

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL



**PROGRAMA VIRTUAL BASADO EN TÉCNICAS
MINDFULNESS PARA REGULAR EL ESTRÉS EN
NIÑOS Y NIÑAS DE 5 AÑOS DE LA I.E N°1661 LA
ALEGRÍA DEL SABER NUEVO CHIMBOTE - 2021**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
EDUCACIÓN; ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN INICIAL**

AUTORAS:

Bach. ELIANA CARRANZA VALVERDE

Bach. STEPHANNY CHONG LÓPEZ

ASESORA:

Dra. MARY JUANA ALARCÓN NEIRA

NVO. CHIMBOTE – PERÚ

2022

HOJA DE CONFORMIDAD ASESOR

El presente informe de tesis titulado: “PROGRAMA VIRTUAL BASADO EN TÉCNICAS MINDFULNESS PARA REGULAR EL ESTRÉS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 5 AÑOS DE LA I.E N°1661 LA ALEGRÍA DEL SABER NUEVO CHIMBOTE 2021; se considera aprobadas a las señoritas bachiller, CHONG LÓPEZ STEPHANNY PRISCILA y CARRANZA VALVERDE ELIANA KEREN, ha contado con el asesoramiento de la Dra. Mary Juana Alarcón Neira quien deja constancia de su aprobación.

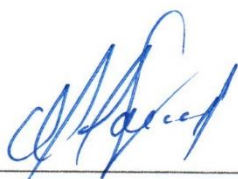


Dra. Mary Juana Alarcón Neira

ASESORA


HOJA DE CONFORMIDAD DEL JURADO EVALUADOR

Terminando la sustentación del informe de tesis titulada: “PROGRAMA VIRTUAL BASADO EN TÉCNICAS MINDFULNESS PARA REGULAR EL ESTRÉS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 5 AÑOS DE LA I.E N°1661 LA ALEGRÍA DEL SABER NUEVO CHIMBOTE 2021; se considera aprobadas a las señoritas bachiller, CHONG LÓPEZ STEPHANNY PRISCILA y CARRANZA VALVERDE ELIANA KEREN, dejando constancia el jurado evaluador integrado por:



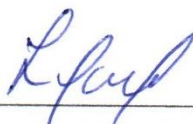
Dra. Mary Juana Alarcón Neira

PRESIDENTA



Dra. Úrsula Milagros Chu Amaranto

SECRETARIA



Mg. Lorena Evelyn Valencia Solar

INTEGRANTE



E.P. EDUCACIÓN INICIAL

ACTA DE CALIFICACIÓN DE LA SUSTENTACIÓN DE TESIS

Siendo las7 pm..... del día Viernes 11 de Febrero del 2022 se instaló a través de la plataforma Zoom de la Universidad Nacional del Santa, el Jurado Evaluador, designado mediante Resolución Virtual N° 017-2022-UNS-DFEH., integrado por los docentes:

- Dra. Mary Juana Alarcón Neira (Presidenta),
- Dra Ursula Milagros Chu Amaranto (Secretario)
- Mg. Lorena Evelyn Valencia (Integrante); para dar inicio a la Sustentación y Evaluación de Tesis, titulada: "PROGRAMA VIRTUAL BASADO EN TECNICAS MINDFULNESS PARA REGULAR EL ESTRES EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 5 AÑOS DE LA I.E. N° 1661 LA ALEGRIA DEL SABER, NUEVO CHIMBOTE -2021, elaborado por las bachilleres en educación inicial:
- STEPHANNY PRISCILA CHONG LOPEZ
- ELIANA KEREN CARRANZA VALVERDE

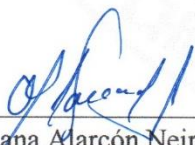
Asimismo, tienen como Asesor al docente: MARY JUANA ALARCON NEIRA

Finalizada la sustentación, el(os) Tesistas respondió (eron) las preguntas formuladas por los miembros del Jurado y el Público presente.


El Jurado después de deliberar sobre aspectos relacionados con el trabajo de investigación, contenido y sustentación del mismo, y con las sugerencias pertinentes **DECLARA APROBADAS** en concordancia con el Artículo 39° y 40° del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Nacional del Santa.

