Actitud de compartir		Standardize r	Estimación de puntos	Intervalo de confianza al 95%	
				Inferior	Superior
Total, Pretest	d de Cohen	1,367	-2,165	-	-1,418
Total, Postest				2,897	
	corrección de Hedges	1,389	-2,129	-	-1,395
				2,849	

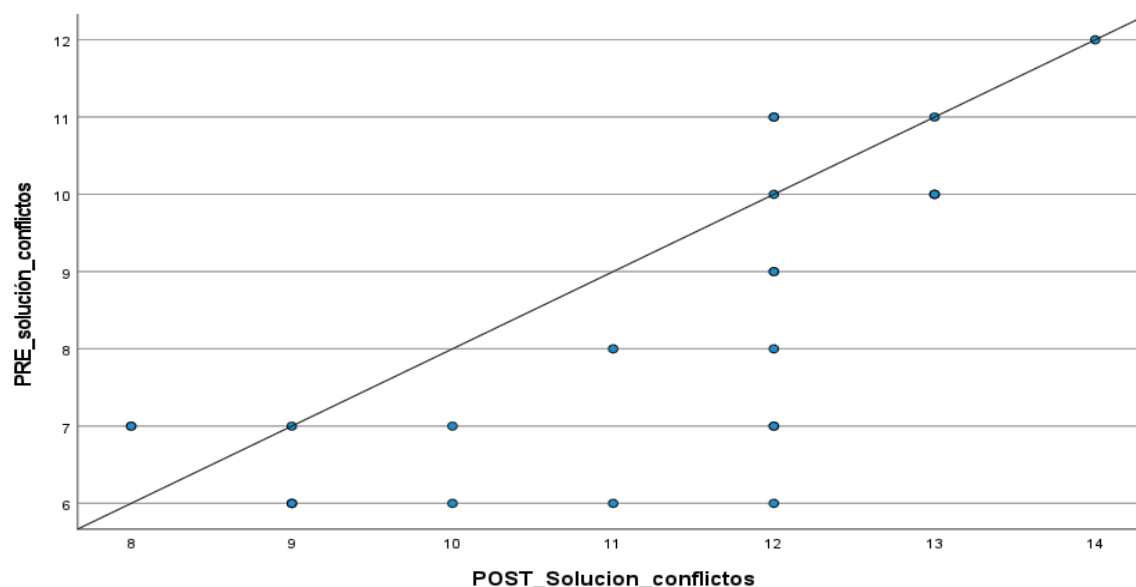
Nota. Obtención del Spss

Tras la comparación de las puntuaciones de las intervenciones, utilizando tanto el d de Cohen como la corrección de Hedges. Ambos valores, 1,367 y 1,389 respectivamente, han indicado un efecto, lo que, muestra que, la diferencias entre pretest y postest es

significativa. Además, los intervalos de confianza al 95% refuerza la certeza de que los cambios mostrados no son al azar, sino hallazgos reales de las intervenciones aplicadas.

Figura 14

Dispersión de la prueba específica 3



Nota. Elaboración propia

En la figura, se aprecia que, la mayor parte de puntos se hallan por debajo de la diagonal, indicando que, en general, los puntos del postest son superiores al pretest. Esto muestra una significativa mejora en los resultados tras las intervenciones, ya que los valores posteriores superan consistentemente a los iniciales, reflejando el positivo impacto de las técnicas aplicadas en los evaluados.

Hipótesis específica 4

H₀: La aplicación de la técnica mindfulness no influye significativamente en la empatía en niños de 5 años de la I.E.I. 277-8 Gotitas del Saber de Andahuaylas en 2025

H_a: La aplicación de la técnica mindfulness influye significativamente en la empatía en niños de 5 años de la I.E.I. 277-8 Gotitas del Saber de Andahuaylas en 2025

Tabla 23*Contraste de hipótesis específica 4*

	Prueba de muestras relacionadas					t	gl	Sig.
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
			r	Inferior	Superior			
Total, Pretest	-2,292	1,517	,310	-2,932	-1,651	-	2	,000
Total, Postest						7,399	3	

