

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONOR ORREGO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE ESTUDIO DE EDUCACIÓN INICIAL



TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
EDUCACIÓN INICIAL

Programa mindfulness para estimular la empatía de los niños de cinco años,
Trujillo - 2022

Línea de Investigación: Educación General

Autores:

Pompa Abanto, Jean Nash
Uriol Polo, María Elena

Jurado Evaluador:

Presidente: Sánchez Abanto, Luz Maricela
Secretario: Reyes Pastor, Graciela Esther
Vocal: Merino Hidalgo, Darwin Richard

Asesora:

Quezada García, Sonia Llaquelín

Código Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-2370-8418>

TRUJILLO – PERÚ

2023

Fecha de sustentación: 2023/12/14

Programa mindfulness para estimular la empatía de los niños de cinco años, Trujillo - 2022

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	3%
2	www.unicef.org Fuente de Internet	2%
3	dspace.uazuay.edu.ec Fuente de Internet	1%
4	repositorio.unheval.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorioslatinoamericanos.uchile.cl Fuente de Internet	1%
6	Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru Trabajo del estudiante	1%
7	Submitted to Universidad Nacional de Piura Trabajo del estudiante	1%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía

Activo

DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo, Dra. Sonia Llaquelín Quezada García, docente del Programa de Estudio de Educación Inicial de la Universidad Privada Antenor Orrego, asesora de la tesis de investigación titulada “Programa mindfulness para estimular la empatía de los niños de cinco años, Trujillo - 2022”, de las autoras: Pompa Abanto, Jean Nash y Uriol Polo, María Elena, dejo constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene índice de puntuación de similitud de 8%. Así lo consigna el reporte de similitud por el software Turnitin el 7 de diciembre de 2023.
- He revisado con detalle dicho reporte y la tesis, y no se advierte indicios de plagio.
- Las citas a otros autores y sus respectivas referencias cumplen con las normas establecidas por la universidad.

Lugar y fecha: Trujillo, 7 de diciembre de 2023.

Apellidos y nombre del asesor

Quezada García, Sonia Llaquelín

DNI: 18184207

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2370-8418>

Firma:



Apellidos y nombres de autoras

Uriol Polo, María Elena

DNI: 45621040

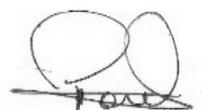
Firma:



Pompa Abanto, Jean Nash

DNI: 76643476/

Firma:



Dedicatoria

A mis padres por brindarme su apoyo en este transcurso de la carrera, no fue nada fácil pero gracias a su amor pude salir adelante y a mi sobrino Mateo porque quiero que sepa que todo con amor y esfuerzo se puede lograr, espero ser un ejemplo para él.

Jean Nash Pompa Abanto

A Miguel Ángel y Daleysa; mis hijos, que son mi vida, mi gran orgullo y mi motivación que me impulsan a superarme cada día para no rendirme y poder llegar a ser un ejemplo para ellos.

María Elena Uriol Polo

Agradecimiento

Agradecer a Dios que, en su infinito amor y bondad, permitió que pueda lograr una de mis metas.

A mi amado esposo Irvin, por su sacrificio y esfuerzo por darme una carrera para nuestro futuro, por creer en mi capacidad de poder lograrlo, aunque hemos pasado momentos difíciles siempre ha estado brindándome su comprensión, cariño y amor.

A mi gran amiga Jean, por su incondicional apoyo en las buenas y las malas, por creer en mí y no dejar que desvanezca en esta difícil carrera. A ellos mi total gratitud y amor.

María Elena Uriol Polo

A Dios por permitir que siga en el camino correcto.

A mis padres por siempre darme su amor sincero.

A mi hermana por resolver cada duda generada en todo este transcurso, es un gran ejemplo a seguir.

Jean Nash Pompa Abanto

Resumen

La siguiente investigación titulada Programa Mindfulness para Estimular la Empatía en los niños de cinco años, Trujillo – 2022, tiene como objetivo general determinar de qué manera influye el programa Mindfulness significativamente en la empatía en los niños de cinco años; teniendo como tipo de investigación aplicada con diseño cuasi experimental. Determinar de qué manera influye el programa Mindfulness significativamente en la empatía en los niños de cinco años.

La población muestral está constituida por 25 niños de cinco años de la Institución Educativa Nacional Rayito de Luz N°2199. La técnica de investigación fue la observación y su instrumento una guía de observación para medir la Empatía. Constó de 20 ítems brindando respuesta por cada dimensión.

El resultado que corresponden al objetivo general es que se evidencia una influencia significativa del 88% de niños que se encuentran en un nivel alto y un 12% en medio, asimismo, una significancia del 0.160 y una correlación del 0.290, reflejando que la aplicación del programa Mindfulness tiene un aporte significativo en el desarrollo de la empatía de los niños de cinco años.

Palabras claves: Mindfulness, Empatía, Influencia.

Abstrac

The following research titled Mindfulness Program to Stimulate Empathy in five-year-old children, Trujillo – 2022, has the general objective of determining how the Mindfulness program significantly influences empathy in five-year-old children; having as a type of applied research with a quasi-experimental design. Determine how the Mindfulness program significantly influences empathy in five-year-old children.

The sample population is made up of 25 five-year-old children from the National Educational Institution Rayito de Luz N°2199. The research technique was observation and its instrument was an observation guide to measure Empathy, which consisted of 20 items providing answers for each dimension.

The result that corresponds to the general objective is that a significant influence is evident from 88% of children who are at a high level and 12% in the middle, also, a significance of 0.160 and a correlation of 0.290, reflecting that the application of the Mindfulness program has a significant contribution in the development of empathy in five-year-old children.

Keywords: Mindfulness, Empathy, Influence

Presentación

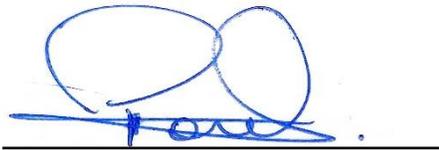
Estimados miembros del jurado

La presente tesis titulada: “Programa mindfulness para estimular la empatía de los niños de cinco años, Trujillo 2022” obedece a las normas y reglamentos instauradas por la Universidad Privada Antenor Orrego para adquirir el Título Profesional de Licenciada en Educación Inicial.

La tesis presenta como objetivo Determinar de qué manera influye el programa Mindfulness en el desarrollo de la empatía en niños de cinco años de la Institución Educativa Nacional Rayitos de Luz N°2199 de Trujillo, 2022, teniendo como diseño cuantitativo pre experimental aplicado en la investigación.

Ante lo mencionado, señores miembros del jurado, por lo que dejo a ustedes la presente investigación para que con la perspectiva y capacidad de cualquier observación que ustedes consideren para mejorar el trabajo será bienvenido.

Atentamente,



Bach. Pompa Abanto Jean Nash



Bach. Uriol Polo María Elena

ÍNDICE DE CONTENIDO

Dedicatoria	iv
Agradecimiento	v
Resumen	vi
Abstrac	vii
Presentación	viii
I. INTRODUCCIÓN	14
1. Problema de Investigación	14
1.1. Enunciado del Problema.....	14
1.1.1. Problema General.....	16
1.1.2. Problema Específico.....	16
1.2. Objetivos.....	17
1.2.1. Objetivo general.....	17
1.2.2. Objetivo Específico.....	17
1.3. Justificación del estudio.....	17
II. MARCO DE REFERENCIA	19
2.1. Antecedentes	19
2.2. Marco Teórico	23
2.2.1. Bases Teóricas.....	23
2.2.1.1. Programa Mindfulness	23
2.2.1.1.1. Definiciones.....	23
2.2.1.1.2. Teoría psicopedagógica	24
2.2.1.1.2.1. Teoría de Reducción de estrés fundamentado en Mindfulness	24
2.2.1.1.3. Beneficios.....	24
2.2.1.1.4. Aumenta la Concentración	25
2.2.1.1.5. Regula sus emociones	26
2.2.1.1.6. Tomar más Conciencia de uno mismo	27

2.2.1.1.7.Trabaja la Empatía	28
2.2.1.1.8.Importancia de la Atención – Mindfulness	29
2.2.1.2. Dimensiones	30
2.2.1.3. La empatía.....	31
2.2.1.3.1.Definiciones.....	31
2.2.1.3.2.Teoría psicopedagógica	32
2.2.1.3.2.1.Teoría de la mente	32
2.2.1.3.3.Tipos de empatía.....	33
2.2.1.3.4.Características	33
2.2.1.3.5.Dimensiones.....	34
2.3. Marco Conceptual	37
2.4. Sistema de hipótesis.....	38
2.4.1. Hipótesis general	38
2.4.2. Hipótesis específicos	¡Error! Marcador no definido.
2.5. Variables: Operacionalización de Variables	40
III. METODOLOGÍA EMPLEADA	42
3.1. Tipo y nivel de Investigación.....	42
3.2. Población muestral	42
3.2.1. Muestreo.....	42
3.3. Diseño de Investigación	43
3.4. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	43
3.4.1. Técnica	43
3.4.2. Instrumentos.....	44
3.4.2.1.Guía de observación:	44
3.5. Procesamiento y análisis de datos.....	44
3.5.1. Estadística descriptiva:.....	44
3.5.2. Estadística Inferencial:.....	45
3.5.3. Prueba de hipótesis <i>t</i> de Student.....	45

IV. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....	45
4.1. Análisis e interpretación de resultados	45
4.1.1. <i>Resultados de la Pre – Guía de observación.....</i>	<i>45</i>
V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	57
CONCLUSIONES.....	59
RECOMENDACIONES	60
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	61
ANEXOS.....	69
Anexo 01: Guía De Observación Para Medir La Empatía	69
Anexo 02: Ficha técnica	70
Anexo 03: Validación y Confiabilidad	73
Anexo 04: Matriz De Validación Del Instrumento	75
Anexo 05: Matriz de Consistencia	99
Anexo 06: Bases de Datos: pre-test, pos-test.....	102
Anexo 07: Datos informativos del Programa Mindfulness.....	104
Anexo 08: FORMATO DE ASENTIMIENTO INFORMADO	164
SOLICITO: Carta de presentación para aplicar instrumentos de recolección de datos	165
Anexo 09: CARTA N° 62-2022-EDUC-UPAO	166
Anexo 10: RESOLUCIÓN N°105-2022-FAEDHU-UPAO	167
Anexo 11: CONSTANCIA DE INVESTIGACION	171
Anexo 12: CONSTANCIA DE ASESOR	172

INDICE DE TABLAS

Tabla 1: Nivel De Empatía General.....	45
Tabla 2: Nivel De Empatía Según Dimensiones.....	46
Tabla 3: Distribución numérica y porcentual del Programa Mindfulness en los niños de 5 años	48
Tabla 4: Distribución numérica y porcentual de la variable dependiente - Empatía.....	50
Tabla 5: Distribución numérica y porcentual de la primera dimensión Empatía Cognitiva.....	50
Tabla 6: Distribución numérica y porcentual de la dimensión Empatía Afectiva.....	51
Tabla 7: Tabla General - Empatía	53
Tabla 8: Distribución numérica y porcentual del programa Mindfulness y su influencia sobre la Empatía cognitiva....¡Error! Marcador no definido.	
Tabla 9: Distribución numérica y porcentual del programa Mindfulness y su influencia sobre la Empatía afectiva	¡Error! Marcador no definido.

INDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1 : Nivel De Empatía</i>	<i>46</i>
<i>Figura 2: Empatía Cognitiva – Empatía Afectiva.....</i>	<i>46</i>
<i>Figura 3: Porcentajes</i>	<i>49</i>
<i>Figura 4: Variable Dependiente-Empatía</i>	<i>52</i>
<i>Figura 5: Empatía Cognitiva</i>	<i>50</i>
<i>Figura 6: Empatía Afectiva.....</i>	<i>51</i>
<i>Figura 7: Variable Dependiente - Empatía.....</i>	<i>¡Error! Marcador no definido.</i>
<i>Figura 8: Empatía cognitiva (post).....</i>	<i>¡Error! Marcador no definido.</i>
<i>Figura 9: Empatía Afectiva (post).....</i>	<i>¡Error! Marcador no definido.</i>

I. INTRODUCCIÓN

1. Problema de Investigación

La empatía desde una perspectiva educativa brinda a los estudiantes la herramienta que necesitan para llevar vidas significativas y productivas. Quizá podamos pensar que un niño demasiado pequeño aún no puede ponerse en el lugar de otras personas o entender qué significa la empatía, pero esta es una competencia que debe ir desarrollándose desde las edades más tempranas pues es un momento crítico para empezar a interiorizarla. Construir un ambiente sin violencia y enseñar a tener empatía es una meta a largo plazo, por ello se debe incluir en todas las planificaciones y en todos los niveles.

UNICEF (2019) hace cuatro años atrás inició la campaña “Seamos Amigos” para promover la empatía en las escuelas como la mejor forma de fomentar la no violencia y la inclusión. Si nos ponemos en el lugar del otro, los prejuicios se derrumbarán y lograremos conectarnos con la otra persona. Cuando esta conexión se da, nacen las amistades, el buen ambiente y el compañerismo.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2019), la escuela con problemas de violencia, de falta del valor de empatía, con problemas de acoso escolar, registra menores logros de aprendizaje en todos los estudiantes, no solo en quienes han sido víctimas. Los niños, niñas y adolescentes que sufren humillaciones, insultos y exclusión pueden, incluso, desarrollar pensamientos suicidas. Así también la OMS (2019) explica las consecuencias del escaso desarrollo de la empatía en los niños se extiende hasta la edad adulta, ya que hay evidencia de una asociación significativa entre el comportamiento del acoso escolar.

En el contexto nacional el Ministerio de Educación MINEDU (2021) sustenta que el valor de la empatía se ha visto frustrado debido a la coyuntura de aislamiento social a causa del brote del COVID – 19, la educación se dio de manera virtual limitando a todos los niños a socializar por temor a ser contagiados, siendo para la mayoría de los niños el inicio de su etapa escolar impidiendo el que

se conozcan y socialicen entre ellos. Muchos se muestran tímidos y sin idea de lo que significa ser empáticos, solidarios, se muestran cohibidos para compartir anécdotas o historias, actividades que pueden permitirle conocerse y establecer vínculos de amistad.

En el contexto regional, como producto del aislamiento, podemos encontrar a niños que han pasado dos años sin practicar el valor del respeto y la empatía; al respecto, Baron (2022) menciona que más del 30.4% de los niños ponen en práctica los buenos valores de solidaridad, de ponerse en el lugar del otro y con su actuar lastiman a sus pares. Así mismo, el Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social (Midis) (2023), empezó la iniciativa “Me pongo en tu lugar”, un programa que tuvo como finalidad fortalecer la empatía entre todos los niños, principalmente hacia las personas con discapacidad visual, esta iniciativa a pesar que fue muy significativa, no se ha promovido con la intensidad que se esperaba.

En la realidad de la Institución Educativa Nacional “Rayito de Luz” N°2199, los niños de 5 años del aula anaranjada mostraron dificultades en su desarrollo socio emocional. Teniendo en cuenta que los dos primeros años de estudios fueron remotos, los niños presentaron dificultades para desarrollar sus relaciones interpersonales, aspecto que se denota en su comportamiento, a través de las expresiones hirientes que lanzan hacia sus compañeros, la negación para involucrar en el juego a sus pares y la burla que a veces muestra ante la forma de vestir de sus compañeritos.

Estas son solo algunas conductas que muestran la falta de empatía, y el motivo puede ser porque existe una deficiencia para relacionarse entre ellos. Por otro lado, es común observar que les cuesta tomar decisiones, participar, escuchar, compartir juguetes, jugar juntos e intercambiar historias. El encierro en los años de crisis sanitaria, la falta de experiencias sociales con otros niños y adultos, la ausencia de juego con sus pares, y de contacto afectivo, fueron causas que generaron formas de comportamiento poco empático en los niños y niñas.

Respecto a la empatía se sabe, por expertos en el tema, que a esta habilidad interpersonal se le atribuye ciertas dimensiones, tales como: la empatía cognitiva y la afectiva. En relación de la empatía cognitiva, se pudo observar que en los niños y niñas de la realidad problemática anteriormente mencionada se les dificulta comprender los sentimientos de sus pares, no participa en la resolución de problemas en grupo, y evita generar lazos emocionales. Respecto a la empatía afectiva, los niños y niñas de esta realidad problemática demuestran poco control de emociones, inhibición para participar en actividades colaborativas, poca paciencia para dominar la frustración, y actitudes poco solidarias.

Por lo anteriormente argumentado, se plantea la propuesta de un programa para desarrollar la empatía en los niños y niñas el cual se ha denominado “programa Mindfulness”.

1.1. Enunciado del Problema

En base a la realidad problemática planteada en el apartado anterior se formula los siguientes problemas:

1.1.1. Problema General

¿El programa mindfulness influye significativamente en el desarrollo de la empatía de los niños de la Institución Educativa Nacional Rayito de Luz N°2199 de Trujillo, 2022?

1.1.2. Problemas Específicos

- ¿Cuál es el nivel de desarrollo de la empatía en niños de cinco años de la Institución Educativa Nacional Rayito de Luz N°2199 de Trujillo, 2022?
- ¿El programa Mindfulness influye significativamente en la empatía cognitiva en los niños de cinco años de la Institución Educativa Nacional Rayito de Luz N°2199 de Trujillo, 2022?
- ¿El programa Mindfulness influye significativamente en la empatía afectiva en los niños de cinco años de la Institución Educativa Nacional Rayito de Luz N°2199 de Trujillo, 2022?

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo general

Determinar de qué manera influye el programa Mindfulness significativamente en la empatía de los niños de cinco años de la Institución Educativa Nacional Rayito de Luz N°2199 del Porvenir, Trujillo 2022.

1.2.2. Objetivo Específico

- Identificar el nivel de desarrollo de la empatía en niños de cinco años
- Determinar cómo influye significativamente el programa Mindfulness en la empatía cognitiva de los niños de cinco años.
- Determinar cómo influye significativamente el programa Mindfulness en la empatía afectiva de los niños de cinco años.

1.3. Justificación del estudio

La presente investigación se justifica por conveniencia, debido a que la práctica del mindfulness permitirá que el niño estimule significativamente sus niveles de empatía teniendo una mejor conciencia en las actividades que realizan de ellos mismos y con sus pares. De tal manera, llevar a cabo esta investigación nos permitirá conocer la importancia de realizar actividades de conciencia plena para obtener resultados significativos en nuestros niños. Asimismo, se justifica por relevancia social, porque nos llevará a reconocer la empatía como un valor moral que debe estar inherente en cada uno de nosotros como ciudadanos de bien, de manera que, el desarrollo de este valor debe de empezar por el primer nivel educativo, el jardín, el cual tendrá como beneficiarios a toda la plana docente/educativa que conocerán nuevas técnicas educativas a través de la aplicación de programa Mindfulness para desarrollar la falta de empatía en los niños.

Por consiguiente, se justifica por implicancia práctica la aplicación de la técnica Mindfulness que ayudará a resolver el problema de la empatía existente en la edad de la primera infancia, teniendo a ciudadanos con una mejor practica social con la capacidad de integrarse en un grupo fomentando la comunicación y

la relación entre los demás. Se argumenta por valor teórico, esta investigación de tipo cuasi experimental ayudará a futuras investigaciones relacionadas, porque se podrá observar si hubo o no mejoría después de aplicar el programa de Mindfulness para estimular la empatía en niños de 5 años. Por lo tanto, el resultado obtenido del desarrollo de esta práctica nos conllevará a una reflexión e integración de nuevas prácticas educativas en las aulas de inicial.

II. MARCO DE REFERENCIA

2.1. Antecedentes

Desde el contexto internacional, Sánchez, et al. (2020), en su artículo de investigación: Mindfulness en educación infantil: un programa para desarrollar la atención plena, de la revista Academia y Virtualidad de Madrid – España, editorial Neograndina. Teniendo como objetivo analizar el efecto del programa Mindfulness sobre el bienestar emocional, el rendimiento escolar y el clima del aula; realizó una investigación del tipo experimental con diseño mixto cuasi experimental (análisis cuantitativo y cualitativo). El estudio del programa se realizó en doce semanas en una I.E, con una muestra de 25 y 24 niños del grupo control de cinco años. La técnica que se utilizó para evaluar los resultados fue la observación y entrevistas grupales. El producto obtenido demostró un enlace positivo entre la aplicación de la técnica y el bienestar emocional de los niños, teniendo como puntuación en el pre test $M= 2.08$, $DT= 0.61$ y en el post test $M= 2.13$, $DT= 0.55$ en el grupo monitoreado; el grupo aplicado obtuvo como puntuación en el pre-test $M= 2.11$, $DT= 0.54$ y en el post test $M=2.91$, $DT= 0.63$. De tal manera que, existe una relación significativa del programa mindfulness sobre la capacidad de atención plena y para obtener un buen clima del aula.

Gago, L (2018), en su artículo de investigación Los juegos cooperativos y competitivos y su influencia en la empatía, de la revista horizontes de la ciencia – Perú. Teniendo como objetivo comparar la incidencia de los juegos cooperativos y competitivos sobre la capacidad empática de los niños; realizó una investigación de tipo experimental con diseño cuasi experimental. La muestra se compuso de 24 niños en ambos grupos competitivo y cooperativo. El instrumento de recolección de datos fue el Interpersonal Reactivity Index (IRI). Los resultados obtenidos en la media f del pre test fueron de 19,63 ($SD = 3,29$) y en el post test fue de 22,63 ($SD = 2,87$) observándose un incremento significativo, esto demuestra que los juegos cooperativos y competitivos fueron importantes para estimular el desarrollo de la empatía cognitiva.

Andrade y Tapia (2020), en su tesis: Programa de mindfulness infantil para niños de 4 a 5 años con problemas de conducta, de la Universidad del Azuay Cuenca – Ecuador. Teniendo como objetivo la aplicación del programa Mindfulness para mejorar la conducta en los niños. El tipo de investigación fue aplicada-experimental con diseño Cuasi – experimental; este programa tiene una muestra de 24 niños entre 4 a 5 años, 11 niños y 13 niñas, y para en el grupo control un total de 23 niños y niñas; se utilizaron dos instrumentos (CBCL) para medir la conducta y (BATELLE) para evaluar las habilidades sociales. En la primera prueba no se encontraron diferencias significativas, obteniendo en el pre test $M= 45.09$, $SD= 9,19$ y en el post test $M= 42,26$, $SD= 7,25$, del grupo control $t(45)= -1,6902921$, $p=0,34063987$. La segunda prueba se encontraron diferencias significativas, teniendo en el pre test $M= 53,92$, $SD= 19,51$ y en el post test $M= 47,71$, $SD= 10,72$; $t(45)= -3,793088$, $p= 0.0024089$. Concluyendo en que la intervención en las habilidades sociales permitió progreso en los niños.