Siendo las 20:20 horas del mismo día, se dio por terminado dicha sustentación, firmando en señal de conformidad el presente jurado.

Nuevo Chimbote, ...11..... de .Febrero.. del 2022



Dra. Mary Juana Alarcón Neira
Presidenta



Dra. Úrsula Milagros Chu Amaranto
Secretaria



Mg. Lorena Evelyn Valencia Solar
Integrante

DEDICATORIA

A mis hermosas hijas, por darme la fuerza y valor necesario para poder culminar con éxito el desarrollo de esta investigación.

A mi madre por el apoyo incondicional durante todo este proceso.

Stephanny Ch.

A mis padres Mariana Valverde y Ruben Carranza por su apoyo moral, económico y sus consejos que me ayudaron a fortalecer mi ánimo durante mi formación académica.

A mis estimadas amigas Margarita y Stephanny, por su cariño y siempre estar cuando las necesito.

Eliana C.

AGRADECIMIENTO

A Dios por darnos salud y permitir que con mucho esfuerzo se logre el desarrollo de esta investigación.

A nuestros familiares, por el apoyo y la colaboración cuando se presentaba alguna dificultad para poder superarla.

A nuestra asesora, la doctora Mary Juana por su ímpetu y perseverancia, empujando a realizar una buena investigación y motivando cada avance logrado.

A nuestra docente Annie Soto Zavaleta, por abrir nuestros horizontes, incentivando nuestra investigación hacia temas nuevos e innovadores.

A la docente Angélica Morales por permitir el desarrollo de esta investigación con los niños y niñas de su aula.

A los niños y niñas participantes de esta investigación, por su ánimo y motivación para realizar las actividades propuestas.

ÍNDICE

DEDICATORIA	V
AGRADECIMIENTO	VI
RESUMEN	X
ABSTRACT	XI
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN.....	12
1.1 Antecedentes	17
1.1.1 A nivel internacional.	17
1.1.2 A nivel nacional.	17
1.1.3 A nivel local.	18
1.2 Formulación del problema	18
1.3 Objetivos	18
1.3.1 Objetivo General.	18
1.3.2 Objetivos Específicos.	18
1.4 Formulación de hipótesis	19
1.4.1 Hipótesis alternativa.	19
1.4.2 Hipótesis nula.	19
1.5 Justificación	19
1.6 Limitaciones del trabajo.....	21
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	22
2.1 Estrés.....	23
2.1.1 Conceptualización.	23
2.1.2 Tipos de estrés.	24
2.1.3 Síntomas del estrés.	25
2.1.4 Estresores.	26
2.1.5 Efectos del estrés.....	29
2.1.6 Afrontamiento del estrés.	30
2.2 Técnicas Mindfulness	31
2.2.1 Etimología.	31
2.2.2 Conceptualización.	32
2.2.3 Componentes.....	33
2.2.4 Técnicas básicas.	34
2.2.5 Prácticas Mindfulness.	36

2.2.6 Beneficios.....	38
2.3 El Estrés y el Mindfulness	39
2.3.1 Programa virtual.....	39
2.3.2 Propuesta.....	40
2.3.3 Objetivo.....	40
2.3.4 Fundamentos.....	40
2.3.5 Desarrollo del niño de 5 años.....	44
2.3.7 Soporte emocional del MINEDU.....	47
CAPÍTULO III: MATERIALES Y MÉTODOS.....	48
3.1 Tipo de investigación.....	49
3.2 Diseño de investigación.....	49
3.3 Población y muestra.....	50
3.4 Operacionalización de las variables.....	51
3.5 Técnica e instrumento de recolección de datos.....	54
3.5.1 Técnica.....	54
3.5.2 Instrumento de recolección de datos.....	55
3.6 Validación.....	55
3.7 Procedimientos.....	56
CAPÍTULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	57
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	71
5.1 Conclusiones.....	72
5.2 Recomendaciones	73
CAPÍTULO VI: REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Y VIRTUALES	74
CAPÍTULO VII: ANEXOS	77
7.1 Matriz de consistencia lógica.....	78
7.2 Cuadro de operacionalización de las variables	80
7.3 Instrumento de recolección de datos.....	81
7.4 Programa general y analítico	85
7.5 Evidencias.....	129
7.6 Juicio de experto	134
7.7 Autorización y sesión de derecho de imagen.....	143
7.8 Constancia de ejecución.....	145