Nota. Obtención del Spss

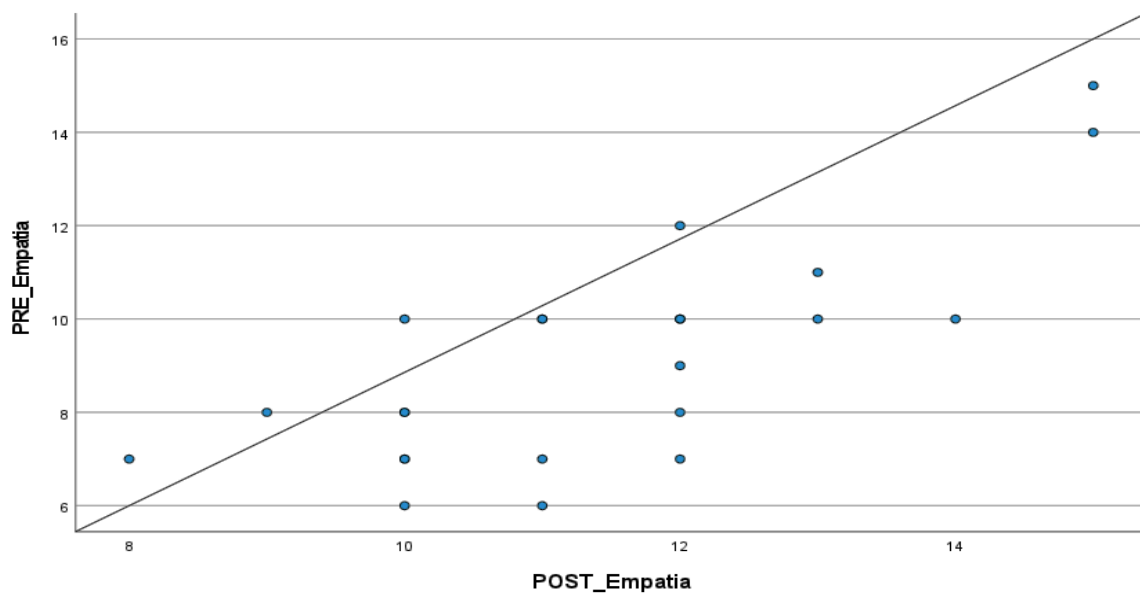
El análisis de los hallazgos muestra un impacto significativo en la evolución de inteligencia emocional. Por ello, se confirma que, el mindfulness es influyente y se reconoce que esta práctica contribuye efectivamente a potenciar la empatía en los evaluados.

Tabla 24*Tamaños de efecto de muestras relacionadas 4*

Actitud de compartir	Standardize r	Estimación de puntos	Intervalo de confianza al 95%	
			Inferior	Superior
Total, Pretest	d de Cohen	1,517	-1,510	-,912
Total, Postest			2,093	
	corrección de Hedges	1,543	-1,485	-,897
			2,058	

Nota. Obtención del Spss

Tras la comparación de las puntuaciones y usando el d de Cohen como la corrección de Hedges. Ambos valores, 1,517 y 1,543 respectivamente, indicaron un efecto, lo que, muestra que, las diferencias entre el par de exámenes son significativas. Además, los intervalos de confianza al 95% refuerzan la certeza de que los cambios evidenciados no son al azar, sino hallazgos reales de las intervenciones aplicadas.

Figura 15*Dispersión de la prueba específica 4**Nota.* Elaboración propia

Aquí se presenta las relaciones pretest y postest de las demás intervenciones. Entonces ha quedado evidenciado que la mayor parte de puntuaciones se hallaron muy por debajo de la diagonal, indicando que las puntuaciones del examen postest estuvieron encima del pretest. Esto advirtió una mejora significativa en los resultados tras dichas intervenciones.

Discusión de resultados

El ejercicio sistemático de mindfulness ha ejercido un influjo decisivo y causal y sobre la integralidad de la inteligencia emocional de los estudiados. A saber, las contrastaciones pre y post evaluación han revelado transformaciones y otros porcentajes en etapas iniciales que menguan cuando se aproximan los logros, respaldados el (d de Cohen = 3.923 y Hedges = 3.988) que comprueban efectos reales.

También es posible señalar, que casi 38% estuvo dentro de la etapa inicial, en proceso alcanzó casi 42% y el nivel logro quedó estabilizado en 33%. Tales progresiones corroboran cómo mindfulness despierta la cooperación. Por otra parte, las identidades afectivas progresan moderadamente, a saber, el nivel inicial bajó levemente de 50% a casi 46%), dentro del nivel de avanzados se registró de 4.2% a 8.4% de avance, con $d = 1.4$ que da validez para afinar modulación y autoconciencia.