Romero (2020), con su tesis: Efectos de la implementación de un programa de Mindfulness en los comportamientos impulsivos de niños del primer grado de un colegio del norte de Bogotá, para obtener el grado en Maestría en Desarrollo Infantil, de la universidad de La Sabana – Colombia; tuvo como objetivo aportar al bienestar de los niños que tienen un comportamiento impulsivo, a través del programa mindfulness, la investigación es de tipo aplicativo, con un diseño transformativo secuencial, teniendo una muestra de 30 niños, utilizando como técnica, la observación, e instrumento escala para la valoración del déficit de atención con hiperactividad y evaluación Neuropsicología Infantil. Concluyendo que el 71% mejoraron en el máximo nivel, ser irrespetuosos, El 65% mejoraron en el máximo nivel, el ser impulsivo e irritable. El 59% mejoraron la excesiva inquietud motora, el 53% mejoraron la dificultad para actividades cooperativas, el 30% mostró poco avance en molestar frecuentemente a otros niños; todo esto engloba, que el Mindfulness permitió disminuir los comportamientos impulsivos de los niños.

Molestina (2019), en su tesis: Estimulando la empatía por medio de la práctica Mindfulness en niños de 4 y 5 años, para la obtención del grado de

Licenciatura en Educación Inicial en la universidad de Casa Grande en la Ciudad de Guayaquil – Ecuador. Tiene como objetivo la implementación del mindfulness para poder guiar a los niños a comprender y practicar la empatía para manejar situaciones difíciles de manera positiva. El tipo de investigación fue aplicada, con un enfoque mixto y diseño de pre y post test, teniendo como grupo de muestra a 17 niños y niñas, contando como instrumento de análisis de recolección de datos las listas de cotejo semanales. Obteniendo como resultado de la aplicación, que un 47% muestra preocupación por sus compañeros, un incremento del 21% muestran interés por ayudar a los demás, un 16% comparten los juguetes, un aumento del 56% brindan apoyo, un 18% intenta ponerse en el lugar del otro cuando algo les frustra. A partir de estos datos porcentuales llegaron a la conclusión que mostraron mejoras en las relaciones de los estudiantes en la manifestación de empatía.

Carrasco (2019), en su tesis: Manifestaciones de empatía en niños de 5 años de la I.E 390 “El Ermitaño” Independencia 2019, para conseguir el grado de bachiller en Educación Inicial, de la universidad privada César Vallejo Lima – Perú, tuvo como objetivo comprender de qué manera se dan las manifestaciones de empatía de los niños, la investigación fue de tipo descriptivo básico, con diseño de enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, teniendo como muestra a 30 niños, la técnica utilizada fue la observación y el instrumento guía de observación con 20 ítems. Los resultados obtenidos fueron que, el 33% se ubica en un grado bajo en relación a la empatía, un 53% está en un grado regular y el 13% se posiciona en un grado bueno, concluyendo que la empatía en dicho establecimiento se ubica en un nivel regular; cabe resaltar que estos porcentajes podrían aumentar gracias al uso de estrategias adecuadas planteadas por la docente para favorecer la relación interpersonal de los niños.

Calsina (2019), en su tesis: La empatía y habilidades sociales en niños de cinco años en una institución educativa S.M.P – 2019, para obtener el grado profesional de Licenciada en Educación Inicial, de la universidad privada César Vallejo, Lima – Perú, tiene por objetivo determinar la relación que existe entre la

empatía y las habilidades sociales, el proyecto fue de tipo correlacional, de tipo cuantitativo con diseño no experimental, la muestra fue 80 estudiantes, se usó la técnica de la observación y la lista de cotejo como instrumento. Se llegó a la conclusión que el 60% se encuentra en el nivel bajo, el 2.5% en nivel medio y el 37% en nivel alto, demostrando que gran parte de los niños se ubican en un nivel bajo de empatía.

Benites y Chumbimuni (2020) en su tesis: La inteligencia emocional de los niños y niñas de 4 años de educación inicial de la I.E.P “Excelenti” de Chupaca – Huancayo, para obtener la Licenciatura en educación inicial, de la universidad nacional del centro del Perú – Huancayo, teniendo como objetivo comparar el nivel de desarrollo emocional que tienen los niños, el tipo de investigación fue aplicada con diseño pre experimental, tuvo como muestra a 36 niños, se utilizó como técnica la observación e instrumento la lista de cotejo. Los resultados obtenidos muestran que el 50% de estudiantes se encuentran en un nivel promedio en inteligencia emocional, el 22% en un nivel de desarrollo alto y el 28% se encuentra en un nivel de desarrollo bajo, evidenciando que los niños se relacionan con mayor facilidad con otros.

2.2. Marco Teórico

2.2.1. Bases Teóricas

2.2.1.1. Programa Mindfulness

2.2.1.1.1. Definiciones

El termino Mindfulness tiene diferentes traducciones, el término deriva del inglés “sati” que expresa conciencia, atención (Siegel, 2010). En español se interpreta como atención plena (Parra, 2012).

Por su parte Kabat – Zin (2003) manifiesta que, mindfulness se puede definir como el estado de conciencia plena que aparece al estar atento intencionalmente en el momento presente. Ello implica tener en cuenta, no solo el lado racional del hombre, sino partir de la experiencia y práctica que permitirá comprender desde la vivencia lo que Mindfulness implica (Nhat – Hanh, 2012). De hecho, Vallejo (2006) indicó que la técnica de mindfulness se comprende como estar atento y tener una plena conciencia a lo que está sucediendo en el momento actual. Esto significa mantenerse en el momento presente, asociado a retirar o excluir, apartar los pensamientos que usualmente tenemos en nuestra mente y desde allí permitir ser uno mismo con lo que se está realizando (Arguís, 2012). Otro de los aportes del autor Kabat – Zin (1990) es saber lo que hacemos y mientras lo hacemos ir desarrollando la práctica de la atención plena. Además, Vallejo (2006) afirma que con las prácticas de relajación y la meditación permiten la adquisición de habilidades con efectos positivos relacionados al funcionamiento de la persona.

En consecuencia, el autor Guaratana (2002) lo define como: la técnica del mindfulness se aprende sintiéndolo, a través de la vivencia. Asimismo, Germen et al. (2005) expresa que, estaríamos hablando de la conciencia de la experiencia presente. Por su parte el autor Cardaciotto (2008) resalta al mindfulness sobre la postura de la aceptación.

Aunque al principio la técnica milenaria empezó aplicándose en el aspecto salud, tratando a pacientes con problemas mentales, actualmente esta técnica milenaria se está abriendo paso a otros campos como educación o la psicología. Además, gracias a investigaciones recientes nos indican y ponen en manifiesto que el mindfulness se puede trabajar con cualquier rango de edad (Hanh, 2016).

2.2.1.1.2. Teoría psicopedagógica

El siguiente trabajo se sustenta bajo la siguiente teoría psicopedagógica, que nos ayudará a ver toda la investigación desde un enfoque teórico sustentado.

2.2.1.1.2.1. Teoría de Reducción de estrés fundamentado en Mindfulness

Este modelo fue propuesto por Kabat – Zinn (1979) en un centro médico de la Universidad de Massachussets, con la finalidad que la práctica del mindfulness y yoga, logren disminuir el estrés y dolores asociados con enfermedades crónicas de sus pacientes y de tal modo mejorar el bienestar de sus pacientes.

El mindfulness nos permite tener aquella habilidad de poder diferenciar y superponer nuestras sensaciones importantes sobre las reacciones secundarias para evitar el sufrimiento. De modo que, este programa tiene una duración de 8 semana los cuales están divididos de manera equitativa, todo ello nos va a permitir poder establecer una relación diferente de la enfermedad. Asimismo, se patentiza que el MBSR aminora los problemas relacionados con la apatía, estrés, depresión e ira.

2.2.1.1.3. Beneficios

La Dra. Martínez Ester, publicó en Salud Mapfre (2018). No debemos pensar que la praxis de la de la meditación va a transformar a nuestros niños y niñas y hará desaparecer, de manera mágica el humor, los berrinches y la

frustración. Sino pensar en que es tan solo una herramienta para ayudarlos a gestionar sus emociones con las demás personas. La realización del mindfulness influye positivamente para la salud mental y física de nuestros niños y niñas, porque a través del estado de tranquilidad y calma plena que se adquiere al practicar mindfulness, podemos enseñar a los niños a poder evitar aquellos escenarios difíciles y estresantes para ellos, respaldando un estado de tranquilidad, concentración y meditación en el que puedan aprender a gestionar sus emociones positivas como la compasión, estar en calma, ser tolerante y aceptar la situación supliendo las negativas como el temor, la ira y aprender a enfrentarlas, adquiriendo un régimen de vida más equilibrado, ayudando así a la toma de decisiones manteniendo la parsimonia en el aula.

Sin embargo, no quiere decir que gracias a la técnica milenaria, todos los problemas o situaciones difíciles que se presenten en los niños, por ejemplo en casa, como en la institución educativa estarán resueltos, sino que contribuirá a un mayor control de gestión de las emociones, evitar ciertos impulsos de enojo o temor por la falta de autocontrol e impedir comportamientos tales como, las rabietas, berrinches, llantos incontrolados o gritos desesperados, que señalan la carencia de inteligencia emocional inexistente en los niños.

Por esta razón, hemos visto necesario y primordial ahondar en los beneficios que aportan el mindfulness o atención plena, en los niños que se ubican en primera etapa educativa, preescolar. Señalaremos cuatro beneficios: aumenta la concentración, regula las emociones, toma conciencia de uno mismo y fomenta la empatía.

2.2.1.1.4. Aumenta la Concentración

Daniel Goleman (5 de noviembre de 2018) Inicialmente, cuando queremos que nuestros niños y niñas desarrollen aprendizajes educativos o requieran de la atención en alguna situación de interés, hay que tener en cuenta muchos aspectos. No obstante, uno de los temas más relevantes y relacionados con la atención es la concentración. Así mismo el autor. [Comentario en el vídeo “la

concentración es como un músculo, por lo que conviene fortalecerla desde la infancia”]. Youtube.

A medida que los niños y niñas se enfrenten ante situaciones poco interesantes para ellos, no podrán aumentar su concentración plena cuando se necesite. Permitiendo así, que los padres de familia, tutores o docentes, lancen un diagnóstico erróneo, como “el niño sufre de TDAH”, por no conocer el rango de la concentración de cada niño según edad.

- 0 meses a 1 año: un promedio de 2 a 3 minutos de concentración
- 1 a 2 años: un promedio de 7 a 8 minutos de concentración
- 2 a 3 años: un promedio de hasta 10 minutos
- 3 a 4 años: un promedio de hasta 15 minutos de concentración
- 4 a 5 años: un promedio de hasta 20 minutos de concentración
- 5 a 6 años: un promedio de hasta 25 minutos de concentración

Entonces, para poder desarrollar la técnica de atención plena, primero como característica importante es reconocer el tiempo de concentración que tiene cada niño según su edad, y así poder emplear la respiración profunda, que son excelentes aliados para enfocarse.

De esta manera, practicar esta técnica de forma regular, permitirá desarrollar y mejorar la capacidad de concentración. Asimismo, les ayudará a estar más atentos, escuchar de forma más plena y también, a acorazar la atención y el autocontrol de nuestras emociones.

2.2.1.1.5. Regula sus emociones

Aquí resaltamos la capacidad del niño para regular sus emociones, para expresar de manera segura y libre sus sentimientos de manera constructiva, sin reaccionar de forma impulsiva o dañina para los demás. Así pues, esta habilidad conduce al mejoramiento en todas las áreas dentro de la vida de un niño, son capaces de prestar más atención, es decir estar en su presente, trabajan más arduamente y alcanzan más logros en su institución. Pueden resolver o llegar a un consenso con sus pares, llevar un buen comportamiento, son más empáticos

con los otros y además de presentar signos menores por estrés. Es así que, Daniel Goleman (1995), como se citó en Recio (2014), conceptualiza a la I.E (inteligencia emocional) como la habilidad de poder reconocer nuestros sentimientos, así como también de los demás, saber cómo manejar nuestras emociones y motivarnos.

Es así que, cuando practicamos el mindfulness, ayudamos a los niños a controlar su temperamento y enseñamos a poder hablar de forma calmada ante algún problema que deseen expresar. Sin embargo, la regulación de emociones no es tan solo el manejo de la ira, sino significa implantar en los niños la capacidad de enfrentar sus emociones, pero sin que se abrumen con ellos, sentir el cansancio, pero no llegar a rendirse, sentirse ansioso, pero no hacer nada y estar demasiado alegre o entusiasmado, pero no dejarse llevar por la adrenalina porque podríamos realizar una acción apresurada.

En este sentido, la enseñanza de este beneficio, va de la mano con la escucha activa del padre de familia, tutor, apoderado o docente, esto quiere decir tener la posibilidad de oírlos cuando nosotros mismo hayamos hecho una reflexión de nuestro día y estar tranquilos, entonces solo así vamos a lograr dedicarnos un tiempo a escuchar sus preocupaciones o dudas.

En estas conversaciones, los niños y niñas entenderán que los sentimientos negativos que presenten ese día no son duraderos, y que mediante a la escucha activa del adulto significativo, pueden hacer que las cosas mejoren al expresarlo.

2.2.1.1.6. Tomar más conciencia de uno mismo

La autoconciencia es la capacidad o destreza de poder conectarnos con nuestras emociones, sentimientos, lo que pensamos y las acciones que realizamos, así también somos capaces de poder reconocer cómo nos perciben otras personas del entorno.

Así mismo los psicólogos expertos en la autoestima, sugieren lo siguiente. Cuando ponemos la atención en nosotros mismos podemos evaluar y comparar nuestros comportamientos con los valores internos, por ende, nos volvemos

conscientes de nosotros mismos como un objetivo para poder autoevaluarnos a nosotros mismos. Pero si bien es cierto, la mayoría de los adultos no nos conocemos conscientemente, no estamos conectados con nosotros mismos. Entonces ¿los niños podrían adquirir esa capacidad? La respuesta es corta y sencilla, sí, porque esta capacidad es importante que toda persona lo obtenga, sin considerar la edad. Debido a que, nos ayuda a progresar en el ambiente en que nos encontremos: escuela, casa y cuando jugamos con nuestros pares.

Por esta razón, la OMS (Organización Mundial de la Salud), lo considera como una capacidad más relevante en la vida del hombre, pero para poder obtenerla, se necesita una práctica constante de atención plena (mindfulness). De manera que, cuando se puede observar el inicio de este proceso, el niño es capaz de reconocer y expresar sus emociones, sus gustos y preferencias.

2.2.1.1.7. Trabaja la Empatía

Se define como la habilidad de poder percibir, comprender lo que la otra persona está sintiendo en el momento. Ponernos en el lugar de la otra persona es una característica fundamental, de la cual somos capaces de comprender a los demás y así relacionarnos con nuestros pares de forma amena. Con respecto a los pequeños de la casa, deben de superar la etapa del egocentrismo (2-3 años de edad) para comenzar a identificar las emociones y sentimientos que se producen a su alrededor.

Es a partir de los tres años que el niño empieza a obtener conciencia clara de su esquema corporal, y comienza captar los sentimientos que no son suyos, ajenos y así reaccionar ante lo que observa. Progresivamente los niños irán desarrollando su inteligencia emocional e ir consiguiendo ciertas habilidades sociales que serán de gran importancia para su formación en un futuro.

Por tanto, si bien es cierto que gracias a la práctica activa del mindfulness permite adquirir estas habilidad y capacidades en nuestros niños, ellos aún se encuentran en la etapa de la imitación. De tal manera, si ellos ven que tú, adulto significativo, realizas esta técnica y aplicas la empatía con tus semejantes,

mostramos afecto y escuchamos, los niños y niñas sabrán qué postura tomar o reaccionar ante situaciones que se le presenten en su vida diaria.

2.2.1.1.8. Importancia de la Atención – Mindfulness

Siempre nos dijeron en la escuela que prestar atención era importante, pero nunca nos mostraron cómo hacerlo, asumiendo que ya sabíamos cómo. La atención plena se caracteriza por dedicar plena atención a lo que está sucediendo, en cada momento, sin juzgarlo, es decir, aceptar la situación tal como es, sin intentar cambiarla.

Según el autor Téllez (2002), durante la infancia y la adolescencia se va desarrollando la atención, se dirige hacia estímulo más pertinente y se va tornando más flexible. Los diferentes estudios enfocados en estos niveles de maduración, han mostrado que las habilidades cognitivas van madurando y se vuelven más eficientes durante este periodo.

Esta tendencia también se puede ver en niños y niñas que tienen horarios sobrecargados y carecen de tiempo para tomar conciencia de sí mismos, de su entorno y de sus emociones. Es importante educarlos para que puedan conectar con su momento presente, para que puedan estar aquí y ahora, conscientes de su entorno tanto fuera como dentro.

Así mismo, la atención plena, es la conciencia o comprensión que surge cuando somos capaces de prestar especial atención a lo que está sucediendo: al establecer una conexión más fuerte con la experiencia, percibimos las cosas con mayor claridad, ver más cosas, e identificar posibilidades que de otra manera habrían pasado desapercibidas. Es como si todo lo que nos rodea fuera más brillante. Como resultado, a veces se conoce como conciencia completa.

A simple vista, parece ser no tan complejo, pues todos somos capaces de dedicar nuestra atención a lo que está pasando en nuestro entorno inmediato en un momento dado. Mantener la atención en el momento presente, por otro lado, es más difícil, porque la mente tiende a vagar hacia el pasado o el futuro (una capacidad cognitiva que los humanos pueden haber desarrollado como resultado

de estar rodeada por depredadores y otras amenazas potenciales durante muchos años). No juzgar puede ser más difícil porque la mente está constantemente evaluando lo que sucede, de una manera muy básica con juicios como "me gusta" o "no me gusta".

Cuando nuestra atención no se centra en lo que está sucediendo, operamos en un piloto automático, lo que significa que nuestros cuerpos realizan tareas rutinarias, pero nuestras mentes están en otra parte. Esta capacidad cognitiva que los humanos hemos desarrollado para pensar en cosas que no están sucediendo tiene ventajas: podemos planificar nuestros días con anticipación, conducir mientras conversamos y caminar mientras recordamos una deliciosa comida. Sin embargo, hay algunos costos emocionales involucrados. Según Thich Naht Hanh (2012) un maestro budista vietnamita y activista por la paz: El regalo más valioso que podemos dar a cualquiera es nuestra atención. Cuando prestamos atención a los que amamos, florecerán como flores.

2.2.1.2. Dimensiones

La técnica de mindfulness consta de las siguientes dimensiones basadas en el autor Kabat – Zinn (1990):

- a) **Atención al tiempo presente:** Centrarse plenamente en el tiempo presente con interés y curiosidad, y no distraer su mente con pensamientos pasados o del futuro (deseos). Existen diferentes opiniones sobre si la atención se debe dirigir a un proceso interno o a las acciones de la vida diaria. Sin embargo, estas dos ideas se pueden compatibilizar, ya que, mientras se realiza mindfulness se puede trabajar internamente, estar en calma, y al mismo tiempo realizando acciones o tareas diarias.
- b) **Aceptación:** Es hacer una pausa a las cosas, permitir y dejar que las cosas fluyan como son. Abrazar la vida a pesar de los problemas, no oponer resistencia al correr de la vida.
- c) **Dejar que pase:** Consiste en soltar a lo que nos aferramos, porque una de las características humanas es aferrarnos a las cosas, dinero, relaciones, etc.,

creyendo erróneamente que mientras uno más tiene es más feliz, cuando sabemos que lo material dura poco, todo existe un cierto tiempo y luego desaparece, y cuando esto ocurra debemos de tener la paciencia suficiente para dejarlo pasar y aceptarlo.

2.2.1.3. La empatía

2.2.1.3.1. Definiciones

Cuando escuchamos hablar sobre el término de la empatía le damos el concepto general de “ponerse en los zapatos del otro”, sin embargo, el término no posee una definición precisa, por esa razón es que veremos a distintos autores quienes nos darán una definición partiendo desde su punto de vista, experiencia y estudios realizados. Cabe resaltar que este término no solo se utiliza en campos que tengan relación con lo psicológico, sino que está inherente en cualquier acción o acto humano que realicemos.

El término empatía fue traducido por primera vez por Titchener (1909) en inglés empathy y en alemán einföhlung, lo definió como la capacidad de sentirse dentro de, gracias a este primer concepto es que se suscitó a diversas discusiones teóricas que han ido variando según el enfoque con el que se relacione. Por su parte, Lips (1903), quien también tradujo la einföhlung como un estado de imitación interna, estado innato, que da a lugar a través de la proyección de uno mismo, la empatía es tener esa esencia natural de poder percibir y reconocer la existencia del otro, haciendo hincapié a la imitación que da lugar a la autoconciencia en la experiencia.

La empatía es pues, la unión entre el sujeto y el objeto pensante, teniendo una participación de ambos dentro de una misma experiencia por medio de sus acciones Morgade (2000). Por tanto, los autores Presto y de Waal (2002), nos hablando sobre un contagio emocional que se encuentra en el modelo de Percepción/Acción, el cual se sostiene en las experiencias vividas/compartidas de las emociones ajenas proviniendo de un acercamiento con el otro, el cual nos va a permitir poder reaccionar emocionalmente con los demás, acogiendo el estado

emocional de la otra persona. Este hecho nos permitirá comprender las emociones de la otra persona.

Por otra parte, (Hoffman, 1992) conceptualiza la empatía como una reacción emocional correspondiente con la posición de la otra persona que con la de nosotros mismos, dicha respuesta afectiva refleja un acto moral, el cual contribuye a la conducta prosocial. (Reyes, 2012) define a la empatía como un modo particular que suscita a dos personas que piensan, actúan y sienten diferente, pero que respetan esa individualidad.

Para Rogers, C., (1959) la empatía fue uno de los temas más importante para su teoría centrada en la persona. Para él, es la habilidad de entender, comprender lo que siente en el interior la otra persona, sus emociones y pensamiento, y al mismo tiempo poder sentir como si uno mismo fuera esa persona, pero no dejar que esto nos afecte realmente.

2.2.1.3.2. Teoría psicopedagógica

2.2.1.3.2.1. Teoría de la mente

El término fue propuesto por Premack y Woodruff (1978), a partir de los estudios realizados con chimpancés. Es la capacidad que tenemos para poder interpretar, predecir y explicar nuestra conducta y de otros. Esto indica que pensamos que las acciones humanas son resultado de una interioridad, que interpretamos de manera inconsciente, para poder darles sentido a las conductas. Esta capacidad ha sido denominada “Teoría de la mente” y puede definirse como la capacidad humana que nos permite realizar una actividad mentalista, atribuirle creencias, pensamientos, deseos, emociones a los demás y a nosotros mismos. Valdez (2007)

De tal manera, la teoría de la mente se relaciona con la capacidad de ensimismar las marchas mentales del individuo, lo que nos va a permitir poder acercarnos a su estado emocional. Esta aproximación va a producir una reacción afectiva, que pertenece al componente de la empatía. Además, existe una idea en que la empatía no solo se basa en observar el mundo como lo ven los demás y

comprender lo que sienten, sino que, conlleva evitar tener juicios de valor y transmitirle el entendimiento de su estado emocional e intelectual (Wiseman 1996).