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1	58
TABLA 2	58
TABLA 3	59
TABLA 4	60
TABLA 5	61
TABLA 6	62
TABLA 7	62
TABLA 8	63
TABLA 9	64
TABLA 10	65

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1 : Nivel del programa virtual basado en técnicas Mindfulness para regular el estrés en niños y niñas.	59
Ilustración 2: Prueba de hipótesis del programa virtual basado en técnicas Mindfulness para regular el estrés en niños y niñas.	60
Ilustración 3: Prueba de hipótesis de estrés en la salud de los niños y niñas del grupo experimental.	61
Ilustración 4: Prueba de hipótesis de estrés familiar en la salud de los niños y niñas del grupo experimental.	63
Ilustración 5: Prueba de hipótesis de estrés escolar en la salud de los niños y niñas del grupo experimental.	64
Ilustración 6: Nivel de estrés en los niños del grupo experimental.	65

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo por objetivo, demostrar la efectividad de la aplicación del Programa virtual basado en técnicas Mindfulness para regular el estrés en niños y niñas de la Institución educativa N°1661 La Alegría del saber.

El tipo de investigación fue experimental con el diseño pre experimental, contando con una muestra de 27 niños a los cuales se aplicó el pre y post test, con la finalidad de medir el nivel de estrés que poseen los niños, se utilizó como técnica la observación y entrevista como instrumento, así mismo, un cuestionario de 21 ítems. Los resultados fueron procesados a través del software IBM – SPSS permitiendo demostrar su significancia con un nivel de confianza del 95% tal como se aprecia en la tabla N°3 donde el valor calculado ($T_c=21.546$) es superior al valor tabular ($T_t=1.71$). Por lo cual, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, afirmando así, que la aplicación del programa virtual basado en técnicas Mindfulness logró regular el estrés de los niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa La Alegría del Saber.

Ponemos a disposición los resultados y el programa basado en técnicas Mindfulness a fin de ser considerados en futuras investigaciones.

ABSTRACT

The objective of this research work was to demonstrate the effectiveness of the application of the Virtual Program based on Mindfulness techniques to regulate stress in boys and girls of the Educational Institution N ° 1661 La Alegría del saber.

The type of research was experimental with the pre-experimental design, with a sample of 27 children to which the pre and post test was applied in order to measure the level of stress that children have using observation and interview as a technique, as instrument the 21-item questionnaire. The results were processed through the IBM - SPSS software to show that the virtual program based on Mindfulness techniques was significant with a confidence level of 95%, as can be seen in table N ° 3 where the calculated value ($T_c = 21,546$) is higher than the tabular value ($T_t = 1.71$) therefore the sample managed to regulate the stress product of the execution of the Mindfulness technique,

We make the results and the program based on Mindfulness techniques available to be selected in future research.

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

A finales del año 2019, se observó en la ciudad de Wuhan – China una serie de casos donde los pacientes manifestaban síntomas de neumonía, pero no se identificaba la causa, aumentando los casos hasta enero de 2020. Después de una investigación epidemiológica del Centro Chino de los CDC, el 09 de enero informa el hallazgo del nuevo coronavirus. Luego de reportarse casos en Corea, Tailandia y Estados Unidos, la OMS declara el 30 de enero una emergencia internacional de salud pública. (Aragón, 2020)

En nuestro país, el 06 de marzo el presidente Martín Alberto Vizcarra Cornejo informó que se ha encontrado el primer caso de COVID -19 por ello el 15 de marzo del 2020 decide poner en práctica las acciones para contrarrestar el virus: cuarentena total y obligatoria en todas las ciudades, restricción en las fronteras, el cierre de empresas que no brinden servicios de primera necesidad. (Rosales, 2020)

De esta manera se manifestó una crisis en todo el país y no solo en el sector salud sino también en el económico y educativo. Es en este último que nos genera gran preocupación. En nuestra sociedad, nos encontramos bajo muchas situaciones que generan cambios en nuestro estado físico, mental y económico. Y es que en los últimos años sí se ha visto un cambio inmensurable en estos aspectos, particularmente desde el 2020 donde se manifestó la mayor crisis sanitaria en el mundo.