Además, quedó evidenciado que atenuar percances con calma además del respeto emerge tras rutinas. A saber, la etapa inicial colapsa con 58% a 33%, mientras que la etapa de procesos ha crecido de 25% a casi 46%, el nivel de logro asciende a casi 21%. En tanto, otras etapas de connotación inicial han caído drásticamente, desde 50% a 33%; los logros se han triplicado de 8% a casi 21%. De esta forma, mindfulness cataliza respuestas a semejantes nutriendo vínculos solidarios.

Adicionalmente, Guncay (2024) en Ecuador atestiguó de registros idénticos altos sobre los manejos a nivel emocional y a nivel social, por consiguiente, estos han disipado el estrés. Por otro lado, Lalbay y Pasato (2022) reforzaron las expresiones básicas y de confianza, alineados con sentimientos. En tanto, Solanas (2023) vinculó la plenitud cuando se registró la disruptividad, exteriorizando conflictos en aulas. Otro si, nacionalmente, Huaracha y Ramos (2023) por medio del instrumento CIEMPRE, y Espinoza (2024)

confirmaron gran robustez en Perú sobre el uso del mindfulness; finalmente, Pompa-Uriol (2023) ha replicado un empático énfasis. Concluyendo que dicha convergencia ha afianzado la validez cultural y validez metodológica, haciendo proyecciones institucionales sobre la aplicación del mindfulness.

VI. Conclusiones

- La práctica del mindfulness demostró una influencia significativa en el desarrollo de la inteligencia emocional en los abordados. Además, quedó observado, una disminución notable de los porcentajes, que transitaron de 54.2% a 41.6%, otro si, el otro grupo ubicado dentro de la etapa de logro ha incrementado de 16.7% a 29.2%, evidenciando estables porcentajes dentro de las etapas iniciales con 29.2%. Al final, los resultados han reflejado notables mejorías en los registros con pos test, confirmando de esta manera que dichas intervenciones han favorecido al crecimiento emocional y las demás facultades de autorregulación.
- Por un lado, el mindfulness, positivamente ha contribuido, en el potenciamiento de las actitudes para compartir con sus semejantes. Luego de las intervenciones, quedó observado un incremento en la disposición para compartir y colaborar con sus semejantes, lo que evidenció que las prácticas favorecen y el desarrollo y convivencia de valores sociales desde edades iniciales.
- Por otro lado, el mindfulness ha facilitado que los menores han identificado y han expresado sus sentimientos propios con mucha claridad. Los significativos cambios en las puntuaciones muestran que las intervenciones ayudaron a los discentes en el reconocimiento de sus emociones, promoviendo más inteligencia emocional y mejores manejos de situaciones comunes.
- Otro si, se ha constatado que mindfulness ha fortalecido las habilidades de los menores resolviendo conflictos de forma creativa. A la par, los hallazgos mostraron que, tras las intervenciones, los discentes han logrado hallar soluciones originales y pacíficas ante desacuerdos, favoreciendo ambientes escolares armónicos y constructivos

- Al final, el mindfulness ha incrementado la empatía, permitiéndoles a los menores comprender mejor las necesidades y demás emociones de terceros. Complementariamente, los avances en las puntuaciones posttest han confirmado que esta técnica ha fomentado relaciones más solidarias y respetuosas; esenciales para el bienestar social y la formación integral de los menores.