Por tanto, parte de nuestra característica como ser humano es ser sociable por naturaleza, y se necesita de esta habilidad para relacionarnos plenamente como persona de bien. La teoría de la mente se presenta entre los 3 a 7 años, es una evolución mental automático y rápido, no demanda de esfuerzos y se ejecuta de manera atencional en el hombre.

2.2.1.3.3. Tipos de empatía

Existen diversas clases de empatía, sin embargo, los psicólogos Goleman y Ekman (s/f) (citado por Monforte, 2019) nos señalan que la empatía tiene dos tipos de categorías:

- a) **Empatía cognitiva;** Se relaciona a la capacidad de comprender e identificar las emociones de otras personas, cómo se sienten y lo que piensan. Distintos estudios nos indican que para empezar a enseñar empatía a niños – niñas, primero debe de ser capaz de leer las emociones de los demás. La empatía cognitiva nos permite tener una comunicación asertiva, porque nos facilita poder compartir información de tal forma que llegará a la otra persona. Está relacionada con otras capacidades y habilidades importantes como: el desarrollo moral, la generosidad y la capacidad de interrelación; todo esto incluye una respuesta emocional predispuesta para la otra persona (Irene 2015).
- b) **Empatía emocional;** Es tener la capacidad de entender las emociones que siente el otro, hacerlas sentir que entendemos su situación, algunas personas la describen como “siento tu dolor en mi corazón”.

2.2.1.3.4. Características

Según Richaud (2017), la empatía posee las características comunes que incluyen el proceso afectivo y cognitivo inductivo, que nos va a permitir conocer los sentimientos del otro y comprender la situación de la otra persona. Zavala, et al.

(2018) nos dicen que la empatía se caracteriza por tener un fundamento moral y nos permite ver a las personas como sujetos y no como objetos.

Asimismo, el licenciado Rivero, M. (2019) lo define como la habilidad de reconocernos con el otro, compartir su sentir, lo que piensa y sus emociones. Por tal razón es que divide a la empatía en tres características:

- a) **Saber escuchar:** Es lo que identifica a la empatía de manera fundamental, les gusta crear relaciones constructivas y están disponibles a tener una escucha activa, saber escuchar a la otra persona, les gusta conversar y permite que las personas se expresen cuando están pasando por un mal momento.
- b) **La comprensión:** Está asociada a comprender los sentimientos, emociones de los demás, pero no solo aquello que pueda expresar verbalmente, sino de modo gestual, a través de sus acciones y comportamientos.
- c) **Nos identificamos con el otro:** Es ser capaz de colocarnos en la posición del otro, entender de manera amena lo que pasa por su mente, lo que le angustia, lo que le hace feliz.

2.2.1.3.5. Dimensiones

Según el autor Piñeiro (2016) la empatía tiene los siguientes componentes:

Empatía cognitiva

Esta dimensión está relacionada con la capacidad de comprender e identificar cómo se sienten los demás, lo que piensan. La empatía cognitiva nos permite convertirnos en un mejor comunicador, porque hacemos uso de la razón para expresarnos de manera coherente. Entonces podemos decir que, la empatía es una habilidad cognitiva. Por definición, la cognición se entiende como la disposición para procesar la información empezando por la experiencia y la percepción. De modo que, nos realizamos la siguiente pregunta ¿está realmente relacionado con la empatía? Sí, porque la empatía cognitiva tiene una perspectiva evolutiva, es decir, los seres humanos poseemos la facultad de identificar lo que está sintiendo la otra persona en un momento específico. En términos de esto, es

una cualidad que se va obtener gradualmente, a través de la práctica y la experiencia, para crear una interacción más rica y satisfactoria.

Empatía afectiva

Es la posibilidad de entender e identificar las emociones y sentimientos de los demás. Algunas personas lo describen como "el dolor en tu corazón". Trabajar esta empatía nos ayuda a establecer y construir relaciones emocionales con los demás. Por otro lado, Piñeiro (2016) nos menciona que existen diferencias importantes entre ambas dimensiones. Es así que, la empatía cognitiva refiere a que podemos reconocer los pensamientos y sentimientos de los otros Sevilla, (2016). Sin embargo, La empatía emocional va un paso más allá, además de la comprensión, una emoción empática puede percibir las emociones de los demás, por lo que, poseer de este tipo de empatía conlleva a poder aceptar su dolor y felicidad; esto puede ayudarnos a construir lazos emocionales con los demás y ser verdaderamente significativo para tus sentimientos.

Influencia del programa mindfulness para mejorar la empatía en los niños

Diversas investigaciones y estudios, determinan que el nivel de empatía que tiene cada persona tiene origen genético, y aunque comúnmente son las mujeres quienes desarrollan la capacidad de la empatía antes que los hombres, será el contexto y la interacción social en el que desarrolle sus experiencias, lo que determinará si la habilidad llegue a manifestarse en mayor o menor medida. Moya-Albiol (2014). Conseguir que la educación esté basada en desarrollar y fomentar la empatía, se convierte ahora en una realidad, el cual significa un avance significativo en nuestra sociedad, por la cual podremos formar y construir vínculos armoniosos y empáticos entre culturas, familias y grupos.

El mindfulness, se entiende como un estilo de vida que se va ir desarrollando con la experiencia Kabat-Zinn (2012), nos conlleva a ejecutar un conjunto de capacidades relacionados principalmente con el desarrollo de la

empatía, por lo que es razonable pensar que pueda intervenir en la habilidad empática de quienes lo practican. Ser empáticos requiere adoptar una actitud frente a nuestro entorno. La auténtica manera de comprender al otro significa prevalecer la escucha activa y libre de prejuicios, en la cual veremos a esa persona como es en realidad, lo cual significará mantener una aproximación afectuosa y de atracción auténtica. Cabe resaltar que todo es posible si existe un esfuerzo por no cambiar una imagen propia solo por el qué dirán hacia los demás. En este aspecto, trataremos sobre la conexión que se halla en las buenas prácticas de la técnica Mindfulness y la empatía.

Siegel (2007) El interés por conocer el sentido de la vida se da al inicio de la práctica del Mindfulness, esto se transforma en un aspecto principal que conlleva a querer comprender la forma en cómo se sienten las personas que nos rodean. Nuestra buena disposición y actitud por conocer una nueva experiencia nos aproximan a una opinión subjetiva del resto, favoreciendo al pensamiento desde nuestro punto de vista e impidiendo que aparezca todo aquello que desconocemos.

Kabat-Zinn (1990) Cuando se realiza mindfulness se consigue la aceptación. Por su parte Siegel (2007), nos dice que, es importante comprender al otro y aceptarlo como es, sin tratar de verlos a través de nuestra subjetividad. La aceptación está relacionada con la falta de objetividad hacia el observado, el cual es un aspecto esencial de la empatía Wiseman (1996).

En conclusión, mindfulness nos permite lograr un estado de serenidad que permite acercarnos a las experiencias de las personas de nuestro entorno, sin vernos comprometidos Breithaupt (2009). A partir de una mente serena es factible ver a la otra persona en su totalidad. En el aspecto emocional, el mindfulness promueve el crecimiento del sentimiento de amor propio y hacia los demás y la compasión Siegel (2007). Esta facultad afectiva nos permite construir lazos empáticos. Por lo tanto, sentir compasión transforma el dolor ajeno en una conexión, en lugar del alejamiento Salzberg (2011). Al no permitir que las persona

se acerquen cuando sienten dolor, su dolor deja afectarnos negativamente, porque esa muestra se desempeña desde un afecto positivo.

La técnica del mindfulness, es comprendido como un modo de vida que se aprende a partir de la práctica, experiencia, propicia al individuo desarrollar un conjunto de habilidades, capacidades relacionado estrechamente con la empatía, por lo que es razonable llegar a pensar que el mindfulness sea capaz de contribuir en la capacidad empática para quienes lo practiquen. Kabat-Zinn (2012)

2.3. Marco Conceptual

a) Afectivo: "...todo el problema consiste en que el pensamiento y el afecto representan las partes de un todo único, la conciencia humana ... los procesos afectivos e intelectuales representan una unidad, pero la misma, no es una unidad inmóvil y constante. Esta varía. Y la variación de las relaciones entre el afecto y el intelecto es precisamente lo esencial para todo el desarrollo psicológico del niño" (Vigotsky ,1989).

Relacionado con los sentimientos que deviene de uno mismo, de manera intrínseco.

b) Atención: (James, 1890) definía la atención como "el proceso por el que la mente toma posesión, de forma vivida y clara, de uno de los diversos objetos o trenes de pensamiento que aparecen simultáneamente.

c) Cognitivo: (Rivas, 2008) los procesos cognitivos son el canal a través del cual se adquiere, almacena, recupera y se usa el conocimiento.

d) Compasión: (Germer & Siegel, 2012) la compasión implica un sentimiento de bondad, cuidado y comprensión por las personas que sienten dolor, junto con el deseo emergente de aminorar su sufrimiento, implicando un reconocimiento de compartir la condición humana, frágil e imperfecta.

e) Empatía: La empatía es la actitud que tiene una persona para reconocer las emociones en los demás, es decir, es la capacidad de comprender los sentimientos de los otros y poder leer sus mensajes no verbales (Goleman, 1995). Habilidad de descifrar, entender o asimilar los sentimientos, pensamiento de los demás.

- f) Meditación:** Definía como una práctica de autocontrol destinada a regular el cuerpo y la mente hacia un estado de profunda relajación. Por esta razón es capaz de provocar estados alterados de conciencia (Field, 2009).
- g) Mindfulness:** “La conciencia que surge de prestar atención, de forma intencional, a la experiencia tal y como es en el momento presente, sin juzgarla, sin evaluarla y sin reaccionar a ella” (Baer, 2003). Significa mantenerse en el momento presente, asociado a retirar o excluir, apartar los pensamientos que usualmente tenemos en nuestra mente y desde allí permitir ser uno mismo con lo que se está realizando

2.4. Sistema de hipótesis

2.4.1. Hipótesis general

H_i: La aplicación del programa mindfulness influye significativamente en el desarrollo de la empatía de los niños de cinco años de la Institución Educativa Nacional Rayitos de Luz N°2199 de Trujillo, 2022.

H_o: La aplicación del programa mindfulness no influye significativamente en el desarrollo de la empatía de los niños de cinco años de la Institución Educativa Nacional Rayitos de Luz N°2199 de Trujillo, 2022.

2.4.2. Hipótesis específicas

H_{e1}: El programa mindfulness influye significativamente en el desarrollo de la empatía cognitiva de los niños de cinco años.

H_{o1}: El programa mindfulness no influye significativamente en el desarrollo de la empatía cognitiva de los niños de cinco años.

H_{e2}: El programa mindfulness influye significativamente en el desarrollo de la empatía afectiva de los niños de cinco años.

H_{o2}: El programa mindfulness no influye significativamente en el desarrollo de la empatía afectiva de los niños de cinco años.

2.5. Variables: Operacionalización de Variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento	Escala
Programa Mindfulness	Estado de conciencia plena que aparece al prestar atención intencionalmente en el momento actual y libre de prejuicios Kabat – Zin (2003).	El Programa mindfulness se desarrollará en 12 sesiones de aprendizaje, de las cuales servirá para el análisis que presentan los niños de cinco años de la I.E.N Rayito de Luz N°2199					
Empatía	La empatía es la capacidad de entender, comprender o percibir lo que siente en el interior la otra persona, sus emociones y pensamiento, y al mismo tiempo poder sentir como si uno mismo fuera esa persona, pero no dejar que esto nos afecte realmente. Rogers, (1959)	Se evaluará mediante 12 sesiones de aprendizaje, de las cuales servirá para el análisis que presentan los niños de cinco años de la I.E.N Rayito de Luz N°2199. La guía de observación servirá como instrumento para medir para el nivel de empatía en	Empatía cognitiva	<ul style="list-style-type: none"> - Comprende los actos y sentimientos de los demás - Ayuda y participa en resolver dificultades de sus semejantes - Maneja sus emociones y construye lazos emocionales - Comprende las 	1,2, 3,4 5,6,7	Guía de observación	Ordinal

		el que se encuentran.		<p>emociones de sus pares cuando estos los demuestran</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es consciente de las circunstancias presentes - Comparto la misma emoción que mi compañero - Es paciente y acepta los cambios - Siento compasión frente a emociones negativas 	<p>8,9</p> <p>10,11,12</p> <p>13,14,15,16</p> <p>17,18</p> <p>19,20</p>		
			Empatía afectiva				

III. METODOLOGÍA EMPLEADA

3.1. Tipo y nivel de Investigación

El estudio de la presente investigación es de modelo aplicado; se sujeta en teorías existentes, como Murillo (2008) el cual nos menciona que la investigación recibe el nombre Investigación práctica o empírica; se caracteriza porque busca el empleo de nuevos conocimientos adquiridos, o que otros adquieren. El uso de este conocimiento nos permite obtener un resultado riguroso, fidedigno, sistemático y organizado de conocer una realidad.

3.2. Población muestral

Población estudiantil de la I.E.N “Rayito de Luz” N°2199 del Distrito el Porvenir – Trujillo. Está constituida por 25 estudiantes de cinco años, el total de población conforman el total de la muestra como se muestra en la siguiente tabla:

Tabla 1 de la investigación

*Estudiantes de
I.E.N Rayito de*

Aula	Estudiantes		Cantidad
	niñas	niños	
anaranjada	15	10	25

*cinco años de la
Luz N°2199*

Elaborado: Por las autoras de la investigación

Criterio de inclusión; todos los niños que tengan cinco años y pertenezcan al aula anaranjada

3.2.1. Muestreo

Según Belloso (2006) el muestreo es un procedimiento en el que se va a conocer la oportunidad que tiene cada grupo de pertenecer a la muestra. El tipo de muestro fue no probabilístico por conveniencia, no aleatorio, debido a que se consideró el total de la población. Otzen (2017) nos dice que, en el tipo de muestreo no probabilístico del tipo por conveniencia, nos va a permitir elegir aquellos casos que cumplan con un criterio de inclusión. Esto, fundamentado por

las características accesibles que considere el investigador. De modo que, Cuesta (2009) nos dice que, es una técnica donde se recolecta información dentro de un proceso que no brinda a los sujetos de la población la misma oportunidad de ser seleccionado.

La muestra lo conforma los 25 niños de cinco años del aula anaranjada, que reúnen los criterios de inclusión.

3.3. Diseño de Investigación

El estudio es de diseño pre experimental, debido a la manipulación de la variable empatía, según Fishe (1935) el diseño experimental es un hecho previamente planificado, el cual está en función de una serie de objetivos, que orientará los pasos del investigador, no solo en la obtención de datos.

El diseño pre experimental según Campbell (1963) en este tipo de estructura el pre test se emplea en un grupo no aleatorio, seguidamente del tratamiento y finalmente el post test. El producto obtenido es la relevancia o no relevancia del cambio en el pre test hasta el post test.

Esquema:

$$\boxed{G: O_1 - X - O_2}$$

Donde:

O₁: Guía de observación

X: Programa Mindfulness

O₂: Guía de observación

3.4. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

3.4.1. Técnica

El método que se utilizará es la observación sistemática, el cual es una técnica previamente organizada y estructurada de cada dimensión y categoría que se desea registrar Anguera (2000).

Así mismo, la observación nos servirá para determinar la escala de inicio, en proceso y logro destacado que se encuentran los niños de cinco del aula anaranjada de la I.E.N N°2199 “Rayito de luz”.

3.4.2. Instrumentos

3.4.2.1. Guía de observación:

El instrumento que se utilizará es la guía de observación, según Tamayo (2004) lo define como un formato en el cual se puede recolectar información de manera sistemática, gracias a su uso nos ofrecerá datos objetivos de los hechos.

Constituido por 8 indicadores, cada indicador con dos/tres ítems lo cual sumado nos da un total de 20 ítems de tipo cerrado, dividido en forma semejante en dos dimensiones: cognitivo y afectivo, cuya opción de respuesta es Si/No en escala de bajo, medio y alto.

Validación:

Rho de Spearman: Mide el grado entre dos cantidades, pero no mira el nivel de concordancia. Además, sus evaluaciones contienen categorías ordinales, las cuales tienen un orden natural; se utiliza principalmente para análisis de datos. (anexo 03)

Confiabilidad:

Coefficiente alfa de Cronbach: Fue descrito por Lee J. Cronbach en 1951. Se utiliza para medir la confiabilidad de consistencia en escala, esto quiere decir, para evaluar el grado en que los elementos de un instrumento están correlacionados. (anexo 03)

3.5. Procesamiento y análisis de datos

3.5.1. Estadística descriptiva:

Se expondrá la organización de los datos de acuerdo a cada factor, representado en tablas y figuras indicando el número de porcentajes, descripción e interpretación.

- a) **Frecuencia absoluta (fi).** Indica la cantidad de veces que se repite el mismo valor en el estudio estadístico.
- b) **Frecuencia porcentual (f%).** Porcentaje de aquellos elementos que pertenecen a una misma categoría.

3.5.2. *Estadística Inferencial:*

3.5.3. *Prueba de hipótesis t de Student*

Puede aplicarse en diferentes contextos, para corroborar si existe una modificación, alteración en las condiciones de dicho fenómeno humano o natural de característica aleatorio producen un aumento o decrecimiento de la media poblacional (Serrano, s.f).

Se utilizó software especializado para el procedimiento de los datos. Luego de obtener la recolección sobre una base de datos con la información de la guía de observación se procedió a su análisis e interpretación de los resultados conseguidos en cada una de las sesiones realizadas. Finalmente, se determinará el nivel de influencia del programa mindfulness sobre la empatía.

IV. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis e interpretación de resultados

4.1.1. *Resultados del pre test – Guía de observación*

Tabla 1: Nivel De Empatía General

TABLA GENERAL - Pre test		
VARIABLE (D1-D2)	f	%
BAJO	1	4
MEDIO	23	92
ALTO	1	4
TOTAL	25	100

Fuente: Resultados en base a la aplicación del instrumento

Interpretación: En la siguiente tabla referente al nivel de la variable empatía el 4% se encuentra en un nivel bajo, el 92% se ubica en un nivel medio y solo el 4% se encuentra en un nivel alto.

Figura 1: Nivel De Empatía

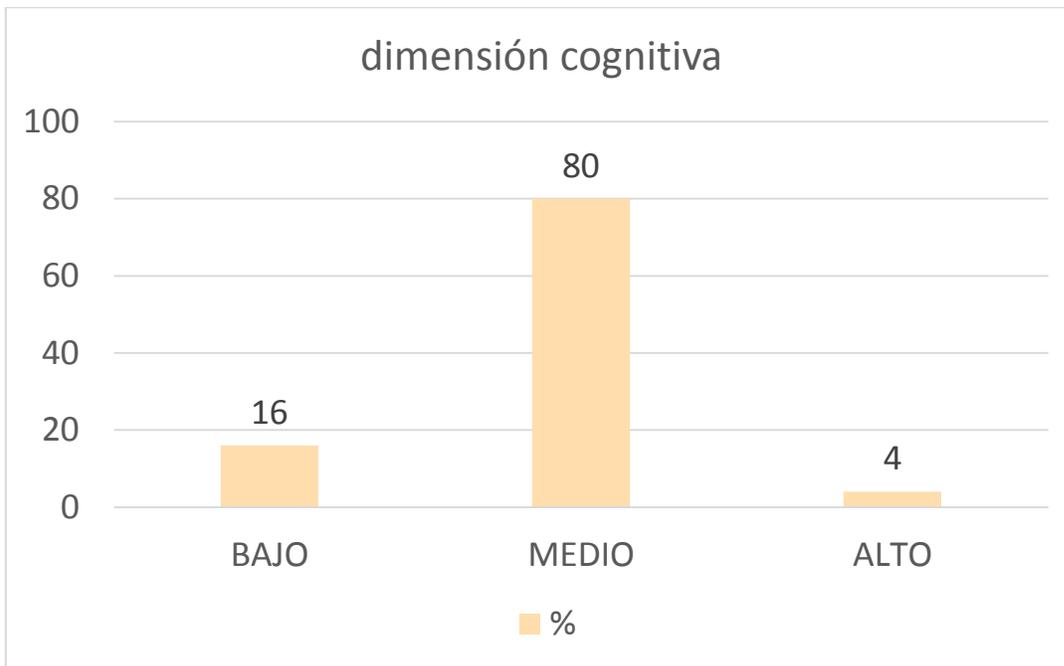
Tabla 2: Nivel De Empatía por dimensiones

DIMENSION 1 - Pre test	f	%
BAJO	4	16
MEDIO	20	80
ALTO	1	4
TOTAL	25	100
DIMENSION 2 - Pre test	f	%
BAJO	1	4
MEDIO	19	76
ALTO	5	20
TOTAL	25	100

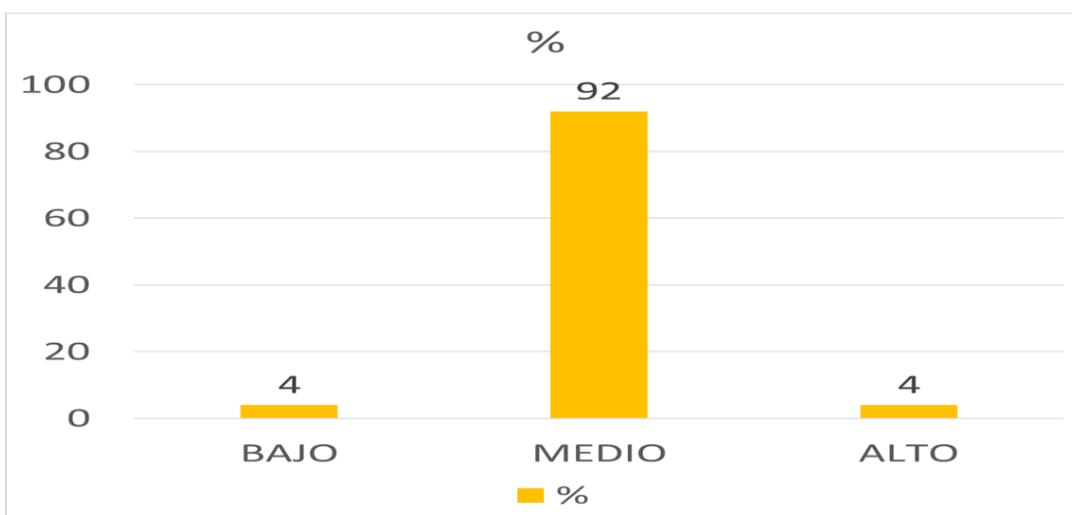
Fuente: Resultados en base a la aplicación del instrumento

Figura 2: Empatía Cognitiva – Empatía Afectiva

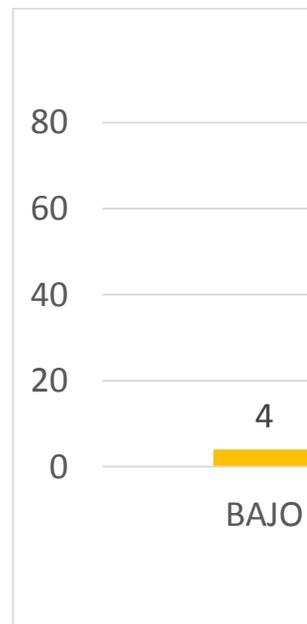
Fuente: Elaboración propia



Fuente: Elaboración propia



: Elaboración propia



F

uente

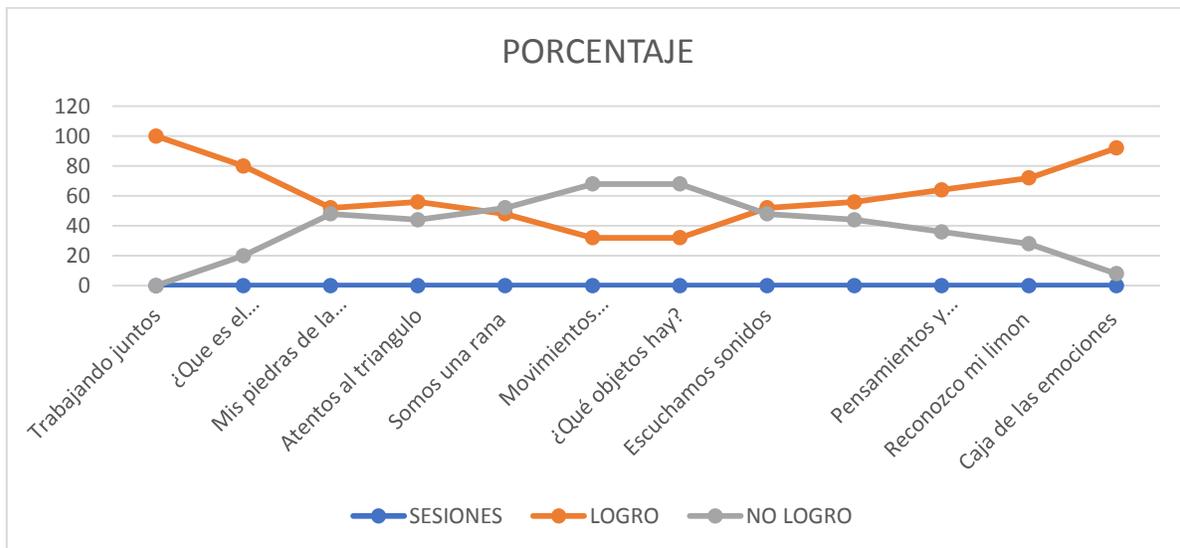
Interpretación: En los gráficos dados del pre test se observa que, en la dimensión 1: empatía cognitiva, el 86% de niños se encuentran en un nivel medio, el 16% se ubica en un nivel bajo y solo el 4% se encuentra en un nivel alto; de la misma forma en la dimensión 2: empatía afectiva, el 76% de niños se encuentran en un nivel medio, el 20% se encuentra en un nivel alto y el 4% se ubica en un nivel bajo. Tales resultados comprueban la ausencia del valor empatía en los niños de 5 años.