En las políticas educativas, Tema II y Tema VI, donde se dirige a los gobiernos regionales, a los cuales exige generar condiciones necesarias para garantizar la participación activa en un trabajo conjunto, así mismo, ampliar y profundizar la participación ciudadana para un mejoramiento en el marco de fortalecer el sistema educativo. (UNESCO, 2017). Con respecto a estas políticas y su cumplimiento durante estos años, se ven duramente afectados, ya que la población más vulnerable, la cual no tiene acceso a los recursos necesarios para la obtención de una educación

de calidad, se encuentra en desventaja de los estudiantes con origen económico y social más alto. (Gonzales y Castillo, 2020)

Por su parte, lo que recordamos como la escuela antes de la pandemia, siempre ha sido considerada como el lugar más propicio para el desarrollo socioemocional del niño ya que dentro de ese ambiente aprende desde la convivencia con sus pares desde reconocer sus emociones, poder controlarlas y regularlas en un ambiente de libertad, jugando, expresando sus ideas y descubriendo nuevas estrategias las cuales le servirán como base para afrontar futuros problemas. (Milicic, 2009). Pero en este tiempo de pandemia ¿cómo podrían los niños desarrollar sus habilidades sociales o aprender a regular sus emociones si están todo el día en casa y su espacio de libertad (la escuela) se resume a estar frente a un equipo electrónico?

Es así que el aislamiento ha generado un alto nivel de estrés en la población mundial, como lo demuestran estudios en 194 ciudades de China donde se visualizó que el 8.1% de la población presenta un nivel alto de estrés, así como ansiedad y depresión en porcentajes más elevados. (Ramirez, 2020). Actualmente no podemos hablar de estrés solo en adultos ya que existen investigaciones que demuestran la prevalencia desde la infancia, quiénes en realidad son los más afectados.

El estrés infantil es la presencia de una demanda que exige recursos que en ese momento la persona carece. Generalmente estas demandas en los niños son producidas en el ámbito familiar, ya que es aquí donde se generan las rutinas, se refuerzan hábitos, emociones, personalidad y se moldea el temperamento. (Colom, 2010)

En el contexto actual, con los niños en casa, están más expuestos a estresores que se convierten en rutina diaria, desde el ámbito familiar, con dificultades económicas, la inestabilidad en el trabajo por las demandas del gobierno, relaciones entre los

progenitores. Por su parte en los centros de estudio, con las demandas de tareas, exámenes poco flexibles, la metodología de enseñanza. (Barroso, 2020)

Estas demandas en la etapa preescolar, exceden los recursos de los niños para poder afrontarlos.

Es así que, a nivel mundial, según la Red Informática de Medicina Avanzada (2009) la universidad de Ghent en Bélgica ha realizado un estudio sobre el estrés infantil obteniendo como resultados que la aparición del estrés en Estados Unidos es de 27.5 %, en México 24.5% y 25% de niños de habla inglesa. Así mismo se menciona en este estudio que es el país con mayor índice de estrés infantil con un 78%. Según esta investigación, el estrés infantil sería ocasionado por la separación de los padres, bullying en la escuela y por el rendimiento escolar.