VII. Recomendaciones

- Establecer un programa de intervención del Mindfulness lúdico y breve, incorporándolo a rutinas diarias, por ejemplo: al inicio de las jornadas, después del recreo o antes de una actividad en transición. Las actividades deben ser cortas (5 a 10 min) sensoriales y adaptadas para niños de 5 años utilizando cuentos, juegos, música y movimientos consciente, permite que los pequeños desarrollen habilidades para gestionar y comprender sus emociones desde el juego y la curiosidad.
- Desde la Unidad de Gestión Educativa Local, brindar capacitación y apoyo al profesorado de la I.E.I. 277-8 Gotitas del Saber y a docentes de diferentes entidades educativas de inicial con recursos y/o materiales para la implementación de programa Mindfulness.
- Los especialistas deben realizar acompañamiento y monitoreo a docentes de aulas de la Institución Educativa, así como al profesorado de las diferentes entidades donde se implementará el programa Mindfulness.
- Involucrar a los papás, en la búsqueda de la maximización del impacto de este programa Mindfulness, se recomienda implementar talleres informativos para padres y madres sobre la trascendencia de la inteligencia emocional y las técnicas básicas del Mindfulness. Esto debe permitir que las prácticas de estos programas se refuercen en los hogares, generando coherencia entre el hogar y el entorno educativo.
- Incentivar dinámicas de grupo, incluyendo ejercicios de mindfulness, ayudando a que los menores aprendan a colaborar y compartir. Es valiosísimo crear escenarios donde se han de celebrar logros grupales y se proceda a reconocer el valor de la convivencia generosidad y sentido de pertenencia.

- Es recomendable que el profesorado incluya el ludismo, actividades cooperativas, relatos, que permitan nombrar sus emociones y explorar. Estas estrategias, junto a la praxis de atención plena, deben facilitar que los discentes logren expresar sus sentimientos y hallen apoyo en el entorno educativo para enfrentar próximos desafíos emocionales.
- Otro sí, se debe incorporar técnicas de mindfulness para resolver conflictos, transformando la manera como los discentes abordarán los desacuerdos. Además, es recomendable presentar alternativas pacíficas y creativas, guiadas por las reflexiones, diálogos, contribuyendo a construir climas escolares donde las diferencias quedan resueltas con empatía y respeto.
- En el epílogo, para dar fortalecimiento a la empatía, es recomendable que el mindfulness ha de incluir ejercicios de reconocimiento de emociones ajenas y escucha activa. Estas experiencias deben sensibilizar a los menores acerca de la trascendencia de respetar y cuidar a los demás, para lograr más adelante. sólidas bases respecto a las relaciones armoniosas en ambientes escolares.

VIII. Referencias

- Abarca Mora, S. (2007). *Psicología del niño en edad escolar*. Obtenido de https://www.google.com.pe/books/edition/Psicolog%C3%ADa_Del_Ni%C3%B1o_en_Edad_Escolar/PjnWBndwNJ8C?hl=es&gbpv=1
- Aguilar Pérez, J. (2022). *Propuesta de intervencion de Mindfulness en Educacion Infantil*. Sevilla, España [Tesis de grado, Universidad de Sevilla] <https://hdl.handle.net/11441/141127>
- Antezana Leiva, YM, y Huacho Alarcón, Y. (2022). *Formación de la inteligencia emocional a través del área de personal social en niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 216 de Puca Abancay, 2021*. Universidad Tecnológica de los Andes. <https://hdl.handle.net/20.500.14512/355>
- Alcantara Mantari, R. P. y Vidal Rocha, M. T. (2023). *Mindfulness como estrategia para mejorar la convivencia escolar en los niños de 5 años, I.E.I 064 Santa Anita, Lima, 2023* [Tesis de grado, Universidad Cesar Vallejo] <https://hdl.handle.net/20.500.12692/145816>
- Carranza Valverde, E., & Chong Lopez, S. (2022). *Programa virtual basado en técnicas mindfulness para regular el estrés en niños y niñas de 5 años de la i.e n°1661 la alegría del saber Nuevo Chimbote - 2021*. Chimbote, Perú [Universidad Nacional Del Santa] 52435.pdf
- Correa de Araujo, A., Albuquerque de Santana, C., Harumi Kozasa, E., Silva Lacerda, S., & Hiromi Tanaka, L. (2020). *Effects of a mindfulness meditation course on healthcare students in Brazil*. doi:10.37689/acta-ape/2020AO0170
- Edocentes (24 de enero de 2025). *¿Cómo introducir el mindfulness en el aula? Ejercicios y recursos prácticos*. <https://edocentes.com/como-introducir-el-mindfulness-en-el-aula-ejercicios-y-recursos-practicos/>