Tabla 3: Distribución por sesiones del Programa Mindfulness

PROGRAMA MINDFULNESS	NIVELES			LOGRO		NO LOGRO	
	BAJO	MEDIO	ALTO	N	%	N	%
Trabajando juntos	0	7	18	25	100	0	0
¿Qué es el Mindfulness?	5	0	20	20	80	5	20
Mis piedras de la respiración	12	0	13	13	52	12	48
Atentos al triángulo	11	0	14	14	56	11	44
Somos una rana	13	0	12	12	48	13	52
Movimientos corporales	17	3	5	8	32	17	68
¿Qué objetos hay?	17	1	7	8	32	17	68
Escuchamos sonidos	12	0	13	13	52	12	48
Nuestros pensamientos	11	0	14	14	56	11	44
Pensamientos y sentimientos desagradables	9	0	16	16	64	9	36
Reconozco mi limón	7	7	11	18	72	7	28
Caja de las emociones	2	0	23	23	92	2	8

Fuente: Elaboración propia

Figura 3: Porcentajes



Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En los siguientes gráficos presentados referente a las sesiones del programa Mindfulness, se observa en la primera sesión denominada *Trabajando juntos* tuvo un *logro* del 100% y *no logro* del 0%, seguido de la segunda sesión denominada *¿Qué es el minduflnes?* obtuvo un *logro* del 80% y *no logro* del 20%, por otro lado, la tercera sesión llamada *Mis piedras de la respiración* consiguió un *logro* del 52% y *no logro* del 48%, seguido de la cuarta sesión *Atentos al triángulo*, obtuvo un *logro* del 56% y *no logro* del 44%, por su parte, la quinta sesión *Somos una rana* tuvo un *logro* 48% y *no logro* del 52%, seguidamente de la sexta sesión *Movimientos corporales* teniendo un *logro* del 32% y *no logro* del 68%, continuando con la séptima sesión *¿Qué objetos hay?* Alcanzó un *logro* del 32% y *no logro* del 68%, de la misma forma, la octava sesión *Escuchamos sonidos* tuvo un *logro* del 52% y *no logro* del 48%, seguido de la novena sesión *Nuestros pensamientos* consiguió un *logro* del 56% y *no logro* del 44%, así mismo, la décima sesión *Pensamientos y sentimientos desagradables* tuvo un *logro* del 64% y *no logro* del 36%, consecuentemente, la onceava sesión

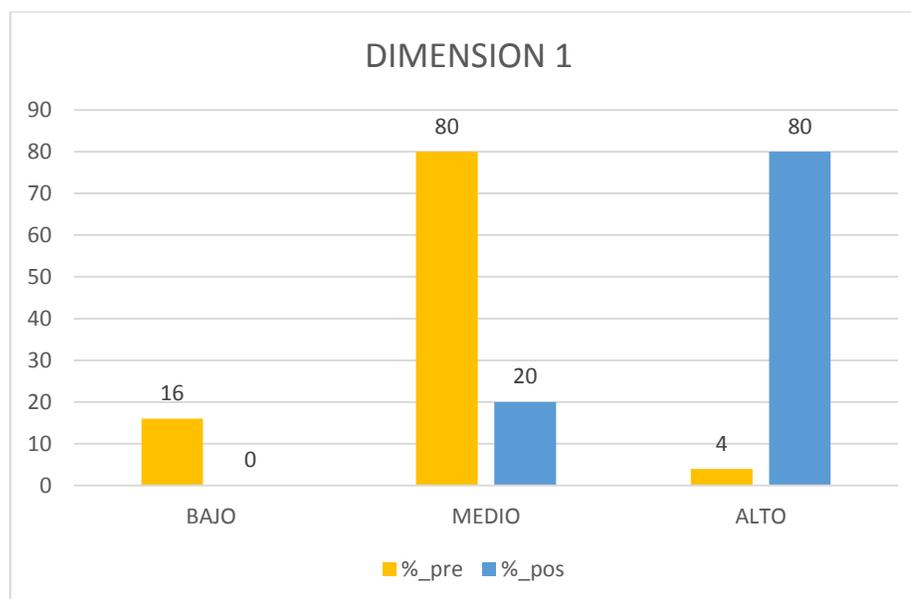
Reconozco mi límite consiguió un logro del 72% y no logro del 28% y la doceava sesión Caja de las emociones obtuvo un logro del 925 y no logro del 8%.

Tabla 4: Distribución numérica y porcentual de la primera dimensión Empatía Cognitiva pre – post test.

DIMENSION 1 -	f_pre	%_pre	f_pos	%_pos	dif
BAJO	4	16	0	0	-16
MEDIO	20	80	5	20	-60
ALTO	1	4	20	80	76
TOTAL	25	100	25	100	0

Fuente: Resultados en base a la aplicación del instrumento

Figura 4: Empatía Cognitiva



Fuente: Elaboración propia

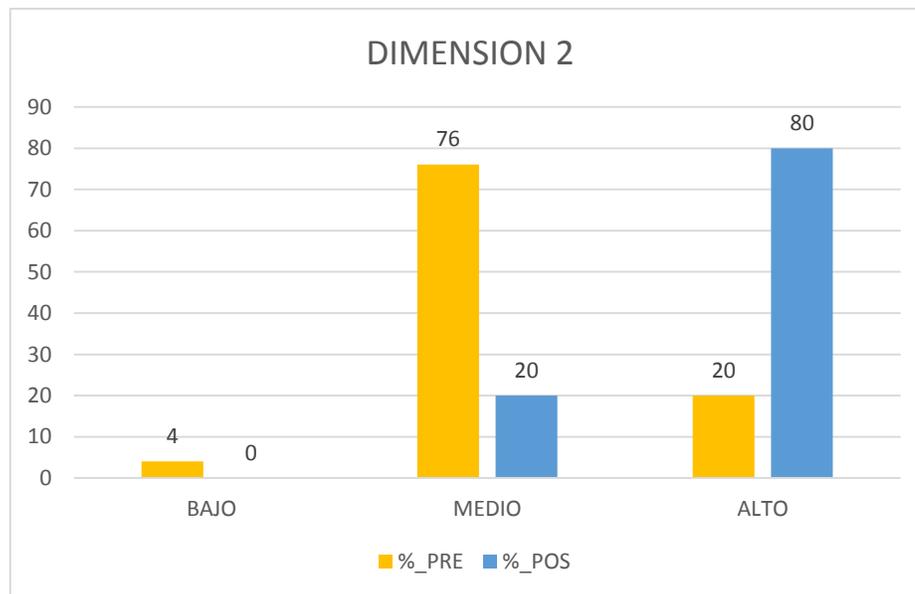
Interpretación: En los gráficos obtenidos referente a los niveles de la Dimensión Empatía Cognitiva; tenemos que, en el pre test el 80% de los niños se ubican en un nivel medio, el 16% se ubican en un nivel bajo y solo el 4% se localiza en un nivel alto; por otro lado, en el post test se observa que, el 80% de los niños se ubica en un nivel alto y el 20% se ubica en un nivel medio, concluyendo que más del 76% de los niños lograron alcanzar un nivel alto en el valor empatía.

Tabla 5: Distribución numérica y porcentual de la D. Empatía Afectiva pre – post test.

DIMENSION 2 -	f_pre	%_PRE	f_pos	%_POS	dif
BAJO	1	4	0	0	-4
MEDIO	19	76	5	20	-56
ALTO	5	20	20	80	60
TOTAL	25	100	25	100	0

Fuente: Resultados en base a la aplicación del instrumento

Figura 5: Empatía Afectiva



Fuente: Elaboración propia

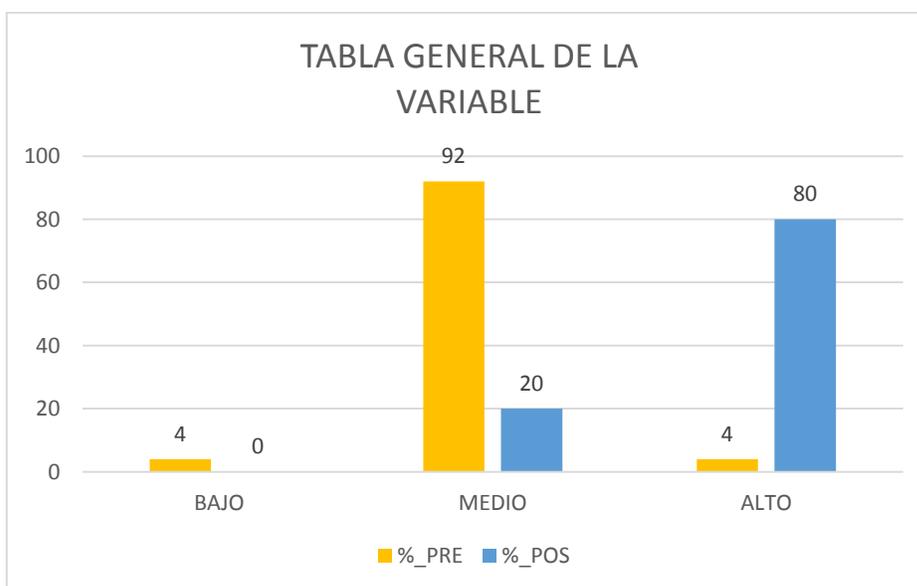
Interpretación: En los gráficos obtenidos referente a los niveles de la Dimensión Empatía Afectiva; tenemos que, en el pre test el 76% de los niños se ubicaron en un nivel medio, el 20% se ubicaron en un nivel alto y solo el 4% se encontraron en un nivel bajo; en el post test encontramos al 80% de los niños que se ubican en un nivel alto y el 20% en un nivel medio, teniendo como diferencia que mas del 60% de los niños lograron alcanzar un nivel alto en el valor empatía.

Tabla 6: Distribución numérica y porcentual de la variable dependiente – Empatía pre test – post test.

TABLA GENERAL -					
VARIABLE (D1-D2)	f_pre	%_PRE	f_pos	%_POS	dif
BAJO	1	4	0	0	-4
MEDIO	23	92	5	20	-72
ALTO	1	4	20	80	76
TOTAL	25	100	25	100	0

Fuente: Resultados en base a la aplicación del instrumento

Figura 6: Variable Dependiente-Empatía



Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En la tabla 6 y la figura 6 antes y después de la aplicación del programa mindfulness, se observa una diferencia del 4% de niños que dejaron de ubicarse en un nivel bajo de empatía y el 72% dejó de ubicarse en un nivel medio, obteniendo como resultado que el 76% de niños pasaron a estar en un nivel alto.

Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Esta dístico	gl	Sig.	Esta dístico	gl	Sig.
D1pre	,167	25	,072	,929	25	,085
D2pre	,141	25	,200*	,972	25	,701
TVpre	,111	25	,200*	,979	25	,866

*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

Nota: Realizado en base a la información de aplicación del instrumento

Si $n > 50$ se aplica Kolmogorov-Smirnov

Si $n \leq 50$ se aplica Shapiro-Wilk

* Como nuestra muestra es menor a 50 trabajaremos con los resultados de Shapiro-Wilk.

Hipótesis de normalidad:

H_0 = los datos siguen en una distribución normal

H_1 = los datos no siguen una distribución normal

Si $p < 0.05$ se rechaza H_0

Si $p \geq 0.05$ se acepta H_0 y se rechaza H_1

* Para las dos dimensiones trabajadas los valores de p son mayores a 0.05, por lo tanto, nuestros datos siguen una distribución normal.

4.2. Docimasia de Hipótesis

P

Estadísticas de muestras emparejadas

		Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
Par 1	D1pre	14,52	25	1,711	,342
	D1POST	19,04	25	1,620	,324
Par 2	D2pre	28,36	25	3,684	,737
	D2POST	32,56	25	1,446	,289
Par 3	TVpre	43,80	25	5,188	1,038
	TVPOST	51,60	25	2,646	,529

Prueba
a T –
Student

Prueba de muestras emparejadas

		Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
					Inferior	Superior			
Par 1	D1pre - D1POST	-4,520	2,434	,487	-5,525	-3,515	-9,283	24	,000
Par 2	D2pre - D2POST	-4,200	3,830	,766	-5,781	-2,619	-5,483	24	,000
Par 3	TVpre - TVPOST	-7,800	5,370	1,074	-10,016	-5,584	-7,263	24	,000

Nota: Realizado en base a la información de aplicación del instrumento

Hipótesis general

H_i: La aplicación del programa mindfulness influye significativamente en el desarrollo de la empatía de los niños de cinco años de la Institución Educativa Nacional Rayitos de Luz N°2199 de Trujillo, 2022

H₀: La aplicación del programa mindfulness no influye significativamente en el desarrollo de la empatía de los niños de cinco años de la Institución Educativa Nacional Rayitos de Luz N°2199 de Trujillo, 2022

- ✓ Como $p=0 < 0.05$, las medias entre el pre y post test son significativamente diferentes, por lo tanto, concluimos que el “Programa Mindfulness” influye

significativamente la empatía de los niños de cinco años de la Institución Educativa Nacional Rayito de Luz N°2199 del Porvenir, Trujillo. Por consiguiente, se acepta la primera hipótesis H_1

Hipótesis específicas

H_{e1}: El programa mindfulness influye significativamente en el desarrollo de la empatía cognitiva de los niños de cinco años

H_{o1}: El programa mindfulness no influye significativamente en el desarrollo de la empatía cognitiva de los niños de cinco años

H_{e2}: El programa mindfulness influye significativamente en el desarrollo de la empatía afectiva de los niños de cinco años

H_{o2}: El programa mindfulness no influye significativamente en el desarrollo de la empatía afectiva de los niños de cinco años

- ✓ Como $p=0 < 0.05$, las medias entre el pre y post test son significativamente diferentes, por lo tanto, concluimos que el “Programa Mindfulness” influye significativamente en el desarrollo de la empatía cognitiva de los niños de cinco años de la Institución Educativa Nacional Rayito de Luz N°2199 del Porvenir, Trujillo. Por consiguiente, se acepta la primera hipótesis H_{e1}.

- ✓ Como $p=0 < 0.05$, las medias entre el pre y post test son significativamente diferentes, por lo tanto, concluimos que el “Programa Mindfulness” influye significativamente en el desarrollo de la empatía afectiva de los niños de cinco años de la Institución Educativa Nacional Rayito de Luz N°2199 del Porvenir, Trujillo. Por consiguiente, se acepta la primera hipótesis H_{e2}

4.3. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Sobre los resultados logrados en la presente investigación, la influencia significativa obtenida luego de aplicar el programa “mindfulness” en la empatía cognitiva en los niños y niñas de la muestra de estudio fue positiva toda vez que los resultados de la media del pre test fue de 14,52 (SD= 1,711) y en el post test fue de 19,04 (SD= 1,620) estos resultados reflejan una mejora significativa respecto al desarrollo de la empatía cognitiva. Comparando estos resultados con los obtenidos por Gago (2018) al aplicar su programa los juegos cooperativos y competitivos a una muestra de estudio con similares características a la del programa “mindfulness” observamos que los resultados de la media del pre test fue de 19,63 (SD = 3,29) y en el post test fue de 22,63 (SD = 2,87) observándose un incremento significativo; estos resultados demuestran que los juegos cooperativos y competitivos incluidos en el programa propuesto por el autor, son muy similares a los propuestos en el programa “mindfulness” y resultan ser una estrategia importante para estimular el desarrollo de la empatía cognitiva.

Así también los resultados de la aplicación del programa Mindfulness se respalda con los obtenidos por Andrade y Tapia (2020) quienes al aplicar el Programa de mindfulness para mejorar la conducta de los niños, observamos en la segunda prueba se encontraron diferencias significativas, teniendo en el pre test $M= 53,92$, $SD= 19,51$ y en el post test $M= 47,71$, $SD= 10,72$. Datos que se comparan con nuestros resultados obtenidos en el pre test $M=19,63$, $SD=3,29$ y en el post test $M= 22,63$, $SD=2,87$. Concluyendo en que la intervención del programa Mindfulness generó un progreso en la mejora de la conducta de los niños. Resultados que teóricamente se sustentan por (Irene 2015) quien refiere a la empatía cognitiva nos permite tener una comunicación asertiva, porque nos facilita poder compartir información de tal forma que llegará a la otra persona. Está relacionada con otras capacidades y habilidades importantes como: el desarrollo moral, la generosidad y la capacidad de interrelación; todo esto incluye una respuesta emocional predispuesta para la otra persona. Así mismo, Sánchez (2023) nos hace referencia para desarrollar la empatía cognitiva y las relaciones

interpersonales debemos hacerlo mediante actividades y juegos divertidos para optimizar la empatía de una manera más divertida, a modo de poder conectar afectivamente con los demás para la comunicación y las relaciones interpersonales puedan dirigirnos a un nivel de comprensión superior para el bienestar colectivo.

Sobre los resultados logrados en la presente investigación, la influencia significativa obtenida luego de aplicar el programa “mindfulness” en la empatía afectiva en los niños y niñas de la muestra de estudio fue positiva toda vez que los resultados de la media del pre test fue de 28,36 (SD= 3,684) y en el post test fue de 32,56 (SD= 1,446) estos resultados reflejan una mejora significativa respecto al desarrollo de la empatía cognitiva. Comparando estos resultados con los obtenidos por Sánchez (2020) El producto obtenido demostró un enlace positivo entre la aplicación del programa Mindfulness y el bienestar emocional de los niños, teniendo como puntuación en el grupo aplicado obtuvo como puntuación en el pre test M= 2.11, DT= 0.54 y en el post test M=2.91, DT= 0.63. observándose un incremento significativo; estos resultados demuestran el programa propuesto por el autor, son muy similares a los propuestos en el programa “mindfulness” y resultan ser una estrategia importante para estimular el desarrollo de la empatía afectiva. De tal manera que, existe una relación significativa del programa mindfulness sobre la capacidad de atención plena y para obtener un buen clima del aula. Resultados que teóricamente se sustenta en lo argumentado por Miguel y Díez (2019) quienes refieren que el mindfulness nos permite percibir nuevas experiencias, conectar y darnos cuenta de nuestros pensamientos, emociones y sentimientos que dan lugar a elegir las acciones de nuestros comportamientos. Así mismo, Meza (2022) nos comenta que inculcar el valor de la empatía afectiva es fundamental para resolver conflictos escolares de forma pacífica y comprender la posición de los compañeros de clases.

CONCLUSIONES

1. Los resultados estadísticos obtenidos de la prueba t – student, cuyo valor de $p=0 < 0.05$ indica una influencia significativa del programa Mindfulness sobre la empatía de los niños de cinco años; corroborado con la diferencia de media entre el pre test: 43,80 y el post test: 51,60.
2. Los resultados obtenidos al identificar el nivel de empatía en los niños de 5 años son los siguiente: en el pre test el 92% de los niños se ubicaron en un nivel medio, el 4% en un nivel alto y el 4% en un nivel bajo y al aplicar el Programa Mindfulness se obtuvieron los resultados que, el 80% lograron ubicarse en un nivel alto y 20% alcanzó el nivel medio.
3. Los resultados estadísticos de la prueba t – student cuyo valor de $p=0 < 0.05$ indica que el programa Mindfulness influye significativamente en el desarrollo de la empatía cognitiva, corroborándose en la diferencia de media del pre test 14,52 y en el post test 19,04.
4. Los resultados estadísticos de la prueba t – student cuyo valor de $p=0 < 0.05$ indica que el programa Mindfulness influye significativamente en el desarrollo de la empatía afectiva, evidenciándose en la diferencia de media del pre test 28,36 y en el post test 32,56.