De la misma manera en nuestro país, investigaciones tales como la de Oscanoa y Solis que nos informan sobre el estrés en edades tempranas, demuestran que entre los 4 y 5 años, presentan estrés en un nivel moderado, en áreas como la física y psicológica, sin embargo, es en el área conductual, donde más se muestra el estrés. (Oscanoa y Solis, 2016). Por otra parte, una investigación en el Centro Educativo de la ciudad de Huaraz, afirma que el 16.0% de los niños manifiesta estrés grave, y es este porcentaje el que más se relaciona a problemas de ámbito familiar y escolar. (Villacorta, 2017). Así mismo, en relación a este mismo aspecto, la Universidad San Pedro de Chimbote, escuela profesional de psicología, estudiaron las causas sobre el estrés dentro de la familia, teniendo como resultados, que los padres menores de 40 años, al ser padres primerizos, obtenían mayor nivel de estrés, al lidiar con problemas económicos y laborales afectaban directamente en la crianza de sus hijos. (Burga, 2017)

De esta manera en la institución educativa N°1661 La Alegría del Saber específicamente en el aula de 5 años se ha recopilado información que por el estado

de emergencia, los niños se encuentran en una desadaptación ya que la pandemia hizo que su espacio de socialización se redujera a quedarse en casa, y eventualmente encontrarse ante muchas situaciones estresantes en el hogar, por ejemplo, espacio limitado para juego, peleas con hermanos, la poca convivencia con niños de su edad, pocos recursos para desarrollar actividades escolares y la ausencia de sus seres queridos. Estas y otras situaciones son las que desarrollan en el niño momentos de ansiedad, miedo, enojo, nerviosismo y tristeza. Se considera que estos niños son más propensos de sufrir estrés. Ya que, el confrontamiento y adaptación que se requiere son de mucha exigencia. Durante la infancia, los niños de 5 años, ya son capaces de reconocer sus emociones, controlar mejor sus movimientos y su atención con los demás. Pero las situaciones que experimenta en su contexto no siempre ayudan en su desarrollo cognitivo y emocional, por lo que el enfrentar nuevos retos y adquirir nuevos aprendizajes, no siempre resulta como se espera. Por ello, son propensos a estresarse. (García, 2018)

Por estas razones, se desarrolló un Programa virtual basado en técnicas Mindfulness que permitió regular el estrés infantil en niños y niñas de 5 años de la I.E N°1661 La Alegría del Saber Nuevo Chimbote, a través de talleres de meditación y relajación.

1.1 Antecedentes

1.1.1 A nivel internacional.

García, Luna , Castillo, & Rodriguez (2016) en su investigación Impacto de una intervención breve basada en Mindfulness en niños: un estudio piloto Madrid – 2016 en el cual, se utilizó un análisis ANCOVA, en el que destacan las diferencias entre las variables después de la aplicación del pre y post test, como: problemas de conducta (de una puntuación de 4,50 a 3,50), habilidades de Mindfulness (de una puntuación de 25,12 a 29,18), la variable de síntomas internalizantes (de 37,68 a 39,65) y la variable de rendimiento académico (de un 7.56 en el pre test y en el post test de la misma forma). Es así que, se demostró que el grupo de Mindfulness en comparación con el grupo control disminuyó significativamente en problemas de conducta, aumentó en relajación y habilidades Mindfulness, pero se mantuvo en su rendimiento académico.

1.1.2 A nivel nacional.

Humpire y Quintana (2021) en su investigación titulada Efecto del Mindfulness en la reducción del estrés percibido en docentes Arequipa – Perú concluyeron que la media para la pre prueba es 53.95 y la media para la post prueba es de 40.50 demostrando que si existe una diferencia significativa en la preprueba y postprueba del grupo experimental.

Lozano (2021) en su investigación Efectos de un programa Mindfulness para mejorar la atención de los estudiantes del Colegio Peruano Suizo de los Andes llegó a la conclusión de que en la comparación de muestras del pre test se obtuvo $p=0.313$ por lo que antes de la aplicación no hay cambios significativos, y en el pos test se obtuvo

un $p=0.004$ por lo que se afirma que si hay diferencia significativa entre los grupos control y experimental posterior a la aplicación del programa.

1.1.3 A nivel local.

No se encontraron antecedentes

1.2 Formulación del problema

¿En qué medida el Programa virtual basado en técnicas Mindfulness regula el estrés en los niños y niñas de 5 años en la Institución Educativa N°1661 La Alegría del Saber 2021?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General.

Demostrar la efectividad de la aplicación del Programa virtual basado en técnicas Mindfulness para regular el estrés en niños y niñas de 5 años de la I. E N°1661 la Alegría del Saber Nuevo Chimbote 2021.