- Ekman, P. (1992). *Facial expressions of emotion: an old controversy and new findings*.
Obtenido de <https://royalsocietypublishing.org/doi/10.1098/rstb.1992.0008>
- Espinoza Gargate , D., & Garcia Salvador , L. (2023). *Taller "Mindfulness Kids" para favorecer la gestión emocional en niños de la Institucion Educativa N° 414 Huarapa, Huánuco - 2021*. Huánuco , Perú [Tesis de grado,Universidad Nacional Hermilio Valdizán] <https://hdl.handle.net/20.500.13080/8623>
- Fernández Martínez, A. M., Montero García, I. Campayo, J., Navarro, M., Modrego, M., Morillo, H y Correa M. (2016). Aportes para la educación de la Inteligencia Emocional desde la Educación Infantil. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14(1), 53-66.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.11600/1692715x.1412120415>
- Fernández-Miranda, N. B. (2024). Mindfulness y competencia emocional en Educación Primaria: un Estudio de Caso. *European Public & Social Innovation Review*, 9, 11–16. <https://doi.org/10.31637/epsir-2024-389>
- Fernández Sarabia, I. (2019). *Mindfulness y Educación*. Universidad de Navarra. Obtenido de <https://dadun.unav.edu/handle/10171/58259>
- Galeas Guevara, L. R. (2023). Propuesta de Intervención Basada en el Mindfulness para el Desarrollo Emocional de Estudiantes de Educación Básica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(2) https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.5936
- Gallardo Vazquez, P., Gallardo Basile, F., & Gallardo Lopez, J. (2022). *Desarrollo de las habilidades socioemocionales y de los valores en Educacion Infantil y Primaria*. Obtenido de https://www.google.com.pe/books/edition/Desarrollo_de_las_habilidades_socioemoci/zeJsEAAAQBAJ?hl=es&gbpv=1
- García Campayo, J., Navarro, M., Modrego, M., Morillo, H y Correa M. (2016). Terapia de

- compasión basada en los estilos de apego. *Revista de Psicoterapia*, 27(103), 57-59.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5399258>
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Bantam Books, Inc.
- Goleman, D. (2000). *La inteligencia emocional*. Argentina: Ediciones B
- Guncay Salinas, D. N. (2024). *Actividades mindfulness para el desarrollo emocional en niños y niñas de nivel inicial 2 en la Unidad Educativa Eugenio Espejo* (Tesis, Universidad Politécnica Salesiana de Ecuador).
<http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/28488>
- Harry, D. (2003). *Vygotsky y la pedagogía*. Paidós. Obtenido de
https://www.google.com.pe/books/edition/Vygotsky_y_la_pedagog%C3%ADa/jC22Tn4Md3IC?hl=es&gbpv=1
- Hernandez Sampieri, R., Fernandez Collado, C., & Batista Lucio, M. (2010). *Metodología de la Investigación* (Quinta edición ed.). México: McGRAW-HILL.
- Huaracha Apaza, D. y Ramos Pacuri, P. J. (2023). *la eficacia de la técnica del mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en niños de 5 años en la institución educativa inicial 278 barrio Mañazo, año 2022* [Tesis de grado, Universidad Nacional del Altiplano] <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/20382>
- Jung, C. (1969). *Los complejos y el inconsciente*. Madrid: Alianza.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Reducción del estrés basada en la atención plena (MBSR). *Constructivismo en las ciencias humanas*, 8, 73-83
<https://doi.org/10.4236/jss.2022.105027>
- Kabat-Zin, J. (2013). *Mindfulness para principiantes*. España MINDFULNESS PARA PRINCIPIANTES
- Kabat-Zinn J. (2003) Mindfulness-based intervention in context: Past, present and future. *Clin Psychol Sci Pract.* 10,144-56. <https://institutpsychoneuro.com/wp->

content/uploads/2015/09/Kabat-Zinn-2003.pdf

Lalbay, T., y Pasato V. (2024). *Fortalecimiento de la Inteligencia Emocional mediante la técnica mindfulness, en los infantes de 4 a 5 años del CEI Rita Chávez de Muñoz Cuenca-Ecuador* (Tesis, Universidad Nacional de Educación de Ecuador).
<http://repositorio.unae.edu.ec/handle/56000/2760>

Lahiguera, Vicky (24 de enero de 2025). *Mindfulness niños, Mindfulness y yoga*.
<https://vickylahiguera.com/wp-content/uploads/2019/04/Libro-Mindfulness-ni%C3%B1os.pdf>