RECOMENDACIONES

1. A todo el plantel educativo, se le recomienda continuar con la práctica del mindfulness dentro de sus momentos pedagógicos para seguir potenciando la empatía de los niños, de modo que, el desarrollo de esta capacidad de ponerse en la situación de los demás les permitirá relacionarse y comunicarse asertivamente con sus pares.
2. Se recomienda a toda la plana docente seguir observando la evolución de los niños en sus niveles de empatía y continuar reforzando este valor social, a través de la práctica del mindfulness el cual permitirá a los niños pasar a un nivel alto.
3. Es preciso seguir monitoreando el crecimiento y desarrollo de la empatía cognitiva, además es importante considerar su manera de comunicarse, sus pensamientos y cómo actúa frente a una situación ajena de sus compañeros; esto infiere que la docente también debe de intervenir y demostrar su capacidad de empatía con sus alumnos, teniendo en cuenta que, los niños actúan por imitación y qué mejor ejemplo a seguir que el de su maestra.
4. Se recomienda realizar más actividades relacionadas al aspecto emocional, para continuar potenciando el valor de la empatía afectiva, instaurando en el infante la cualidad de entender cómo se sienten sus compañeros frente a una situación difícil, dando pase a una escucha activa y asertiva, llegando a comprender las emociones de los demás.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Andrade, Y. &. (2020). *Programa de mindfulness infantil para niños de 4 a 5 años con problemas de conducta*. Tesis de licenciatura en Ciencias de la Educación , mención Educación Inicial, Estimulación e Intervención Precoz, Universidad del Azuay , Ecuador . Recuperado el 15 de mayo de 2022, de <https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/9635/1/15268.pdf>
- Anguera, M. (2000). *La metodología observacional en el deporte: conceptos básico*. Buenos Aires: EFDeportes.com, Revista Digital. Recuperado el 20 de junio de 2022, de [https://efdeportes.com/efd144/observacion-sistemica-en-el-aula-de-educacion-fisica.htm#:~:text=La%20observaci%C3%B3n%20sistem%C3%A1tica%20es%20una,registrar%20\(Anguera%2C%202000\)](https://efdeportes.com/efd144/observacion-sistemica-en-el-aula-de-educacion-fisica.htm#:~:text=La%20observaci%C3%B3n%20sistem%C3%A1tica%20es%20una,registrar%20(Anguera%2C%202000)).
- Arguís, R. e. (2012). *Programas aulas felices Psicología positiva aplicada a la educación*. España.
- Baer, R. (s.f.). *Mindfulness training as a clinical intervention* .
- Belloso, R. (2006). *Marco Metodológico*.
- Benites, A. y. (2020). *La inteligencia emocional de los niños y niñas de 4 años de deducción inicial de la I.E.P "Excelenti" de Chupaca - Huancayo*. tesis, Universidad Nacional del Centro del Perú , Huancayo. Recuperado el 15 de Junio de 2022, de file:///C:/Users/USER/Downloads/T010_43759016_T.pdf
- Bishop, S. e. (2004). *Mindfulness: a alliance-focused Intervention for potential Treatment failures: a feasibility study and descriptive analysis*. Psychother Theor Res Pract Train.
- Breithaupt, F. (2009). *Kulturen der empathie. Frankfurt am Main*. Suhrkamp.
- Calsina, B. (2019). *La empatía y habilidades sociales en niños de cinco años en una institución educativa S.M.P – 2019*. Tesis de Licenciatura en Educación Inicial , Universidad Privada Antenor Orrego, Lima, Perú. Recuperado el 15

de mayo de 2022, de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/43381/Calsina_CBR.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Campbell, D. y. (1963). *Experimental and quasi-experimental designs for research on teaching*. Chicago: En N.L. Gage (Ed.),.

Cardaciotto, L. e. (2008). *The assessment of present moment awareness and acceptance: the Philadelphia mindfulness scale*.

Carrasco, H. (2019). *Manifestaciones de empatía en niños de 5 años de la I.E 390 "El Ermitaño" Independencia 2019*. Tesis en Bachiller en Educación Inicial, Universidad Privada César Vallejo, Lima: Perú. Recuperado el 15 de mayo de 2022, de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/56234/B_Carrasco_MHS-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Compartir en familia. (2022). *Bullying en niños pequeños*. Santillana. Recuperado el 13 de 5 de 2022, de <https://compartirenfamilia.com/emociones/bullying-en-ninos-pequenos.html>

Cuesta, M. (2009). *Introducción al muestreo*. Universidad de Ovideo. Recuperado el 15 de junio de 2022, de [https://www.gestiopolis.com/muestreo-probabilistico-no-probabilistico-teoria/#:~:text=Seg%C3%BAn%20\(Cuesta%2C%202009\)El,iguales%20oportunidades%20de%20ser%20seleccionados](https://www.gestiopolis.com/muestreo-probabilistico-no-probabilistico-teoria/#:~:text=Seg%C3%BAn%20(Cuesta%2C%202009)El,iguales%20oportunidades%20de%20ser%20seleccionados).

D' Adamo, P. C. (2020). *An effective intervention can contribute to enhancing social integration while reducing perceived stress in children*. Universidad Nacional del Comahue, Argentina. Recuperado el 15 de mayo de 2022, de <https://ojs.ual.es/ojs/index.php/EJREP/article/view/2600/3457>

Fisher, R. (1935). *The design*. Londres: Oliver and Boyd.

García, E. (2005). *Teoría de la mente y desarrollo de las inteligencias*.

- Germer, C. S. (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Guaratana, B. (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Gutiérrez, T. (2000). *LA EDUCACIÓN CONTINUA ENTRE EL PERSONAL ACADÉMICO DE LA*. México .
- Hanh, N. . (2012). *La paz en tu interior*. Barcelona.
- Hanh, T. (2016). *The miracle of mindfulness: An introduction*. Boston: Beacon Press.
- Hoffman, M. (1992). *La aportación de la empatía a la justicia y al juicio moral* . Bilbao.
- Irene, M. (2015). *Empatía*. Recuperado el 20 de mayo de 2022, de <http://mediacionyviolencia.com.ar/conoces-los-dos-tipos-de-empatia-afectiva-y-cognitiva-cual-es-mas-importante-para-desarrollar-en-la-escuela/>
- juntos, A. (26 de mayo del 2018). *“Hay escuelas en Holanda en las que los niños practican ‘mindfulness’ a diario”*. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=K7zHEyUD454>
- juntos, A. (5 de noviembre 2018).) *“Saber concentrarse es más decisivo para un niño que su coeficiente intelectual”*. Daniel Goleman. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=JLGBHSwe9CA>
- Kabat - Zinn, J. (2003). *Mindfulness-based stress reduction*. Constructivism in the Human Sciences.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York : Delacorte Press.
- Kabat-Zinn, J. (2012). *Mindfulness for beginners: Reclaiming the present moment and your life*. Boulder, CO: Sounds True.
- Lips, T. (1903).). *Einführung, innere Nachahmung und Organempfindung*.

- López, L. (2018). *UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI FACULTAD DE HUMANIDADES ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU INFLUENCIA EN LA SOCIALIZACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN INICIAL, EL PORVENIR*. Universidad católica de Trujillo Benedicto XVI , La Libertad, Trujillo. Recuperado el 15 de Junio de 2022, de <https://1library.co/document/qo396d5q-inteligencia-emocional-influencia-socializacion-estudiantes-educacion-porvenir-trujillo.html>
- López-Pérez, B. F.-P. (2008). *TECA: Test de empatía cognitiva y afectiva*. Madrid, Spain: Tea.
- Lozana, D. y. (2016). *tesis Influencia de la inteligencia emocional en el rendimiento académico del área de personal social en los niños de 3 años de la I.E.E Rafael Narváez Cabanillas en la ciudad de Trujillo, en el año 2013*. tesis, Universidad Nacional de Trujillo , Trujillo. Recuperado el 15 de Junio de 2022, de [chrome-extension:https://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/4335/TESES%20LOZADA%20NARVAEZ-SEGURA%20CUBA\(FILEminimizer\).pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/4335/TESES%20LOZADA%20NARVAEZ-SEGURA%20CUBA(FILEminimizer).pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Malca. (2015). *Programa de No Violencia y Mindfulness para mejorar la empatía de 5 años de la I.E.I 138*. Tesis de Magister en Educación Infantil y Neuroeducación, Lima. Recuperado el 13 de 5 de 2022, de <http://repositorio.ucv.edu.pe>
- Martínez. (2018). *Beneficios del mindfulness en los niños*. España. Obtenido de [Beneficios del mindfulness para los niños -canalSALUD \(mapfre.es\)](https://www.mapfre.es/canalSALUD)
- Mercado, R. y. (2021). *Nivel de Inteligencia Emocional en Niños de Cinco Años de la I.E. Perú, Trujillo*. Recuperado el 17 de octubre de 2022, de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/85010/Rosas_MGM-Trujillo_RDM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Miguel, A. y. (2019). *Mindfulness for Health Programa de mindfulness para niños con TDAH*. Barcelona: Rubió. Recuperado el 20 de noviembre de 2022, de http://www.codajic.org/sites/default/files/sites/www.codajic.org/files/informe-hsjd-mindfulness_for_health_-_programa_de_mindfulness_para_ninos_con_tdah.pdf
- MINEDU. (2017). *Currículo Nacional*.
- MINEDU. (2017). Currículo Naciones. *Enfoques Transversales*, 3.
- Molestina. (2018). *Estimulando la empatía por medio de la práctica del mindfulness*. Guayaquil.
- Molestina, C. (2019). *Estimulando la empatía por medio de la práctica Mindfulness en niños de 4 y 5 años*. Tesis de Licenciatura en Educación Inicial, Ecuador. Recuperado el 13 de 5 de 2022, de <http://dspace.casagrande.edu.ec:8080/bitstream/ucasagrande/2164/2/Tesis2340MOLe.pdf>
- Monforte, E. (2019). *Los diferentes estilos de empatía*. México: Psicomed MX.
- Morgade, M. (2000). *Del valor estético de la empatía al negocio inteligente de las emociones. La psicología estética de Theodor Lipps a las puertas del tercer milenio*. . Revista de historia de la psicología.
- Moya - Abiol, L. (2014). *La empatía. Entenderla para entender a los demás*. Barcelona: Plataforma Actual .
- Murillo. (2008). *La Investigación Científica*. Recuperado el 15 de junio de 2022, de <file:///C:/Users/USER/Downloads/538-Texto%20del%20art%C3%ADculo-848-2-10-20120803.pdf>
- Murillo, J. (2011). *Métodos de investigación de enfoque experimental*. Recuperado el 10 de junio de 2022

- Neuroeducador. (2022). *Inteligencia emocional*. Flich. Recuperado el 20 de Noviembre de 2022, de <https://www.flich.org/autores-que-hablan-sobre-inteligencia-emocional/>
- ONG. (2021). *Bullying Sin Fronteras*. Recuperado el 5 de 5 de 2022, de https://bullyingsinfronteras.blogspot.com/2018/10/estadisticas-mundiales-de-bullying_29.html
- Otzen, T. &. (2017.). *Técnicas de muestreo sobre una población a estudio*. Int. J. Morphol.
- Parra, M. e. (2012). *Conociendo mindfulness*. Revista de la Facultad de Educación Albacete.
- Piñeiro, B. (2016). *Educando niños felices*. Copyright.
- Preston, S. y. (2002). *Empathy: Its ultimate and proximate bases*. Atlanta.
- Recio, R. (2014). *Beneficios de la educación emocional en los niños*. Obtenido de https://blogs.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/relacion-padres-e-hijos/2013-04-11/beneficios-de-la-educacion-emocional-en-los-ninos_204530/
- Reyes, G. (2012). *La empatía desde una perspectiva experiencial*. Chile: RIL Editores.
- Richaud, M. (2014). *Algunos aportes sobre la importancia de la empatía y la prosocialidad en el desarrollo humano*. Argentina. Recuperado el 20 de Noviembre de 2022, de <chrome-extension://ehttps://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2014/mip142g.pdf>
- Richaud, M. (2017). *Algunos aportes sobre la importancia de la empatía y la prosocialidad en el desarrollo humano*. Revista Mexicana de Investigación en Psicología,.
- Rivero, M. (2019). *Empatía, el arte de entender a los demás*. Bolivia.

- Rogers, C. (1959). *A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the client- centered framework*. New York: Psychology: A study of a science.
- Romero, A. (2020). *Efectos de la implementación de un programa de Mindfulness en los comportamientos*. Maestría en Desarrollo Infantil, Universidad de La Sabana, Bogotá. Recuperado el 15 de mayo de 2022, de <file:///C:/Users/USER/Downloads/Tesis%20Mindfulness%20Angela%20Romero.pdf>
- Salzberg, S. (2011). *Real happiness. The power of meditation*. New York: Workman Publishing.
- Sánchez Gómez, M., Adelantado, R., Huerta Andrés, M., & Bresó, E. (2020). Mindfulness en educación infantil: Un programa para desarrollar la atención plena. *Academia y Virtualidad*, 133-144.
- Sánchez M., A. M. (2020). *Mindfulness en educación infantil*. Academia y virtualidad. Recuperado el 15 de mayo de 2022, de <https://revistas.unimilitar.edu.co/index.php/ravi/article/view/4726>
- Serrano, F. (s.f). *TÉCNICAS ESTADÍSTICAS APLICADAS EN NUTRICIÓN Y SALUD*. Departamento de Nutrición y Bromatología. UGR. Recuperado el 15 de junio de 2022, de <https://www.ugr.es/~fmocan/MATERIALES%20DOCTORADO/testt2016.pdf>
- Sevilla, D. (2016). *Desarrollo emocional en la infancia. Un estudio sobre las competencias emocionales de niños y niñas*. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. Revista INFAD de Psicología.
- Siegel, D. (2007). *The mindful brain*. EE.UU: Norton & Company.
- Siegel, D. (2007). *The mindful brain. Reflection and attunement in the cultivation of well-being*. New Yoek : W.W. Norton & Company.
- Siegel, D. (2010). *Cerebro y mindfulness*. Baelona: Paidós.

- Stassen, K. (1958). *Psicología del desarrollo y adolescencia*.
- Tamayo, M. (2004). *El proceso de la investigación científica*. México: Limusa.
- Téllez, H. (2002). *Atención y memoria*. México: Trillax.
- Téllez, H. (2002). *Atención y memoria* . México: Trillax.
- Titchener, E. (1909). *Experimental psychology of the thought processes*. New York .
- Valdez, N. (2007). *Necesidades educativas especiales en trastornos del desarrollo* . Buenos Aires: Aique Grupo Editor.
- Vallejo Pareja, M. (2006). *Mindfulness*. Papeles del psicólogo.
- Vásquez, F. (2018). *Iniciación de empatía en preescolares de cinco años de una institución educativa pública inicial*. Tesis de Licenciatura, Lima. Recuperado el 13 de 5 de 2022, de <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/43653>
- Vistoso, V. (2009). Artículo . Recuperado el 20 de Noviembre de 2022, de <https://tuvntana.files.wordpress.com/2009/03/cap2-de-cormier.doc#:~:text=El%20Nivel%203%20de%20respuesta,5%20representa%20la%20acci%C3%B3n%20facilitativa>.
- Walsh, E. &. (2019). *Estimulando la empatía por medio de la práctica del mindfulness*. Guayaquil.
- Wiseman, T. (1996). *A concept analysis of empathy*. *Journal of Advanced Nursing*,.
- Wiseman, T. (1996). *A concept analysis of empathy*. *Journal of Advanced Nursing*.
- Yela, M. (1980). *Introducción a la teoría de los tests* . Madrid, España: Facultad de Psicología. Universidad Complutense. .

ANEXOS

Anexo 01: Guía De Observación Para Medir La Empatía

Instrucciones: Las docentes mencionarán cada ítem y marcarán con una X las respuestas de los niños.

1: no 2: a veces 3: si

Dimensiones	Indicadores / Ítems	Puntaje		
		No	A veces	Si
Empatía cognitiva	Comprende los actos y sentimientos de los demás			
	1. Cuando un amigo (a) está triste, también se entristece			
	2. Se percata cuando su amigo se siente triste.			
	Ayuda y participa en resolver dificultades de sus semejantes			
	3. Ayudo a mi compañero a resolver sus problemas de manera desinteresada.			
	4. Motiva a sus compañeros a sentirse felices			
	Maneja sus emociones y construye lazos emocionales			
	5. A veces sé cómo se siente mi amigo (a) triste, alegre, enojado, etc, con tan solo mirarlo.			
	6. Cuando un amigo me golpea intento no molestarte y conversar con él sobre el porqué			
	7. Me gusta compartir y jugar con mis amigos.			
	Comprende las emociones de sus pares cuando estos los demuestran			
	8. Cuando a su compañero le sucede algo bueno, siente alegría por él / ella			
	9. Le interesa poco si sus compañeros están bien			
	Es consciente de las circunstancias presentes			

Empatía afectiva	10. Reconoce rápidamente cuando su compañero está de mal humor			
	11. Comprende las emociones de sus compañeros			
	12. No suele llorar con lo que les sucede a sus compañeros			
	Comparto la misma emoción que mi compañero			
	13. Me alegra mucho ver que mi compañero está feliz en mi grupo			
	14. Disfruta de la compañía de sus compañeros			
	15. Cuando observa que su compañero ha recibido un regalo se alegra mucho			
	16. Le gusta ver que su compañero haya tenido un buen día lleno de buenas sorpresas			
	Es paciente y acepta los cambios			
	17. Le resulta fácil esperar su turno para hablar cuando su compañero está participando			
	18. Le gusta recibir a nuevos compañeros en su grupo			
	Siento compasión frente a emociones negativas			
	19. Me siento triste cuando mi amigo está pasando por un momento triste.			
	20. Se interesa por conocer lo que le sucede a su compañero			

Anexo 02: Ficha técnica

Nombre del Instrumento: Guía de observación para medir la empatía en los alumnos de cinco años del nivel inicial

Autor: Pompa Abanto, Jean y Uriol Polo, María Elena

Objetivo: Conocer el nivel de empatía de los niños y niñas de cinco años del nivel inicial

Finalidad: Recolectar datos relevantes y suficientes respecto a la empatía, información que servirá para la investigación.

Usuarios: Niños y niñas de cinco años del aula anaranjada

Tiempo:

Procedimiento de aplicación:

- Realizamos grupos de tres en cada mesa del aula para la aplicación de la guía de observación
- El instrumento se repartirá a cada uno de los estudiantes
- La instrucción de la guía se leerá de manera grupal
- El tiempo de desarrollo de la guía de observación será de 15 minutos
- La guía de observación será tomada de manera grupal.

Organización de ítems:

Dimensión	Indicadores	Ítems
Empatía Cognitiva	- Comprende los actos y sentimientos de los demás	1,2
	- Ayuda y participa en resolver dificultades de sus semejantes	3,4
	- Maneja sus emociones y construye lazos emocionales	5,6,7
Empatía Afectiva	- Comprende las emociones de sus pares cuando estos los demuestra	8,9
	- Es consciente de las circunstancias presentes	10,11,12
	- Comparto la misma emoción que mi compañero	13,14,15,16
	- Siento preocupación como respuesta	17,18

	a su dolor - Siento compasión frente a emociones negativas	19,20
--	---	-------

Escala:

Escala General

ESCALA	RANGOS
BAJO	0-34
MEDIO	35-48
ALTO	49-60.0

Escala Especifica

	Dimension1	Dimensión 2
BAJO	0-12	0-22
MEDIO	13-17	23-31
ALTO	18-21	32-39

Anexo 03: Validación y Confiabilidad

Confiabilidad:

Nivel de Confiabilidad de Alfa: Cronbach, Confiabilidad ajustada de Spearman Brown (Nivel de Confiabilidad es más alto).

El valor del coeficiente para ser confiable debe ser $0.6 \leq r \leq 1$.

Tabla: Rangos que interpretan resultados del Alfa de Cronbach

Rangos	Magnitudes
0.01 - 0.20	Muy baja
0.21 - 0.40	Baja
0.41 - 0.60	Moderada
0.61 - 0.80	Alta
0.81 - 1.00	Muy alta

Fuente: Ruíz (2002).

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[1 - \frac{\sum s^2}{S_T^2} \right]$$

Donde,

k = El número de ítems

$\sum s^2$ = Sumatoria de varianzas de los ítems.

S_T^2 = Varianza de la suma de los ítems.

α = Coeficiente de alfa de Cronbach

Análisis del Alfa de Cronbach

A continuación, se aprecian resultados de dicho análisis de confiabilidad:

Escala: ALL VARIABLES

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	25	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	25	100,0

Nota: Realizado en base a la información de aplicación del instrumento

Estadísticas de confiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,613	20

Nota: Realizado en base a la información de aplicación del instrumento

- Según la tabla de rangos de valores de alfa de Cronbach mi valor obtenido es de 0.613, considerando una magnitud de confiabilidad de nivel alto.

Anexo 04: Matriz De Validación Del Instrumento

FICHA DE VALIDACIÓN DEL EXPERTO N°1

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: Programa mindfulness para estimular la empatía en niños de cinco años de la I.E N°2199, El Porvenir, Trujillo - 2022

OBJETIVO GENERAL: Determinar de qué manera influye el programa Mindfulness significativamente en la empatía en los niños de cinco años de la Institución Educativa Nacional Rayito de Luz N°2199 de Trujillo, 2022.

HIPÓTESIS:

H_i: La aplicación del programa mindfulness influye significativamente en el desarrollo de la empatía de los niños de cinco años de la Institución Educativa Nacional Rayitos de Luz N°2199 de Trujillo, 2022

H_o: La aplicación del programa mindfulness no influye significativamente en el desarrollo de la empatía de los niños de cinco años de la Institución Educativa Nacional Rayitos de Luz N°2199 de Trujillo, 2022

JUEZ EXPERTO: Luis Eduardo Aliaga Cruz

FIRMA


GRADO ACADÉMICO DEL EXPERTO: Licenciado en psicología

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Guía de observación para medir la Empatía

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS	OPCIÓN DE RESPUESTA			CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIÓN Y/O RECOMENDACIONES
				Si (3)	No (1)	A veces (2)	RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y LA DIMENSIÓN		RELACIÓN ENTRE LA DIMENSIÓN Y EL INDICADOR		RELACIÓN ENTRE EL INDICADOR Y EL ÍTEMS		RELACIÓN ENTRE EL ÍTEMS Y LA OPCIÓN DE RESPUESTA		
							SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	
Empatía	Empatía cognitiva	Comprende los actos y sentimientos de los demás	Cuando un amigo (a) está triste, yo también me pongo triste.				X		X		X		X		

			Se percata cuando su amigo se siente triste.				X		X		X		X		
		Ayuda y participa en resolver dificultades de sus semejantes	Ayudo a mi compañero a resolver sus problemas de manera desinteresada.				X		X		X		X		
			Motiva a sus compañeros a sentirse felices				X		X		X		X		
		Maneja sus emociones y construye lazos emocionales.	A veces sé cómo se siente mi amigo (a) triste, alegre, enojado, etc, con tan solo mirarlo.				X		X		X		X		

			<p>Quando un amigo me golpea intento no molestarte y conversar con él sobre el porqué</p>				X		X		X		X		
			<p>Me gusta compartir y jugar con mis amigos.</p>				X		X		X		X		
	<p>Comprende las emociones de sus pares cuando estos los demuestran</p>		<p>Quando a mi compañero le sucede algo bueno, siento alegría por él / ella</p>				X		X		X		X		
			<p>Le interesa poco si sus compañeros están bien</p>				X		X		x		X		
		<p>Es consciente de las</p>	<p>Reconozco rápidamente cuando mi</p>				X		X		X		X		

		circunstan- cias presentes	compañero está de mal humor.												
			Comprendo las emociones de mis compañeros .				X		X		X		X		
			No suelo llorar con lo que les sucede a mis compañeros				X		X		X		X		
		Comparto la misma emoción que mi compañer	Me alegra mucho ver que mi compañero está feliz en				X		X		X		X		

Empatía afectiva	o	mi grupo												
		Disfruto de la compañía de mis compañeros				X		X		X		X		
		Cuando observo que mi compañero ha recibido un regalo me alegra mucho				X		X		X		X		
		No le gusta ver que su compañero haya tenido un buen día lleno de buenas sorpresas.				X		X		X		X		
	Es paciente y acepta los	Le resulta fácil esperar su turno para hablar				X		X		X		X		

		cambios	cuando su compañero está participando												
			No le gusta recibir a nuevos compañeros en su grupo				X	X		X		X			
		Siento compasión frente a emociones negativas	Me siento triste cuando mi amigo está pasando por un momento triste.				X	X		X		X			
			Le interesa poco conocer lo que le sucede a su compañero				X	X		X		X			

EL QUE SUSCRIBE: Luis Eduardo Aliaga Cruz

TÍTULO:

GRADO ACADÉMICO – MENCIÓN:

HACE CONSTAR:

Que, habiendo verificado la validación del instrumento de Evaluación, mediante la técnica a juicio de expertos y siendo viable su aplicación, firmo la presente a solicitud verbal del interesado para los fines que estiman convenientemente.