1.3.2 Objetivos Específicos.

- Identificar el nivel de estrés los niños y niñas antes y después de aplicar el programa virtual basado en técnicas Mindfulness en la I.E N° 1661 La Alegría de Saber.
- Comprobar la efectividad de la aplicación del programa virtual basado en técnicas Mindfulness para regular el estrés en la salud de los niños y niñas antes y después de aplicar el programa virtual basado en técnicas Mindfulness en la I.E N° 1661 La Alegría de Saber.

- Comprobar la efectividad de la aplicación del programa virtual basado en técnicas Mindfulness para regular el estrés familiar de los niños y niñas antes y después de aplicar el programa virtual basado en técnicas Mindfulness en la I.E N° 1661 La Alegría de Saber.
- Comprobar la efectividad de la aplicación del programa virtual basado en técnicas Mindfulness para regular el estrés escolar de los niños y niñas antes y después de aplicar el programa virtual basado en técnicas Mindfulness en la I.E N° 1661 La Alegría de Saber.
- Comparar el nivel de estrés de los niños antes y después de la aplicación del Programa virtual basado en técnicas Mindfulness en la I.E N° 1661 La Alegría de Saber.

1.4 Formulación de hipótesis

1.4.1 Hipótesis alternativa.

Si aplicamos el programa virtual basado en técnicas Mindfulness se regula significativamente el estrés de los niños y niñas de 5 años de la I.E 1661 La Alegría del Saber 2021.

1.4.2 Hipótesis nula.

Si aplicamos el programa virtual basado en técnicas Mindfulness NO se regula significativamente el estrés de los niños y niñas de 5 años de la I.E 1661 La Alegría del Saber 2021.

1.5 Justificación

Germer (2005) menciona la importancia del Mindfulness especificando que radica en una construcción teórica, ya que nos permite relacionarnos con toda la experiencia ya sea de manera negativa, positiva o neutra; una práctica a realizar ya que es a partir de

la meditación (describiéndose como el punto fundamental de esta práctica) se permite a la persona encontrar el punto de sufrimiento y un estado psicológico, ya que, al determinar esta etapa, permite abordar un estado de conciencia o Mindful para aumentar el bienestar. Por lo que la relevancia teórica consistió en profundizar los conocimientos sobre la técnica Mindfulness y reafirmar las investigaciones realizadas sobre este tema. mprobar Practicar Mindfulness nos permite contemplar los pensamientos, emociones y sensaciones que experimentamos como eventos que fluyen de forma continua y pueden cambiar. Observándolos, siendo conscientes sin juzgar ni considerarlos como aspectos con vida propia, sino los observamos sin reaccionar y conoceremos su carácter volátil y de poca permanencia.

(Kabat Zinn, 2003) Estos aportes teóricos, referido a la importancia que menciona Germer y la práctica mindfull que menciona Kabat Zinn, permitieron ser base para comprobar que la aplicación de las técnicas Mindfulness, las cuales se desarrolló como proyecto en niños de 5 años de la Institución Educativa La Alegría del Saber, pudieran conocer su carácter, su ser interior, aceptándolo y poder utilizar esa conciencia de sí mismo y del momento presente, para regular el su estrés.

En cuanto al aspecto metodológico la aplicación del proyecto virtual permitió plantear actividades que servirán como base para que otras docentes puedan utilizar estas estrategias de relajación y meditación para el desarrollo de diferentes áreas de los niños, tanto a nivel cognitivo, social y emocional.

Así mismo la práctica de estas actividades permite que las docentes puedan enriquecer sus saberes y mejorar sus aprendizajes a través de actividades innovadoras tomando en cuenta la relevancia del tema como una idea innovadora.