Lescors Centre y D' Higiene Mental (2020). *Mindfulness atención, intención y actitud. Grup CHM salud mental* <https://www.grupchmsm.com/docs/03-manual-mindfulness.pdf>

Linares, Rosario (15 de marzo de 2021). *Mindfulness para niños: ¿Por qué es beneficioso y cómo practicarlo?* <https://www.elpradopsicologos.es/blog/mindfulness-para-ninos/>

Martin, D., y 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.
https://books.google.com.cu/books?id=P3Hz5rOR_ZQC&printsec=copyright#v=onepage&q&f=false

Marín Martín, C., & Abuín, M. (2019). *La Adherencia al Entrenamiento en Meditación Mindfulness con Registro en Papel y en Aplicación Móvil*. Madrid, España: Universidad Complutense de Madrid España. Obtenido de <https://journals.copmadrid.org/clysa/art/clysa2019a15>

Matzkin , V. (2019). *Mindfulness e Imagen Corporal en los Trastornos de la Conducta Alimentaria*. Buenos Aires, Argentina: Grupo de Estudio AADYND. Obtenido de <https://aadynd.org.ar/descargas/dieta/04-Mindfulness-Valicenti.pdf>

Maturana, H. (2020). Emociones y lenguaje en educación y política. Chile: Planeta Chilena

- Medina Giraldo, E., Guerra Baéz, S., Otálara Gallego, D., & Calderón Uribe, M. (2018). *Reflexiones sobre la convivencia escolar y la práctica del Mindfulness*. Colombia: Estudios Pedagógicos (Valdivia). doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052018000300303>
- Moreno Jimenez, J., Rodriguez Carvajal, R., Garcia Rubio, C., Castillo Gualda, R., & Montero Ignacio. (2021). *Long-Term Effectiveness of a Mindfulness Based Intervention (MBI) Program for Stuttering: A Case Study*. Madrid, España: Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. Obtenido de https://journals.copmadrid.org/clysa/archivos/1130_5274_clinsa_32_2_0055.pdf
- Nogueira Cavalcante, V., Dantas Cavalcanti, A., Melo, J., Silva Figueiredo, L., & Tinoco Mesquita, E. (2021). *Effectiveness of Mindfulness Meditation Programs in the Promotion of Quality of Life in Patients with Heart Failure: A Systematic Review*. Rio de Janeiro, Brazil: Cardiovascular Sciences. doi:DOI: 10.36660/ijcs.20200135
- Ñaupas Paitan, H., Valdivia Dueñas, M., Palacios Vilela, J., & Romero Delgado, H. (2018). *Metodología de investigación, Cuantitativa y Cualitativa y redacción de la tesis* (Quinta edición ed.). Bogotá: Ediciones de la U. https://api.pageplace.de/preview/DT0400.9789587628777_A37185220/preview-9789587628777_A37185220.pdf
- Pacheco Sanz, D. I., Canedo García A., Manrique Arijá, A., García Sánchez, J. N. (2018). Mindfulness: Atención plena en Educación infantil, *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 105-114. <https://www.redalyc.org/journal/3498/349856003011/html/>
- 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. [Tesis de grado,

Universidad Nacional de San Agustín]

<http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/6511>

Parra Delgado, M., Montañés Rodríguez, J. Montañés Sánchez, M. y Bartolomé Gutiérrez, R. (2012). Conociendo mindfulness, en ensayos, *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 27.29-46: <http://revistas.uclm.es/index.php/ensayos>

Peralta Villasante, K., & Choque Huillca, Y. (2020). *Pedagogía de la ternura para el desarrollo emocional en niños de cinco años de la I.E.I. N° 102 Adamariz Figueroa Yábar – Tamburco, 2019*. Abancay, Perú [Tesis de grado, Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac] T_0595.pdf

Pompa Abanto, J., y Uriol Polo, M. (2023). *Programa mindfulness para estimular la empatía de los niños de cinco años, Trujillo - 2022*. Trujillo, Perú [Tesis de grado, Universidad Privada Antenor Orrego] REP_JEAN.POMPA_MARIA.URIOL_PROGRAMA.MINDFULNESS.pdf

Pons Diez, X. (2022). *El marco teórico de la Psicología Social*. Obtenido de https://www.google.com.pe/books/edition/El_marco_te%C3%B3rico_de_la_psicolog%C3%ADa_soci/VptdEAAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=Bronfenbrenner+y+su+Teor%C3%ADa+Ecol%C3%B3gica&pg=PA175&printsec=frontcover