Trujillo, 09 de octubre del 2022

Luis Eduardo Aliaga Cruz

Licenciado en psicología

(GRADO, APELLIDO Y NOMBRE DEL EXPERTO)

DNI: 48365578

NÚMERO DE REGISTRO DEL TÍTULO / GRADO: 052-081306

CPsP 40309

FICHA DE VALIDACIÓN DEL EXPERTO N°2

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: Programa mindfulness para estimular la empatía en niños de cinco años de la I.E N°2199, El Porvenir, Trujillo - 2022

OBJETIVO GENERAL: Determinar de qué manera influye el programa Mindfulness significativamente en la empatía en los niños de cinco años de la Institución Educativa Nacional Rayito de Luz N°2199 de Trujillo, 2022.

HIPÓTESIS:

H_i: La aplicación del programa mindfulness influye significativamente en el desarrollo de la empatía de los niños de cinco años de la Institución Educativa Nacional Rayitos de Luz N°2199 de Trujillo, 2022

H₀: La aplicación del programa mindfulness no influye significativamente en el desarrollo de la empatía de los niños de cinco años de la Institución Educativa Nacional Rayitos de Luz N°2199 de Trujillo, 2022

JUEZ EXPERTO: Jesús Johans Cruz Pastor

FIRMA


GRADO ACADÉMICO DEL EXPERTO: Magister en psicología educativa

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Guía de observación para medir la Empatía

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS	OPCIÓN DE RESPUESTA			CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIÓN Y/O RECOMENDACIONES
				Si (3)	No (1)	A veces (2)	RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y LA DIMENSIÓN		RELACIÓN ENTRE LA DIMENSIÓN Y EL INDICADOR		RELACIÓN ENTRE EL INDICADOR Y EL ÍTEMS		RELACIÓN ENTRE EL ÍTEMS Y LA OPCIÓN DE RESPUESTA		
							SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	
Empatía	Empatía cognitiva	Comprende los actos y sentimientos de los demás	Cuando un amigo (a) está triste, yo también me pongo triste.				X		X		X		X		

			Se percata cuando su amigo se siente triste.				X		X		X		X		
		Ayuda y participa en resolver dificultades de sus semejantes	Ayudo a mi compañero a resolver sus problemas de manera desinteresada.				X		X		X		X		
			Motiva a sus compañeros a sentirse felices				X		X		X		X		
		Maneja sus emociones y construye lazos emocionales.	A veces sé cómo se siente mi amigo (a) triste, alegre, enojado, etc, con tan solo mirarlo.				X		X		X		X		

			<p>Quando un amigo me golpea intento no molestarte y conversar con él sobre el porqué</p>				X		X		X		X		
			<p>Me gusta compartir y jugar con mis amigos.</p>				X		X		X		X		
		<p>Comprende las emociones de sus pares cuando estos los demuestran</p>	<p>Quando a mi compañero le sucede algo bueno, siento alegría por él / ella</p>				X		X		X		X		
			<p>Le interesa poco si sus compañeros están bien</p>				X		X		x		X		
		<p>Es consciente de las</p>	<p>Reconozco rápidamente cuando mi</p>				X		X		X		X		

		circunstan- cias presentes	compañero está de mal humor.												
			Comprendo las emociones de mis compañeros .				X		X		X		X		
			No suelo llorar con lo que les sucede a mis compañeros				X		X		X		X		
		Comparto la misma emoción que mi compañer	Me alegra mucho ver que mi compañero está feliz en				X		X		X		X		

Empatía afectiva	o	mi grupo												
		Disfruto de la compañía de mis compañeros				X		X		X		X		
		Cuando observo que mi compañero ha recibido un regalo me alegra mucho				X		X		X		X		
		No le gusta ver que su compañero haya tenido un buen día lleno de buenas sorpresas.				X		X		X		X		
	Es paciente y acepta los	Le resulta fácil esperar su turno para hablar				X		X		X		X		

		cambios	cuando su compañero está participando												
			No le gusta recibir a nuevos compañeros en su grupo				X	X	X	X					
		Siento compasión frente a emociones negativas	Me siento triste cuando mi amigo está pasando por un momento triste.				X	X	X	X					
			Le interesa poco conocer lo que le sucede a su compañero				X	X	X	X					

EL QUE SUSCRIBE: Jesús Johans Cruz Pastor

TÍTULO:

GRADO ACADÉMICO – MENCIÓN:

HACE CONSTAR:

Que, habiendo verificado la validación del instrumento de Evaluación, mediante la técnica a juicio de expertos y siendo viable su aplicación, firmo la presente a solicitud verbal del interesado para los fines que estiman convenientemente.

Trujillo, 09 de octubre del 2022

Jesús Johans Cruz Pastor

Magister en Psicología Educativa

(GRADO, APELLIDO Y NOMBRE DEL EXPERTO)

DNI: 46113101

NÚMERO DE REGISTRO DEL TÍTULO / GRADO: UCV 30460

FICHA DE VALIDACIÓN DEL EXPERTO N°3

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: Programa mindfulness para estimular la empatía en niños de cinco años de la I.E N°2199, El Porvenir, Trujillo - 2022

OBJETIVO GENERAL: Determinar de qué manera influye el programa Mindfulness significativamente en la empatía en los niños de cinco años de la Institución Educativa Nacional Rayito de Luz N°2199 de Trujillo, 2022.

HIPÓTESIS:

H_i: La aplicación del programa mindfulness influye significativamente en el desarrollo de la empatía de los niños de cinco años de la Institución Educativa Nacional Rayitos de Luz N°2199 de Trujillo, 2022

H₀: La aplicación del programa mindfulness no influye significativamente en el desarrollo de la empatía de los niños de cinco años de la Institución Educativa Nacional Rayitos de Luz N°2199 de Trujillo, 2022

JUEZ EXPERTO: José Luis Otiniano Otiniano

FIRMA


GRADO ACADÉMICO DEL EXPERTO: Magister en Educación con mención en Didáctica de la Educación Superior

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Guía de observación para medir la Empatía

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS	OPCIÓN DE RESPUESTA			CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIÓN Y/O RECOMENDACIONES
				Si (3)	No (1)	A veces (2)	RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y LA DIMENSIÓN		RELACIÓN ENTRE LA DIMENSIÓN Y EL INDICADOR		RELACIÓN ENTRE EL INDICADOR Y EL ÍTEMS		RELACIÓN ENTRE EL ÍTEMS Y LA OPCIÓN DE RESPUESTA		
							SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	
Empatía	Empatía cognitiva	Comprende los actos y sentimientos de los demás	Cuando un amigo (a) está triste, yo también me pongo triste.				X		X		X		X		

			Se percata cuando su amigo se siente triste.				X		X		X		X		
		Ayuda y participa en resolver dificultades de sus semejantes	Ayudo a mi compañero a resolver sus problemas de manera desinteresada.				X		X		X		X		
			Motiva a sus compañeros a sentirse felices				X		X		X		X		
		Maneja sus emociones y construye lazos emocionales.	A veces sé cómo se siente mi amigo (a) triste, alegre, enojado, etc, con tan solo mirarlo.				X		X		X		X		

			<p>Quando un amigo me golpea intento no molestarte y conversar con él sobre el porqué</p>				X		X		X		X		
			<p>Me gusta compartir y jugar con mis amigos.</p>				X		X		X		X		
	<p>Comprende las emociones de sus pares cuando estos los demuestran</p>		<p>Quando a mi compañero le sucede algo bueno, siento alegría por él / ella</p>				X		X		X		X		
			<p>Le interesa poco si sus compañeros están bien</p>				X		X		x		X		
		<p>Es consciente de las</p>	<p>Reconozco rápidamente cuando mi</p>				X		X		X		X		

		circunstan- cias presentes	compañero está de mal humor.												
			Comprendo las emociones de mis compañeros .				X		X		X		X		
			No suelo llorar con lo que les sucede a mis compañeros				X		X		X		X		
		Comparto la misma emoción que mi compañer	Me alegra mucho ver que mi compañero está feliz en				X		X		X		X		

Empatía afectiva	o	mi grupo												
		Disfruto de la compañía de mis compañeros				X		X		X		X		
		Cuando observo que mi compañero ha recibido un regalo me alegra mucho				X		X		X		X		
		No le gusta ver que su compañero haya tenido un buen día lleno de buenas sorpresas.				X		X		X		X		
	Es paciente y acepta los	Le resulta fácil esperar su turno para hablar				X		X		X		X		

		cambios	cuando su compañero está participando												
			No le gusta recibir a nuevos compañeros en su grupo				X	X		X		X			
		Siento compasión frente a emociones negativas	Me siento triste cuando mi amigo está pasando por un momento triste.				X	X		X		X			
			Le interesa poco conocer lo que le sucede a su compañero				X	X		X		X			

EL QUE SUSCRIBE: José Luis Otiniano Otiniano

TÍTULO:

GRADO ACADÉMICO – MENCIÓN:

HACE CONSTAR:

Que, habiendo verificado la validación del instrumento de Evaluación, mediante la técnica a juicio de expertos y siendo viable su aplicación, firmo la presente a solicitud verbal del interesado para los fines que estiman convenientemente.

Trujillo, 09 de octubre del 2022

José Luis Otiniano Otiniano

Magister en Educación con mención en Didáctica de la Educación Superior

(GRADO, APELLIDO Y NOMBRE DEL EXPERTO)

DNI: 44928993

NÚMERO DE REGISTRO DEL TÍTULO / GRADO: A046_008212

Anexo 05: Matriz de Consistencia

Título	Formulación del Problema	Hipótesis	Objetivos	Variables	Dimensiones	Metodología
<p>PROGRAMA MINDFULNESS PARA ESTIMULAR LA EMPATÍA DE LOS NIÑOS DE CINCO AÑOS, TRUJILLO - 2022</p>	<p>Problema general: ¿El programa mindfulness influye significativamente en el desarrollo de la empatía de los niños de la Institución Educativa Nacional Rayito de Luz N°2199 del Porvenir, Trujillo, 2022?</p> <p>Problema específico: - ¿Cuál es el nivel de desarrollo de la empatía de los niños de cinco años de la Institución Educativa Nacional Rayito de Luz N°2199 del</p>	<p>Hipótesis general: H_i: Aplicación del programa mindfulness influye significativamente en el desarrollo de la empatía de los niños de cinco años de la Institución Educativa Nacional Rayito de Luz N°2199 del Porvenir, Trujillo, 2022</p> <p>H_o: Aplicación del programa mindfulness no influye significativamente en el desarrollo de la empatía de los niños de cinco años de la Institución Educativa</p>	<p>Objetivo general: Determinar de qué manera influye el programa Mindfulness significativamente en la empatía de los niños de cinco años de la Institución Educativa Nacional Rayito de Luz N°2199 del Porvenir, Trujillo 2022.</p> <p>Objetivo Específico: - Identificar el nivel de desarrollo de</p>	<p>Independiente: Programa de Mindfulness</p> <p>Dependiente: Empatía</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Empatía cognitiva - Empatía afectiva 	<p>Tipo: Aplicada</p> <p>Métodos: Cuantitativa</p> <p>Diseño: Pre experimental</p> <p>Población y muestra: Población muestral: Está conformada por 25 estudiantes entre niños y niñas de cinco años.</p> <p>Técnicas e instrumentos de recolección de datos: Técnica la observación</p>

	<p>Porvenir, Trujillo, 2022?</p> <p>- ¿El programa Mindfulness influye significativamente en la empatía cognitiva en los niños de cinco años de la Institución Educativa Nacional Rayito de Luz N°2199 del Porvenir, Trujillo, 2022?</p> <p>- ¿El programa Mindfulness influye significativamente en la empatía afectiva en los niños de cinco años de la Institución Educativa Nacional Rayito de</p>	<p>Nacional Rayito de Luz N°2199 del Porvenir, Trujillo, 2022</p> <p>Hipótesis específicas: H_{e1}: El programa mindfulness influye significativamente en el desarrollo de la empatía cognitiva de los niños de cinco años H_{o1}: El programa mindfulness no influye significativamente en el desarrollo de la empatía cognitiva de los niños de cinco años H_{e2}: El programa mindfulness influye significativamente en el desarrollo de la empatía</p>	<p>la empatía de niños de cinco años</p> <p>- Determinar cómo influye significativamente el programa Mindfulness en la empatía cognitiva de los niños de cinco años.</p> <p>- Determinar cómo influye significativamente el programa Mindfulness en la empatía afectiva de los niños de cinco años.</p>			<p>sistemática e instrumento guía de observación</p> <p>Métodos de análisis de investigación: Estadística descriptiva (frecuencia porcentual (%) y frecuencia absoluta (fi)) Estadística inferencial (prueba de hipótesis T de student)</p>
--	--	---	---	--	--	--

	Luz N°2199 del Porvenir, Trujillo, 2022?	afectiva de los niños de cinco años H ₀₂ : El programa mindfulness no influye significativamente en el desarrollo de la empatía afectiva de los niños de cinco años.				
--	--	--	--	--	--	--

Anexo 07: Datos informativos del Programa Mindfulness

1.1. Denominación

Programa de Mindfulness

1.2. Usuarios

Niños y niñas de 5 años

1.3. Lugar

I.E.N N°2199 “Rayito de Luz”

1.4. Duración

Fecha de inicio: 17 de octubre del 2022

Fecha de término: 30 de noviembre del 2022

II. Fundamentación

El programa de MINDFULNESS (atención plena); de acuerdo con el fundador Kabat – Zin, es el estado de conciencia plena que aparece al estar atento intencionalmente en el momento presente, pero para poder llegar al estado pleno de conciencia, es necesario la práctica a través de la experiencia. De esa manera, el niño al encontrarse en un estado de tranquilidad y conciencia sobre él mismo, podrá desarrollar un conjunto de capacidades y habilidades relacionados a la empatía, permitiéndole comprender lo que sienten los demás prestando atención al tiempo presente.

Las instituciones deben implementar estrategias innovadoras para mejorar y desarrollar este valor tan importante de la empatía, porque gracias a ello tendremos a niños con la capacidad de socializar, así mismo, Hoffman (1992) define la empatía como una respuesta emocional correspondiente con la situación de la otra persona que con la de uno mismo.

El programa a aplicarse está direccionado para ponerlo en práctica partiendo de la experiencia para obtener un estado de conciencia plena, esto ayudará a propiciar a los niños y niñas desarrollar un conjunto de habilidades relacionados a la empatía.

III. Objetivos

3.1. Objetivo general

Determinar de qué manera influye el programa Mindfulness en el desarrollo de la empatía

3.2. Objetivos específicos

- Establecer el nivel de desarrollo de la empatía cognitiva antes y después aplicar el programa Mindfulness
- Explicar el nivel de desarrollo de la empatía afectiva antes y después de aplicar el programa Mindfulness

IV. Plan de Intervención

4.1. Finalidad del programa de intervención:

Determinar de qué manera influye el programa Mindfulness (atención plena) en el desarrollo de la empatía cognitiva y afectiva en los niños de 5 años, a través de sesiones completas de mindfulness se estimulará la empatía.

4.2. Beneficiarios

Los beneficiarios directos del programa Mindfulness son los alumnos de la edad de 5 años de la I.E.N N°2199 “Rayito de Luz”.

4.3. Tiempo

15 minutos aproximadamente

4.4. Participación

Cooperación de los alumnos en aprender sobre la técnica milenaria Mindfulness, para potenciar sus habilidades empáticas.

V. Proceso Metodológico

5.1. Planificación

La planificación de las sesiones de aprendizaje se sustenta bajo las áreas de Personal Social, Psicomotriz y Comunicación.

5.2. Duración

Este programa tiene una duración de 12 sesiones, los cuales serán organizados de manera secuencial y sistemática de manera estratégica, habiendo tenido una coordinación previa con la docente a cargo para evitar afectar en las unidades didácticas que se encuentren en ese momento; la duración de cada sesión será de 15 minutos pedagógicos, turno mañana.

VI. Programa de ejecución

Sesión	Tema	Instrumento	Tiempo
Sesión 01	Pre Test	Cuestionario	10 minutos
Sesión 02	Trabajando juntos	Guía de observación	15 minutos
Sesión 03	¿Qué es mindfulness?	Guía de observación	15 minutos
Sesión 04	Mis piedras de la respiración	Guía de observación	15 minutos
Sesión 05	Atentos al triángulo	Guía de observación	15 minutos
Sesión 06	Somos una rana	Guía de observación	15 minutos
Sesión 07	Movimientos corporales	Guía de observación	15 minutos
Sesión 08	¿Qué objetos hay?	Guía de observación	15 minutos
Sesión 09	Escuchamos sonidos	Guía de observación	15 minutos
Sesión 10	Nuestros pensamientos	Guía de observación	15 minutos
Sesión 11	Pensamientos y sentimientos desagradables	Guía de observación	15 minutos
Sesión 12	Reconozco mi	Guía de	15 minutos

	limón	observación	
Sesión 13	Caja de las emociones	Guía de observación	15 minutos
Sesión 14	Post test	Cuestionario	10 minutos

VII. Recursos

7.1. Humanos

- Docentes
- Niños de 5 años de nivel inicial

7.2. Materiales

Naturaleza del Gasto	Descripción	Cantidad	Costo (S/.) unitario	Costo (s/.) total
7.2. Materiales				
7.2.1.	Papael bond A4	1 Paquete	14.00	14.00
7.2.2	Parlante	1 unidad	30.00	30.00
7.2.3	Goma	1 Frasco	5.00	5.00
7.2.4	Plumones	12 Estuches	10.00	120.00
7.2.5	Tijeras	25 unidades	5.00	125.00
7.2.6	Lápices	25 unidades	1.00	25.00
7.2.7	Cubo de espuma	1 unidad	10.00	10.00
	SubTotal		75.00	329.00

VIII. Evaluación

Comprende dos etapas:

A nivel de sesiones de aprendizaje, teniendo como instrumento:

- Guía de observación

A nivel de programa, teniendo como instrumento a una:

- Ficha de evaluación

Planificación de la experiencia de aprendizaje N°1

TÍTULO: Programa de mindfulness para mejorar la empatía en los niños de cinco años, Trujillo 2022

I. DATOS INFORMATIVOS DE LA INSTITUCIÓN

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	“Rayito de luz”	REGIÓN	La Libertad	PROVINCIA/ LOCALIDAD	Trujillo		
NÚMERO TOTAL DE ESTUDIANTES	25	EDAD	5	VARONES	10	MUJERES	15

ACTIVIDAD: Trabajando juntos			
	COMPETENCIA	DESEMPEÑO	EVIDENCIAS
PROPÓSITO DE APRENDIZAJE	Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común	Participa en la construcción colectiva de acuerdos y normas basadas en el respeto y el bienestar de todos considerando las situaciones que afectan o incomodan a todo el grupo.	Propone normas de convivencia y lo plasman en un papelote.
RECURSOS	papelote y plumones		
ESTRATEGIAS			
ACTIVIDAD COTIDIANA (DESCRIPCIÓN)	Saludo y bienvenida: Saludamos a los niños y entonamos la canción “hola, hola ¿cómo estás?” (anexo 1), nos presentamos (miss Jean y miss María Elena) y seguidamente mencionamos el Propósito de la sesión: Establecer normas de convivencia para realizar nuestro		

	<p>programa”.</p> <p>Actividades de desarrollo:</p> <p>Nos ubicamos con los niños en el patio y nos sentados en forma de círculo sobre los pisos de goma. Para iniciar, haremos una lluvia de ideas para poder trabajar en equipo, Luego iremos anotando en un papelote (anexo 2) sus propuestas de cada norma de convivencia. Después se realizará un compromiso con cada estudiante, Seguidamente pegaremos el papelote en un lugar visible donde todos los niños puedan verlo.</p> <p>Cierre</p> <p>Nos despedimos con la canción “adiós, adiós” (anexo 3)</p>
EVALUACIÓN FORMATIVA	Ficha de evaluación

Ítems	Si	No
1. Son capaces de respetar la opinión de sus compañeros		x
2. Consiguen expresar lo que sienten		x
3. Expresan sus pensamientos		x
4. Son capaces de trabajar en equipo	x	
5. Logra dar su opinión sin lastimar a los demás	x	
6. Gestionan sus emociones	x	
7. Son capaces de atender plenamente a la tarea que están realizando	x	

Anexo 1	Anexo 2	Anexo 3
----------------	----------------	----------------

<https://www.youtube.com/watch?v=7wTkHmpDE9k>



<https://www.youtube.com/watch?v=7NYrRFKnnzA>



Anexos



Evidenci
as

Planificación de la experiencia de aprendizaje N°2

TÍTULO: Programa de mindfulness para mejorar la empatía en los niños de cinco años, Trujillo 2022

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	“Rayito de luz”	REGIÓN	La Libertad	PROVINCIA/ LOCALIDAD	Trujillo		
NÚMERO TOTAL DE ESTUDIANTES	25	EDAD	5	VARONES	10	MUJERES	15

ACTIVIDAD: ¿Qué es el mindfulness?			
	COMPETENCIA	DESEMPEÑO	EVIDENCIAS
PROPÓSITO DE APRENDIZAJE	Construye su identidad	Expresa sus emociones; utiliza palabras, gestos y movimientos corporales e identifica las causas que las originan	Reconocen y expresan sus emociones después de observar y escuchar el vídeo relajante.
RECURSOS	Música relajante, imágenes, proyector y pantalla audiovisual		
ESTRATEGIAS			
ACTIVIDAD COTIDIANA (DESCRIPCIÓN)	<p>Saludo y bienvenida:</p> <p>Saludamos a los niños y entonamos la canción “¿Como están los niños, como están?”</p> <p>La maestra les comenta que les mostramos dos tipos de imágenes: naturaleza (anexo1) y ciudad en tráfico (anexo 2), luego pregunta ¿Qué observan en las imágenes?</p>		