Ronderos, S. y Jaime, R. (2002). Inteligencia emocional. *Revista umbral científico, Universidad Manuela Beltrán. Bogotá, Colombia. 1, 60-63*. <https://www.redalyc.org/pdf/304/30400111.pdf>

Sánchez Gomez, M., Adelantado Renau, M., Huerta Andrés, M., & Bresó, E. (2020). *Mindfulness en educación infantil: un programa para desarrollar la atención plena*. España: Revista Académica y Virtualidad. Obtenido de <https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/191097/72257.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Sanchez Carlesi, H., & Reyes Meza, C. (2017). *Metodología y diseños en la investigación Científica* (Quinta edición ed.). Lima: Business Support Aneth.
- Santa Cruz, C., Espinoza, V., y Hohlberg, E. (2021). Problemas Socioemocionales en niños con discapacidad auditiva, discapacidad visual y desarrollo típico. Santiago: *Revista latinoamericana de educacion inclusiva*.
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-73782021000100095
- Santi León, F. (2019). Educación: La importancia del desarrollo infantil y la educación inicial en un país en el cual no son obligatorios. *Revista Ciencia UNEMI*, 12(30), 143-159. <https://www.redalyc.org/journal/5826/582661249013/html/>
- Silva Lemos, I., Silva de Carvalho, J., Gazzi Mendes, M., y Brys, I. (2021). <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/gSVk39Wbmf8qB3GPJ8zXbck/?lang=en>. Brasil: PSICOLOGIA DA SAÚDE | HEALTH PSYCHOLOGY. doi:<https://doi.org/10.1590/1982-0275202138e190128>
- Siegel, D. J. (2018). *The Mindful Therapist: A Clinician's Guide to Mindsight and Neural Integration*. W.W. Norton y Company.
- Solanas Abbrain, M. (2023). *La relación entre inteligencia emocional y problemas de conducta (exteriorización e interiorización de problemas) modulada por el mindfulness* (Tesis de grado, Universidad Zaragoza, Facultad de Ciencias Humanas y de Educación, España). <https://zaguan.unizar.es/record/129173/files/TAZ-TFG-2023-2057.pdf>
- Tamayo Gutiérrez, P., Echeverry Jaramillo, C. M., & Araque Márquez, L. A. (2006). Cuestionario Ciempre para niños y niñas de preescolar. Colombia: *Editorial Universidad Nacional de Colombia*.
<https://books.google.com.pe/books?id=Ff9eG25bptQC&printsec=frontcover#v=on>

epage&q&f=false

Unicef. (2021). *Cifras de Perú muestran el gran impacto de COVID-19 en la pobreza infantil, en los aprendizajes y la salud mental de los niños y niñas.*

<https://www.unicef.org/peru/comunicados-prensa/progreso-retrocedido-practicamente-todos-indicadores-importantes-infancia-UNICEF-un-ano-pandemia-COVID-19>

Vega Navarrete, D. y Yturalde Coello, J. G. (2024). Inteligencia emocional y su influencia en la convivencia escolar de niños de educación inicial [Tesis de grado, Universidad Técnica de Babahoyo. <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/16357>

Vélez Calvo, X., Tapia Cordero, B., Andrade Dufo, Y., & Seade Mejia, C. (2021). *Efectos del Mindfulness en preescolares con problemas de comportamiento.* Universidad de Cuenca.

Obtenido de <https://revistasoj.s.utn.edu.ec/index.php/ecosacademia/article/view/590/562>

Villalba, D. (2019). *Atencion Plena, Mindfulness basado en la tradicion budista.* España: Kairos.

Obtenido de https://books.google.com.pe/books/about/Atenci%C3%B3n_plena.html?id=C12hDwAAQBAJ&redir_esc=y

Zoogman, S., Goldberg, S. B., Miller, L., Hoyt, W.T. (2015). Intervenciones de atención plena con jóvenes: un metaanálisis. *Springer Nature*, 6, 290–302.

<https://doi.org/10.1007/s12671-013-0260-4>

Los anexos, panel fotográfico y otros documentos están resguardados en la oficina de repositorio digital institucional en la Biblioteca Central de la Universidad Tecnológica de los Andes