	<p>¿Cómo me siento al ver la imagen de la naturaleza? ¿Cómo emoción puedo sentir al ver la imagen de la ciudad en tráfico? Escuchamos las respuestas de los niños.</p> <p>Luego entonamos la canción del globo (anexo 3). Declaramos el propósito de la sesión: “Aprender y conocer ¿Qué significa mindfulness?”.</p> <p>Actividades de desarrollo:</p> <p>La maestra pide a los niños que se sienten cómodamente en el suelo, después pide que focalicen su atención en la imagen proyectada (anexo 4) y el sonido de la música (anexo 5) En el transcurso se les irá preguntando: ¿qué estás pensando? ¿qué pensamientos pasan por tu mente? ¿cómo te sientes? ¿están apareciendo algunas emociones? ¿cuáles son? ¿qué sensación pasa por tu cuerpo?</p> <p>Cierre:</p> <p>Para concluir se hará una breve y sencilla explicación sobre el mindfulness “Lo que acabamos de hacer se llama mindfulness, el cual es prestar atención a las cosas de una manera consciente e intencionada. Es estar atento a nuestros pensamientos y emociones”. Seguidamente se felicita a los niños y niñas por su esfuerzo, nos despedimos con la canción adiós, adiós (anexo 6)</p>
EVALUACIÓN FORMATIVA	Ficha de evaluación

Ítems	Si	No
8. Son capaces de focalizar su atención		x

9. Reconocen sus emociones/sentimientos	x	
10. Consiguen relajarse escuchando música	x	
11. Entienden el concepto de mindfulness		x
12. Expresan sus emociones		x
13. Gestionan sus emociones		x
14. Son capaces de atender plenamente a la tarea que están realizando	x	

Anexos

Anexo 1	Anexo 2	Anexo 3
		https://www.youtube.com/watch?v=ukmx_XMLleg 
Anexo 4	Anexo 5	
https://www.youtube.com/watch?v=7llu033ydSw 	https://www.youtube.com/watch?v=qzbu3EgmEvM 	

Evidencias



Planificación de la experiencia de aprendizaje N°3

TÍTULO: Programa de mindfulness para mejorar la empatía en los niños de cinco años, Trujillo 2022

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	“Rayito de luz”	REGIÓN	La Libertad	PROVINCIA/ LOCALIDAD	Trujillo		
NÚMERO TOTAL DE ESTUDIANTES	18	EDAD	5	VARONES	8	MUJERES	10

ACTIVIDAD: Mis piedras de la respiración.				
PROPÓSITO DE APRENDIZAJE	ÁREA	COMPETENCIA	DESEMPEÑO	EVIDENCIAS
	Personal social	Construye su identidad	Reconoce las emociones de los demás, y muestra su simpatía, desacuerdo o preocupación.	Realiza ejercicios de respiración para focalizar su atención.
RECURSOS		Piedras		
ESTRATEGIAS				
ACTIVIDAD COTIDIANA (DESCRIPCIÓN)	<p>Saludo y bienvenida: Saludamos a los niños y entonamos la canción “Si estas feliz”</p> <p>Actividades de desarrollo: La maestra pide ordenarse en fila para dirigirnos al costado del jardín que es un complejo deportivo, llegamos y nos sentamos en circulo, a continuación, se les presentará y se les dará 10 piedras (anexo 1) a cada niño, las cuales estarán ubicadas en la parte derecha de cada uno de los niños. La maestra explica que, cada vez que tomemos aire cogeremos</p>			

	<p>una piedra hasta llevarla al lado izquierdo, pero cuando esta piedra empieza a bajar expulsaremos el aire hasta ponerla en el suelo; esto lo repetiremos 10 veces.</p> <p>Cierre</p> <p>Al finalizar la práctica se preguntará a los niños por su experiencia, sus sensaciones, dónde sentían su respiración, si algo ha cambiado en ellos, cómo se sienten ahora después de realizar el ejercicio. Luego nos despedimos con la canción del globo (anexo 2)</p>
EVALUACIÓN FORMATIVA	Ficha de evaluación

Ítems	Si	No
1. Prestan atención a las instrucciones	x	
2. Son conscientes de su respiración	x	
3. Consiguen relajarse enfocándose en su respiración		x
4. Apoya a su compañero con la práctica de la respiración	x	
5. Expresan sus sensaciones	x	
6. Gestionan sus emociones	x	
7. Son capaces de atender plenamente a la tarea que están realizando		x

Anexos

Anexo 1	Anexo 2
	<p data-bbox="607 464 1078 548">https://www.youtube.com/watch?v=bTL0lavBUEE</p>  <p data-bbox="1019 867 1062 888">1:49</p>



Evidencias



Planificación de la experiencia de aprendizaje N°4

TÍTULO: Programa de mindfulness para mejorar la empatía en los niños de cinco años, Trujillo 2022

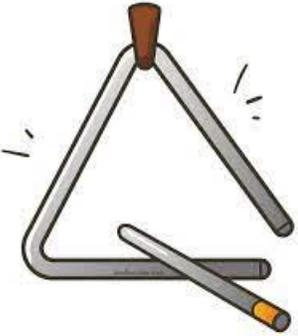
INSTITUCIÓN EDUCATIVA	“Rayito de luz”	REGIÓN	La Libertad	PROVINCIA/ LOCALIDAD	Trujillo		
NÚMERO TOTAL DE ESTUDIANTES	18	EDAD	5	VARONES	8	MUJERES	10

ACTIVIDAD: Atentos al triángulo				
	ÁREA	COMPETENCIA	DESEMPEÑO	EVIDENCIAS
PROPÓSITO DE APRENDIZAJE	Psicomotriz	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Reconoce sus sensaciones corporales, e identifica las necesidades y cambios en el estado de su cuerpo, como la respiración y sudoración.	Identifica sensaciones y emociones al realizar ejercicios de la respiración.
RECURSOS		Triángulo		
ESTRATEGIAS				
ACTIVIDAD COTIDIANA (DESCRIPCIÓN)	<p>Saludo y bienvenida:</p> <p>Saludamos a los niños y entonamos la canción “Buenos días”</p> <p>La maestra muestra un triángulo de instrumento (anexo 1) y pregunta ¿saben lo que es esto? ¿para qué servirá? ¿qué sonido tendrá?</p>			

	<p>Actividades de desarrollo:</p> <p>La maestra invita a los niños sentarse en media luna e indica que cuando escuchen el sonido del triángulo (anexo 2) deberemos pararnos y dejar de lado todo lo que estamos pensando, haciendo y nos dedicaremos a respirar y a prestar atención a nuestra respiración, a cómo el aire entra y sale. A continuación, pediremos a los niños que se muevan de manera libre en el aula y que cuando escuchen la campana se quedarán quietos y respiren tres veces. Luego pueden seguir moviéndose, pero cada vez que escuchen el sonido de la campana deberán parar y respirar tres veces.</p> <p>Cierre:</p> <p>Al finalizar la práctica se preguntará a los niños por su experiencia, se va a incentivar identificar las sensaciones y emociones y reconocer la importancia de prestar atención a nuestra respiración.</p>
<p>EVALUACIÓN FORMATIVA</p>	<p>Ficha de evaluación</p>

Ítems	Si	No
1. Prestan atención a las instrucciones	x	
2. Son conscientes de su respiración	x	
3. Se toma su tiempo para concentrarse	x	
4. Se desenvuelve de manera colectiva	x	
5. Identifica sus sensaciones	x	
6. Expresan sus emociones	x	
7. Son capaces de atender plenamente a la tarea que están realizando		x

Anexo

Anexo 1	Anexo 2
 An illustration of a silver triangle with a brown wooden top. A cigarette with a yellow and red filter is positioned horizontally below the triangle. Small black lines radiate from the top and right sides of the triangle, suggesting motion or sound.	<p data-bbox="846 554 1154 695">https://www.youtube.com/watch?v=V1KdVKCgX5w</p>  A YouTube video thumbnail featuring a glowing green triangle with a red top, set against a black background with white musical notes and a staff. A small 'HD AUDIO' logo is in the top left corner of the thumbnail.

E
v
i
d
e
n
c
i
a
s



Planificación de la experiencia de aprendizaje N°5

TÍTULO: Programa de mindfulness para mejorar la empatía en los niños de cinco

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	“Rayito de luz”	REGIÓN	La Libertad	PROVINCIA/ LOCALIDAD	Trujillo		
NÚMERO TOTAL DE ESTUDIANTES	15	EDAD	5	VARONES	7	MUJERES	8

años, Trujillo 2022

ACTIVIDAD: Somos una rana				
	ÁREA	COMPETENCIA	DESEMPEÑO	EVIDENCIAS
PROPÓSITO DE APRENDIZAJE	Psicomotriz	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Realiza acciones y juegos de manera autónoma combinando habilidades motrices básicas como saltar, en los que expresa sus emociones, explorando las posibilidades	Ejecuta movimientos motrices ubicándose en el espacio focalizando su atención.

			de su cuerpo con relación al espacio, la superficie y los objetos; en estas acciones, muestra predominio y mayor control de un lado de su cuerpo	
RECURSOS		Títere, música		
ESTRATEGIAS				
ACTIVIDAD COTIDIANA (DESCRIPCIÓN)	<p>Saludo y bienvenida: Saludamos a los niños y entonamos la canción “¿Como están los niños, como están?”</p> <p>Luego la maestra muestra un títere de una rana (anexo 1) y pregunta ¿saben qué animal es? ¿Qué hacen las ranas? Escuchamos sus respuestas y reproducimos el baile de la ranita (anexo 2) .</p> <p>Actividades de desarrollo: La maestra indica a los niños que hoy vamos a aprender a quedarnos sentados y atentos como una rana. También explica que las ranas pueden hacer muchos saltos, pero también pueden quedarse quietos observando lo que hay en su alrededor.</p> <p>La maestra lleva a los niños al auditorio y pide que se sienten en fila uno al lado del otro; cuando escuchen el croar de la rana empezarán a saltar de un lado al otro como una rana, pero cuando escuchen el sonido de la naturaleza (anexo 3) se quedarán quietos sentados como rana mirando lo que hay en su</p>			

	<p>alrededor, de manera tranquila mientras se hincha y se deshincha el estómago (esto se repetirá tres veces).</p> <p>Cierre:</p> <p>Al finalizar la práctica se preguntará a los niños lo que han experimentado en la actividad, cómo se sienten ahora. Se resaltarán la importancia de estar atentos a la respiración, aprender a estar tranquilos, aprender a ganar concentración y focalizar nuestra atención.</p>
EVALUACIÓN FORMATIVA	Ficha de evaluación

Ítems	Si	No
1. Prestan atención a las instrucciones	x	
2. Son conscientes de su respiración	x	
3. Se toma su tiempo para concentrarse		x
4. Observa lo que hay en su alrededor de manera tranquila	x	
5. Reconoce la importancia de la respiración	x	
6. Participa de manera colectiva en la actividad	x	
7. Son capaces de atender plenamente a la tarea que están realizando		x

Anexos

Anexo 1	Anexo 2	Anexo 3
	<p>https://www.youtube.com/watch?v=msmGXDandfl</p> 	<p>https://www.youtube.com/watch?v=bJTlaQ6rjSc&list=RDQMEi32r09zMCg&start_radio=1</p>



Evidencias





Planificación de la experiencia de aprendizaje N°6

TÍTULO: Programa de mindfulness para mejorar la empatía en los niños de cinco años, Trujillo 2022

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	“Rayito de luz”	REGIÓN	La Libertad	PROVINCIA/ LOCALIDAD	Trujillo		
NÚMERO TOTAL DE ESTUDIANTES	8	EDAD	5	VARONES	3	MUJERES	5

ACTIVIDAD: Movimientos corporales				
	ÁREA	COMPETENCIA	DESEMPEÑO	EVIDENCIAS
PROPÓSITO DE APRENDIZAJE	Psicomotriz	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Realiza acciones y movimientos de coordinación óculo-manual y óculo-podal que requieren mayor precisión.	Efectúa movimientos de relajación. Haciendo uso de todo su cuerpo
RECURSOS		Colchonetas, música relajante		
ESTRATEGIAS				

<p>ACTIVIDAD COTIDIANA (DESCRIPCIÓN)</p>	<p>Saludo y bienvenida:</p> <p>Saludamos a los niños y entonamos la canción “Un saludo con alegría”.</p> <p>La maestra les pregunta si están listos para continuar con nuestro programa. Luego invita a los niños a ponerse de pie para bailar la canción “yo tengo un cuerpo” (anexo 1). Seguidamente la maestra repasa con los niños las partes de su cuerpo y se les explica que vamos a realizar una práctica de atención a los movimientos de nuestro cuerpo.</p> <p>Actividades de desarrollo:</p> <p>La maestra se dirige con los niños al patio y se les pide que se quiten las zapatillas y lo coloquen a un costado. Después se le entrega a cada niño una colchoneta (anexo 2) y la maestra se ubica frente a ellos para que observen los movimientos que deben realizar.</p> <p>A continuación, vamos a explorar cómo podemos mover cada parte de nuestro cuerpo. Empezamos por nuestras piernas, las estiramos y nos enfocamos en nuestros pies, estiramos nuestros dedos y los movemos para atrás y adelante. Luego nos ponemos de pie y pasamos a mover los tobillos dibujamos pequeños círculos, prestando atención a cada uno de nuestros movimientos. Ahora toca mover y estirar nuestros brazos y nuestras manos, estiramos nuestros dedos y hacemos puños y luego soltamos; con nuestros dedos tocamos nuestros hombros y realizamos movimientos hacia adelante y luego hacia atrás. Finalmente volvemos a la posición inicial y estiramos nuestro cuerpo hacia adelante y atrás.</p> <p>Cierre:</p> <p>Al finalizar la práctica la maestra pregunta a los niños: ¿te gustó la actividad? ¿por qué? ¿qué parte de tu cuerpo</p>
--	---

	fue más difícil mover? ¿en qué parte de tu cuerpo te sentiste más relajado/a? ¿cuál es tu experiencia ahora? ¿cómo te sientes?
EVALUACIÓN FORMATIVA	Ficha de evaluación

Ítems	Si	No
1. Expresan sus emociones	x	
2. Son conscientes de su cuerpo	x	
3. Se toma su tiempo para concentrarse		x
4. Observa y reconoce lo que siente		x
5. Reconoce la importancia de la relajación	x	
6. Participa de manera cooperativa en la actividad	x	
7. Son capaces de atender plenamente a la tarea que están realizando	x	

Anexos

Anexo 1	Anexo 2
https://www.youtube.com/watch?v=z6DoPp-LkTA	



Evidencias



Planificación de la experiencia de aprendizaje N°7

TÍTULO: Programa de mindfulness para mejorar la empatía en los niños de cinco años, Trujillo 2022

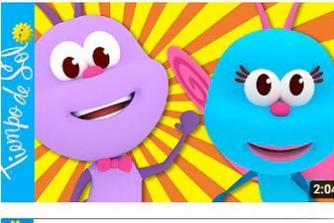
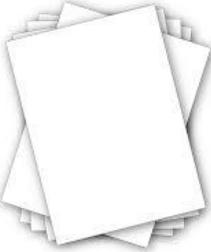
INSTITUCIÓN EDUCATIVA	“Rayito de luz”	REGIÓN	La Libertad	PROVINCIA/ LOCALIDAD	Trujillo		
NÚMERO TOTAL DE ESTUDIANTES	9	EDAD	5	VARONES	4	MUJERES	5

ACTIVIDAD: ¿Qué objetos hay?				
	ÁREA	COMPETENCIA	DESEMPEÑO	EVIDENCIAS
PROPÓSITO DE APRENDIZAJE	Comunicación	Se comunica oralmente en su lengua materna	Expresa sus necesidades, emociones, intereses y da cuenta de sus experiencias al interactuar con personas de su entorno familiar, escolar o local.	Comenta lo que dibujó sobre los objetos que recuerda al momento de observarlos por un tiempo determinado.
RECURSOS		Hojas bond, lápiz, objetos, tela		
ESTRATEGIAS				
ACTIVIDAD COTIDIANA (DESCRIPCIÓN)	<p>Saludo y bienvenida: Saludamos a los niños y entonamos la canción “hola, hola ¿cómo están?”</p> <p>La maestra invita a los niños ponerse de pie y reproduce la</p>			

	<p>canción “a ver a ver” (anexo 1). Seguidamente declara el propósito de la sesión de hoy, vamos a jugar con nuestra memoria y a dibujar lo que nos acordemos.</p> <p>Actividades de desarrollo</p> <p>La maestra se dirige con los niños al patio y los ubica en media luna, después entrega a cada niño una hoja bond (anexo 2) y un lápiz (anexo 3).</p> <p>Seguidamente, se situarán los 10 objetos frente a ellos y se les pedirá que observen atentamente todos los objetos porque después de 30 segundos se procederá a taparlos con una tela, para luego dibujar los objetos que recuerdan, esta práctica se realizará 2 veces.</p> <p>Cierre:</p> <p>Al finalizar la práctica la maestra pregunta a los niños: ¿Les fue difícil recordar los objetos? ¿Qué estrategias utilizaron para recordar los objetos? ¿Cómo se sintieron al realizar la actividad?</p>
EVALUACIÓN FORMATIVA	Ficha de evaluación

Ítems	Si	No
1. Expresan sus emociones	x	
2. Son conscientes de la actividad	x	
3. Se toma su tiempo para concentrarse	x	
4. Observa atentamente los objetos	X	
5. Reconoce la importancia de estar atento	X	
6. Participa de manera cooperativa en la actividad	X	
7. Son capaces de atender plenamente a la tarea que están realizando	X	

Anexos

Anexo 1	Anexo 2	Anexo 3
<p data-bbox="224 464 573 604">https://www.youtube.com/watch?v=khGkhwZdKf0</p> 		

Evidencias



Planificación de la experiencia de aprendizaje N°8

TÍTULO: Programa de mindfulness para mejorar la empatía en los niños de cinco años, Trujillo 2022

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	“Rayito de luz”	REGIÓN	La Libertad	PROVINCIA/ LOCALIDAD	Trujillo		
NÚMERO TOTAL DE ESTUDIANTES	16	EDAD	5	VARONES	6	MUJERES	10

ACTIVIDAD: Escuchamos sonidos				
	ÁREA	COMPETENCIA	DESEMPEÑO	EVIDENCIAS
PROPÓSITO DE APRENDIZAJE	Comunicación	Se comunica oralmente en su lengua materna	Expresa sus necesidades, emociones, intereses y da cuenta de sus experiencias al interactuar con personas de su entorno familiar, escolar o local.	Comentan la emoción que les causo al escuchar el sonido de la naturaleza.
RECURSOS		Colchonetas, parlante, música relajante		
ESTRATEGIAS				
ACTIVIDAD COTIDIANA (DESCRIPCIÓN)	Saludo y bienvenida: Saludamos a los niños y entonamos la canción “¿Como están los niños, como están?”			

	<p>Luego la maestra pide que escuchen atentamente los siguientes sonidos (anexo 1) e identifiquen de qué se trata. Seguidamente, presentamos el propósito de la sesión, respiramos de manera consiente y escuchamos e identificamos los sonidos que escuchamos.</p> <p>Actividades de desarrollo:</p> <p>La maestra se dirige con los niños al auditorio y les invita a sacarse las zapatillas y recostarse boca arriba en la colchoneta (anexo 2). Luego la maestra pide que coloquen sus manos sobre su abdomen y respiren de manera lenta y tranquila y se concentren en su respiración.</p> <p>Después, se reproduce el sonido de la naturaleza (anexo 3) y se les pide que cierren sus ojos y respiren de consiente, pero escuchar atentamente el audio. Por último, se pide a los niños sentarse con las piernas cruzadas y decirnos qué fue lo que han escuchado.</p> <p>Cierre:</p> <p>Al finalizar la práctica la maestra pregunta a los niños: ¿Les fue difícil mantener su respiración de manera tranquila? ¿les fue fácil o difícil mantener su atención a los sonidos? ¿cómo te sentiste con la actividad?</p>
<p>EVALUACIÓN FORMATIVA</p>	<p>Ficha de evaluación</p>

Ítems	Si	No
1. Expresan sus emociones	X	
2. Son conscientes de su respiración		X
3. Se toma su tiempo para concentrarse	X	
4. Escucha atentamente a su presente	X	
5. Reconoce la importancia de estar atento	X	
6. Participa de manera cooperativa en la actividad	X	
7. Son capaces de atender plenamente a la tarea que están realizando	X	

Anexos

Anexo 1	Anexo 2	Anexo 3
<p>https://www.youtube.com/watch?v=hnyywsUbWOE</p> 		<p>https://www.youtube.com/watch?v=ulxe3yBmiK8</p> 

Evidencias



Planificación de la experiencia de aprendizaje N°9

TÍTULO: Programa de mindfulness para mejorar la empatía en los niños de cinco años, Trujillo 2022

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	“Rayito de luz”	REGIÓN	La Libertad	PROVINCIA/ LOCALIDAD	Trujillo		
NÚMERO TOTAL DE ESTUDIANTES	20	EDAD	5	VARONES	8	MUJERES	12

ACTIVIDAD: Visualización				
	ÁREA	COMPETENCIA	DESEMPEÑO	EVIDENCIAS
PROPÓSITO DE APRENDIZAJE	Psicomotriz	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Reconoce sus sensaciones corporales, e identifica las necesidades y cambios en el estado de su cuerpo, como la respiración y sudoración. Reconoce las partes de su cuerpo al relacionarlas con sus acciones y nombrarlas espontáneamente en diferentes situaciones	Identifica las sensaciones corporales y manifiesta sus emociones.

			cotidianas	
RECURSOS		imaginación		
ESTRATEGIAS				
ACTIVIDAD COTIDIANA (DESCRIPCIÓN)	<p>Saludo y bienvenida</p> <p>La maestra saluda a los niños y les da la bienvenida a otro día de nuestro programa, luego pregunta si saben qué significa la palabra “visualización”, escuchamos sus respuestas y seguidamente, se les explica el término de esta palabra.</p> <p>Actividades de desarrollo</p> <p>La maestra se dirige con los niños al auditorio y pide que se ubiquen en suelo y luego nos echamos. A continuación, vamos a respirar 3 veces, vamos a sentir cómo nuestra espalda toca el suelo, imaginemos que somos un árbol y las raíces salen de nuestra espalda y estas raíces se van hundiendo en la tierra. Ahora imaginemos que somos una isla, imagina que oyes el sonido del mar, el cantar de las aves, nos concentramos en nuestra respiración.</p> <p>Enseguida, imaginemos que estamos en el cielo y somos un arcoíris, puedes elegir ser el color que más te guste, y observamos todo el cielo lleno de nubes y el sol.</p> <p>Cierre</p> <p>Al finalizar la práctica la maestra pide a los niños que expliquen lo que han sentido, ¿Qué les ha enseñado esta visualización? ¿Qué tipo de experiencias han pasado por su mente y cuerpo?</p>			
EVALUACIÓN FORMATIVA	Ficha de evaluación			

Ítems	Si	No
1. Expresan sus emociones	x	
2. Son conscientes de su respiración	x	
3. Se toma su tiempo para concentrarse	x	
4. Escucha atentamente a su presente	x	
5. Reconoce la importancia de estar atento	x	
6. Participa de manera cooperativa en la actividad	x	
7. Son capaces de atender plenamente a la tarea que están realizando	x	

Evidencias



Planificación de la experiencia de aprendizaje N°10

TÍTULO: Programa de mindfulness para mejorar la empatía en los niños de cinco años, Trujillo 2022

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	“Rayito de luz”	REGIÓN	La Libertad	PROVINCIA/ LOCALIDAD	Trujillo		
NÚMERO TOTAL DE ESTUDIANTES	22	EDAD	5	VARONES	10	MUJERES	12

ACTIVIDAD: Pensamientos y sentimientos desagradables.				
	ÁREA	COMPETENCIA	DESEMPEÑO	EVIDENCIAS
PROPÓSITO DE APRENDIZAJE	Comunicación	Se comunica oralmente en su lengua materna	Comenta sobre lo que le gusta o disgusta de personas, personajes, hechos o situaciones de la vida cotidiana dando razones sencillas a partir de sus experiencias y del contexto en que se desenvuelve.	Comunica las emociones que siente en diferentes situaciones que le ha tocado vivir.
RECURSOS		Parlante, música relajante		

ESTRATEGIAS	
ACTIVIDAD COTIDIANA (DESCRIPCIÓN)	<p>Saludo y bienvenida:</p> <p>La maestra saluda a los niños y les da la bienvenida a otro día de nuestro programa; seguidamente la maestra realiza la siguiente pregunta ¿Recuerdan que son los pensamientos y emociones? Escuchan las respuestas de los niños y luego repasa ambos conceptos junto a los niños. Después entonan la canción del globo (anexo 1)</p> <p>Actividades de desarrollo:</p> <p>La maestra se dirige con los niños al parque y les pide que nos sentemos en media luna con las piernas cruzadas y explica que, a todos nos gustaría no pasar por situaciones dolorosas, aquellas que nos hagan sentir tristes. Al contrario, nos gustaría experimentar situaciones felices, agradables y bonitas, sin embargo, no siempre vamos a sentir o experimentar esas emociones. No obstante, debemos recordar que todas aquellas emociones malas y desagradables no duran mucho, pero para eso debemos aprender a gestionar nuestras emociones.</p> <p>Seguidamente la maestra reproduce la música relajante (anexo 2) y pide a los niños que cierren sus ojos y dejen que la música ingrese por sus oídos, mientras vamos dejando que todos esos pensamientos malos vayan desapareciendo.</p> <p>Cierre:</p> <p>Al finalizar la práctica la maestra pregunta a los niños ¿Cómo te sentiste al escuchar la música relajante? ¿Es normal sentir emociones negativas? ¿por qué? ¿Es importante controlar nuestras emociones?</p>
EVALUACIÓN FORMATIVA	Ficha de evaluación

Ítems	Si	No
1. Expresan sus emociones	x	
2. Son conscientes de su respiración	x	
3. Se toma su tiempo para concentrarse	x	
4. Escucha atentamente a su presente	x	
5. Reconoce la importancia de comunicar lo que siente	x	
6. Participa de manera cooperativa en la actividad	x	
7. Son capaces de atender plenamente a la tarea que están realizando	x	

Anexos

Anexo 1	Anexo 2
<p>https://www.youtube.com/watch?v=bTL0lavBUUE</p> 	<p>https://www.youtube.com/watch?v=ulxe3yBmiK8</p> 

Evidencias



Planificación de la experiencia de aprendizaje N°11

TÍTULO: Programa de mindfulness para mejorar la empatía en los niños de cinco años, Trujillo 2022

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	“Rayito de luz”	REGIÓN	La Libertad	PROVINCIA/ LOCALIDAD	Trujillo		
NÚMERO TOTAL DE ESTUDIANTES	18	EDAD	5	VARONES	8	MUJERES	10

ACTIVIDAD: Reconozco mi limón				
	ÁREA	COMPETENCIA	DESEMPEÑO	EVIDENCIAS
PROPÓSITO DE APRENDIZAJE	Psicomotriz	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Realiza acciones y movimientos de coordinación óculo-manual y óculo-podal que requieren mayor precisión. Lo hace en diferentes situaciones cotidianas, de juego o de representación gráfico-plástica, ajustándose a los límites espaciales y a las	Reconoce la textura del objeto que manipularon.

			características de los objetos, materiales y/o herramientas que utilizan, según sus necesidades, intereses y posibilidades.	
RECURSOS		Limonas, vendas		
ESTRATEGIAS				
ACTIVIDAD COTIDIANA (DESCRIPCIÓN)	<p>Saludo y bienvenida: La maestra saluda a los niños y les da la bienvenida a otro día de nuestro programa, luego reproduce una canción para copiar (anexo 1) para entrar en confianza.</p> <p>Actividades de desarrollo: La maestra se dirige con los niños al auditorio y pide que se sienten con las piernas cruzadas en círculo, seguidamente, entrega a cada niño un limón (anexo 2) del cual tendrán que concentrarse en su textura, su peso, tamaño, después agrupa a los niños en parejas y cubre con una venda (anexo 3) a cada uno y pide que reconozcan cuál es su limón con tan solo tocarlo.</p> <p>Cierre: Al finalizar la práctica la maestra resalta la importancia de ponerle atención a las cosas, lo que estamos realizando en nuestro momento presente. Señalando que los sentidos nos dan la oportunidad para descubrir nuevas cosas, saber cómo nos sentimos.</p>			
EVALUACIÓN	Ficha de evaluación			

FORMATIVA	
------------------	--

Ítems	Si	No
1. Expresan sus emociones	x	
2. Son conscientes de la actividad	x	
3. Se toma su tiempo para concentrarse	x	
4. Escucha atentamente a su presente	xx	
5. Reconoce la importancia de comunicar lo que siente		
6. Participa de manera cooperativa en la actividad	x	
7. Son capaces de atender plenamente a la tarea que están realizando	x	

Anexos

Anexo 1	Anexo 2	Anexo 3
----------------	----------------	----------------

<https://www.youtube.com/watch?v=LvjowZBpnA>



Evidencias



Planificación de la experiencia de aprendizaje N°12

TÍTULO: Programa de mindfulness para mejorar la empatía en los niños de

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	“Rayito de luz”	REGIÓN	La Libertad	PROVINCIA/ LOCALIDAD	Trujillo		
NÚMERO TOTAL DE ESTUDIANTES	24	EDAD	5	VARONES	10	MUJERES	14

cinco años, Trujillo 2022

ACTIVIDAD: Caja de las emociones				
	ÁREA	COMPETENCIA	DESEMPEÑO	EVIDENCIAS
PROPÓSITO DE APRENDIZAJE	Comunicación	Se comunica oralmente en su lengua materna	Expresa sus necesidades, emociones, intereses y da cuenta de sus experiencias	Identifica y expresa como se siente, en diferentes situaciones que impliquen

			al interactuar con personas de su entorno familiar, escolar o local.	sentir una emoción.
RECURSOS		Cubo de espuma, imágenes de las emociones principales.		
ESTRATEGIAS				
ACTIVIDAD COTIDIANA (DESCRIPCIÓN)	<p>Saludo y bienvenida</p> <p>La maestra saluda a los niños y les da la bienvenida a otro día de nuestro programa, seguidamente, reproduce la canción “si estas feliz” (anexo 1) y pide a los niños ponerse de pie para bailar, después pregunta ¿de qué trato la canción? ¿qué son las emociones? Escuchamos las respuestas de los niños y luego la maestra aclara algunas dudas de los niños.</p> <p>Actividades de desarrollo</p> <p>Posteriormente la maestra se dirige con los al parque, dónde nos sentamos formando un círculo, después la maestra les enseña lo que ha traído, un cubo (anexo 2) pero este cubo no está vacío, trae consigo unas imágenes ¿qué imágenes podemos observar? ¿qué significa estas imágenes? Escuchan las respuestas de los niños y luego la maestra da las indicaciones del juego; donde, cada niño va a girar el cubo y la emoción que les caiga deberán dramatizarlo mediante una situación que a ellos les haya pasado en casa o la escuela.</p> <p>Cierre</p> <p>Al finalizar la práctica la maestra pregunta a los niños ¿Cómo se sintieron al realizar la actividad? ¿Qué emoción te gustó más? Escuchan las respuestas de los niños y se despiden.</p>			

EVALUACIÓN FORMATIVA	Ficha de evaluación
---------------------------------	---------------------

Ítems	Si	No
1. Expresan sus emociones	x	
2. Identifican sus emociones	x	
3. Expresa cómo se sintió con la actividad	x	
4. Escucha atentamente a sus compañeros	x	
5. Reconoce la importancia de comunicar lo que siente	x	
6. Participa de manera cooperativa en la actividad	x	
7. Son capaces de atender plenamente a la tarea que están realizando	x	

Anexos

Anexo 1	Anexo 2
----------------	----------------

<https://www.youtube.com/watch?v=lU8zZjBV53M&t=26s>





Evidencias



FORMATO DE ASENTIMIENTO INFORMADO

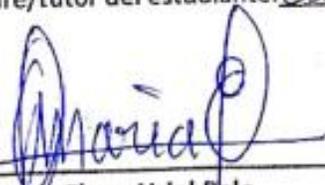
Por medio del presente documento manifiesto que se me ha brindado información para la participación en la investigación científica que se aplicará a los niños de Cinco años de la Institución Educativa N° 2199 Rayito de Luz

Se me ha explicado que:

1. El objetivo del estudio es determinar de qué manera influye el programa Mindfulness en el desarrollo de la empatía en niños de cinco años del aula anaranjada
2. El procedimiento consiste en responder a un cuestionario denominado Guía de observación
3. El tiempo de duración de la participación de mi menor hijo(a)/tutoriado(a) es de 15 minutos
4. Puedo recibir respuesta a cualquier pregunta o aclaración.
5. Soy libre de rehusarme a que mi menor hijo(a) /tutoriado(a) participe en cualquier momento y dejar de participar en la investigación, sin que ello lo(a) perjudique.
6. No se identificará la identidad de mi menor hijo(a) /tutoriado(a) y se reservará la información que proporcione. Sólo será revelada la información que proporcione cuando haya riesgo o peligro para su persona o para los demás o en caso de mandato judicial.
7. Puedo contactarme con las autoras de la investigación Jean Nash Pompa Abanto y María Elena Uriol Polo mediante correo electrónico para presentar mis preguntas y recibir respuestas.

Finalmente, bajo estas condiciones **ACEPTO** que mi menor hijo(a)/tutoriado(a) participe de la investigación.

DNI del Padre/tutor del estudiante: 33566967


María Elena Uriol Polo

DNI N°: 45621040

Trujillo, 14 de Octubre de 2022.


Jean Nash Pompa Abanto

DNI N°: 76643476

En caso de alguna duda o inquietud sobre la participación en el estudio puedo escribir a los correos electrónicos p.jeannt@upao.edu.pe - muriolpl@upao.edu.pe

SOLICITO: Carta de presentación para aplicar instrumentos de recolección de datos

**Dra.
Directora del Programa Académico de Educación**

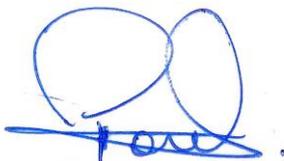
Yo, Jean Nash Pompa Abanto y María Elena Uriol Polo, alumnas del X ciclo del Programa Académico de Educación, con ID N° 000203077 y 000203515, ante Usted expongo:

Que, con la finalidad de ejecutar el proyecto de tesis titulado Programa Mindfulness para Estimular la Empatía en los niños de Cinco años de la Institución Educativa Rayito de Luz N°2199, como parte del curso de Tesis II, acudo a su despacho para solicitar se me expida la **carta de presentación** respectiva para poder realizar la aplicación del instrumento de Guía de Observación a los niños de cinco años. Adjunto la presente la resolución N° 105 - 2022 de aprobación del proyecto de tesis y el instrumento de recojo de información que se empleará en la presente investigación.

La carta de presentación deberá estar dirigida a Olidia Soledad quien es directora de la Institución Educativa N° 2199 Rayito de Luz

Esperando acceda a mi petición, agradezco su gentil atención al presente.

Trujillo, 04 de Octubre del 2022.



Jean Nash Pompa Abanto
Alumna de Educación del X ciclo
ID N° 76643476



María Elena Uriol Polo
Alumna de Educación del X ciclo
ID N° 45621040

Docente del curso Tesis II: Dra. Sonia Quezada García

Anexo 09: CARTA N° 62-2022-EDUC-UPAO



FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
Programa de Estudio de Educación Inicial

Trujillo, 07 de diciembre del 2022

CARTA N.º 62-2022-EDUC-UPAO

Señora Mg.
OLIDIA SOLEDAD
Directora de la "I.E. N° 2199 RAYITO DE LUZ"
Presente.

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo y, a la vez, presentar a las señoritas **Jean Nash Pompa Abanto y María Elena Uriol Polo**, alumnas del X ciclo del Programa de Estudio de Educación Inicial de nuestra Universidad, quienes desean desarrollar su proyecto de Tesis en su prestigiosa institución.

Por tal motivo, según lo antes expuesto solicito se sirva tener en consideración la presente comunicación, a efectos de brindar las facilidades a nuestras alumnas, con la finalidad de cumplir con sus objetivos académicos en la aplicación del instrumento de evaluación: (1) APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO DE GUÍA DE OBSERVACIÓN A LOS NIÑOS DE CINCO AÑOS DE LA I.E. N° 2199 RAYITO DE LUZ.

Aprovecho la oportunidad para reiterarle las seguridades de mi mayor consideración.

Atentamente,

Ms. Cecilia Horna Álvarez

Directora



Trujillo

Av. América Sur 3145 Monserrate
Teléfono [+51] (044) 604444
anexos: 2148
Trujillo - Perú

Anexo 10: RESOLUCIÓN N°105-2022-FAEDHU-UPAO

Visto, el OFICIO N° 0195-2022-EDUC-UPAO de la Dirección del Programa de Estudio de Educación Inicial, en el que se solicita, la aprobación de proyectos de tesis desarrollado en la asignatura de Tesis I; y,

CONSIDERANDO:

Que, mediante el Oficio N° 0195-2022, la Directora del Programa de Estudio de Educación Inicial, solicita aprobación y posterior inscripción del proyecto de tesis de las estudiantes del semestre académico 2022- 10, para obtener el título profesional de Licenciada en Educación Inicial;

Que, los referidos proyectos han sido elaborados dentro de la asignatura de Tesis I, del noveno ciclo del Programa de Estudio de Educación Inicial, en el semestre académico 2022-10, a cargo de la docente Dra. Sonia Llaquelín Quezada García, quien ha emitido el informe que obra en el expediente, conforme lo establece el Reglamento General de Grados y Títulos de nuestra Universidad,

Que, del informe del docente de la asignatura se deduce que el proyecto referido reúne las condiciones y características técnicas de un trabajo de investigación de la especialidad.

Que, habiéndose cumplido con los requisitos académicos y administrativos establecidos en el Reglamento General de Grados y Títulos de la Universidad, y en el Registro de Grados y Títulos de la Facultad, se procede aprobar los proyectos de tesis y registrarlos en el Libro de Proyectos de Tesis de la Facultad de Educación y Humanidades, para lo cual se debe expedir la resolución correspondiente.

Estando a las razones expuestas y en uso de las atribuciones estatutarias conferidas a este Despacho para dirigir la gestión académica y administrativa de la Facultad;

SE RESUELVE:

Primero: APROBAR, los proyectos de tesis desarrollados en la asignatura de tesis I, semestre académico 2022-10, de las siguientes estudiantes:

ID DE ESTUDIANTES	APELLIDOS Y NOMBRES (AUTORES)	TÍTULO DEL PROYECTO DE TESIS
--------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------

000187619	OSPINO MAURICIO, YULEIZZI MISHEL	ESTRATEGIAS SOCIALES PARA DISMINUIR PROBLEMAS DE CONVIVENCIAS EN LOS NIÑOS DECINCO AÑOS DE I.E. MIS PRIMERAS PINCELADAS, TRUJILLO-22022
000199496	CHUMBE PEREA, GERALDIN XIOMARA	INFLUENCIA DEL "PROGRAMA APEGO SEGURO Y EMOCIONES" EN LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN NIÑOS DE TRES AÑOS, EN LA I.E SAN JOSÉ OBRERO
000175439	MERCEDES LAUREANO, BRENDA ELIZABETH	
000176134	REATEGUI TANANTA, KAREN LLUBIXA	LA MOTRICIDAD FINA Y LA PRE ESCRITURA EN NIÑOS DE CINCO AÑOS DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE LA CIUDAD DE TARAPOTO – 2022
000183039	HONORIO CASTAÑEDA, BRENDA LUCÍA	EDUCACIÓN INCLUSIVA Y APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO DE LOS NIÑOS DE CUATRO AÑOS DE EDUCACIÓN INICIAL, TRUJILLO – 2022
000182720	VIGO RODRIGUEZ, LLANDIRA LAURA	
000184667	CERNA ROMERO, SORAYA ANAHI	TALLERES PEDAGÓGICOS PARA EL DESARROLLO DEL LENGUAJE ORAL EN NIÑOS DE CUATRO AÑOS DE EDUCACIÓN INICIAL TRUJILLO 2022
000184942	SANCHEZ CRUZ, MARIA BELEN	JUEGO LIBRE Y APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO EN NIÑOS DEL NIVEL INICIAL DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS PRIVADAS DE TRUJILLO, 2022
000189273	ZVALETA NOLASC O, JARLIN MIREIDA	
000194081	TREJO BRONCA NO, ANA LUCIA	LA LITERATURA INFANTIL COMO ESTRATEGIA DIDÁCTICA PARA MEJORAR LA IMAGINACIÓN EN LOS NIÑOS DE EDUCACIÓN INICIAL, TRUJILLO 2022
000194608	BARRIOS SOLANO, NICOLE MELANY	LA PSICOMOTRICIDAD Y SU RELACIÓN CON LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES EN LOS NIÑOS DE CINCO AÑOS EN LA CIUDAD DE TRUJILLO - 2022
000203564	MONZON FERNAN DEZ, SHARON YAMILET H	
000201484	JUAREZ RODRIGUEZ, DAYANA ELIANE	EL JUEGO COMO RECURSO DIDÁCTICO PARA EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO DE LOS NIÑOS DE CINCO AÑOS DE PREESCOLAR

000201120	PUCLIA GUARNIZ, XIMENA JHOSELYN DAYAN	TRUJILLO – 2022.
000202441	GUTIERREZ VARAS, SADITH JAHAIRA	ESTRATEGIAS LÚDICAS PARA FORTALECER LASHABILIDADES SOCIALES EN LOS NIÑOS DE PREESCOLAR DE TRUJILLO – 2022
000151116	RAMOS GUEVARA, YURIKO NATALI	
000203077	POMPA ABANTO, JEANNASH	PROGRAMA MINDFULNESS PARA ESTIMULAR LA EMPATÍA DE LOS NIÑOS DE CINCO AÑOS, TRUJILLO – 2022
000203515	URIOL POLO, MARIA ELENA	
000168285	BLAS NARVAEZ, BETSIEGIANELLA	AUTISMO Y SU RELACIÓN CON EL LENGUAJE EN NIÑOS DE EDUCACIÓN INICIAL, TRUJILLO 2022

Segundo: AUTORIZAR, la inscripción en el Libro de Proyectos de Tesis de la Facultad de Educación y Humanidades, de diez (12) proyectos de tesis asignándoles la enumeración del 50 al 61-2022, y declarándolos expeditos para el desarrollo de la investigación dentro de la asignatura de Tesis II, del Programa de Estudio de Educación Inicial, conforme lo establece el Reglamento General de Grados y Títulos de nuestra Universidad.

Tercero: DEJAR ESTABLECIDO, que el registro del proyecto de tesis tiene vigencia de un (01) año, durante el cual su autor tiene derecho exclusivo sobre el tema elegido, el cual se inicia en la fecha y culmina el 18 de agosto de 2023.

Cuarto: DESIGNAR, como Asesor de Tesis al docente de la asignatura de Tesis II, cuando las interesadas se matriculen en el décimo ciclo del Programa de Estudio de Educación Inicial.

REGÍSTRESE COMUNÍQUESE Y ARCHÍVESE



Bertha Rosa Malabrigo de Vértiz



Karina Lizet Salinas Carranza

Dra. Bertha Rosa Malabrigo de Vértiz Dra. Karina Lizet Salinas Carranza
Decana Secretaria Académica

Anexo 11: CONSTANCIA DE INVESTIGACION

INSTITUCION EDUCATIVA N° 2199 "RAYITO DE LUZ"



"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANIA NACIONAL"

LA QUE SUSCRIBE DIRECTORA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA N° 2199 "RAYITO DE LUZ" - EL PORVENIR, PROVINCIA DE TRUJILLO, DEPARTAMENTO DE LA LIBERTAD - JURISDICCION UGEL 01 EL PORVENIR, ORTORGA LA SIGUIENTE:

CONSTANCIA DE INVESTIGACION

Que las señoritas MARIA ELENA URIOL POLO identificada con DNI 45621040 y JEAN NASH POMPA ABANTO identificada con DNI 76643476, estudiantes del X Ciclo del Programa de Estudios de Educación Inicial de la UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONOR ORREGO - Facultad de Educación y Humanidades, ha ejecutado el Proyecto de tesis titulado: **"PROGRAMA MINDFULNESS PARA ESTIMULAR LA EMPATIA DE LOS NIÑOS DE CINCO AÑOS, TRUJILLO-2022"** desde el 17 de octubre hasta el 30 de noviembre del presente año, en el aula de 5 AÑOS "ANARANJADA" como aula experimental de esta IE. 2199 "RAYITO DE LUZ"

Durante su permanencia en nuestra Institución Educativa ha demostrado capacidad, puntualidad, responsabilidad y colaboración en el desempeño de sus funciones cumpliendo eficientemente las horas de investigación según el cronograma presentado

Se expide la presente a solicitud de la parte interesada, para los fines que estime conveniente.

El Porvenir, 05 de diciembre del 2022




Mg. Ovidia Soledad Abarado Reyes
DIRECTORA

AV. JAIME BLANCO – STA. ANA Mz. 1 Lte. 1 "A"

TELEFONO: 956022623

Anexo 12: CONSTANCIA DE ASESOR

Señora Decana de la Facultad de Humanidades:

Yo, Dra. Sonia LLaquelín Quezada García con DNI N° 18184207, como asesora del trabajo de la Tesis titulada: Programa de Mindfulness para Estimular la Empatía en niños de cinco años, Trujillo - 2022, desarrollada por Pompa Abanto Jean Nash y Uriol Polo María Elena, estudiantes del Programa de Estudio de Educación Inicial; considero que dicho trabajo reúne las condiciones tanto técnicas como científicas, las cuales están alineadas a las normas establecidas en el reglamento de Grados y Título de la Universidad Privada Antenor Orrego y en la normativa para la presentación de trabajos de graduación de la Facultad de Educación y Humanidades. Por tanto, autorizo la presentación de este ante el organismo pertinente para que sea sometido a evaluación por los jurados designados por la mencionada facultad.

Trujillo, diciembre de 2022.



Dra. Sonia LLaquelín Quezada García

DNI: 18184207

Asesora