1.6 Limitaciones del trabajo

- Durante la ejecución del programa, se tuvo como limitación la poca participación de los padres de familia, a los cuales se les presentó inicialmente videos, dónde se fundamentaba los beneficios del programa, así mismo, al no presentarse en algunas actividades, ya sea por falta de tiempo o emergencias, se superó realizando llamadas personalizadas, para asegurar que esas faltas fueran recuperadas a través de horarios flexibles, es decir, nos adecuamos al horario disponible de los padres.
- Con respecto a este último aspecto, el horario de ejecución, la mayoría de los padres solicitaba el desarrollo por las tardes, a lo cual, se accedió, para la correcta ejecución de las actividades, y mientras otros podían por las mañanas, para lo cual se creó dos horarios, uno por la tarde y otro por la mañana.
- Agregando otra limitación es que ingresaban tarde y eso retrasaba el desarrollo de las actividades, por ello nos adaptábamos a las características de nuestro grupo experimental y planificamos las actividades dando una tolerancia de 10 minutos para ingresar a la clase.
- Una limitación importante para el desarrollo del programa es que nuestras actividades estaban planificadas para una atención plena para ello se necesitaba silencio y en muchas oportunidades había distractores en casa, por ello motivamos a que los niños puedan permanecer con sus materiales en un lugar determinado y sin distractores a su alrededor.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Estrés.

2.1.1 Conceptualización.

El concepto de estrés ha sido denominado desde épocas muy antiguas, siendo así utilizado por primera vez en el siglo XIV y desde allí se utilizan los términos como STRESS, STRESSE, STREST y STRAISSE.

Si recorremos un poco la historia de cómo surge el término, se visualiza que la primera definición se da a través de un experimento para descubrir una nueva hormona sexual, inyectando algunos extractos de ovarios de ganado a las ratas para ver como era su reacción ante una hormona diferente, recolectando resultados médicos los cuales eran interdependientes del otro, notando que todas estas sustancias tóxicas producían una misma respuesta en el organismo, a lo que después él denominó estresores.

Es así que la primera definición la brindó Seyle (1975) quien manifiesta que el estrés es la respuesta que brinda nuestro organismo ante cualquier demanda sin especificación.

El término “estrés” deriva del griego STRINGERE, Fraile (1981) que significa provocar tensión, comprimir, oprimir, sujetar fuerte.

En el diccionario Larousse García Pelayo y Gross (1989) se refiere al estrés como un agotamiento físico general producido por un conjunto de alteraciones que ocurren en el organismo que puede ser por un problema físico, psíquico y patológico.

Según Rosenweig (1972) se denomina “stress” (presión) al estímulo que desarrolla una obstrucción casi insuperable en el camino que lleva a la satisfacción de cualquier necesidad vital y la espera puede causar en el organismo una reacción de tensión, por ejemplo, si una persona necesita ir al baño con urgencia pero no lo puede hacer

porque está ocupado por su madre, ella constituye el indicador de presión que aumenta la tensión del individuo.

Y así otras definiciones, como la que menciona McGrath citado por Stoner y Wankel (1989) donde manifiesta que el estrés se debe a situaciones ambientales donde hay una amenaza que excede las capacidades y recursos del individuo para satisfacerla y que los estresores son las formas de tensión y presión que provoca el estrés.

De la misma manera, pero dándole un punto o enfoque transaccional, nos mencionan Lazarus y Folkman que las personas se estresan cuando tienen un estímulo ambiental que los afecta directamente y la percepción ante ellos va depender de las características de cada individuo. (Oros, 2005)

Es así que basándonos en estas definiciones podemos mencionar que el estrés nos acompaña en cada momento de nuestra vida siendo un estímulo negativo en diferentes niveles que produce reacciones en nuestro organismo que nos obliga a utilizar mecanismos y capacidades para contrarrestar y adaptarnos a estas situaciones.

2.1.2 Tipos de estrés.

El estrés puede estar asociado a estímulos agradables o desagradables, en ambos casos la reacción de la persona es la misma, ya que brinda una respuesta biológica que le ayuda a prepararse para atacar o defenderse, en por ello que Seyle (1975) nos menciona que no podemos asociar al estrés con un aspecto únicamente negativo, sino también como estimulante y motivador, dividiendo así al estrés en dos tipos: eustrés (estrés positivo) y distrés (estrés negativo).

2.1.2.1 Eustrés.

El eustrés hace referencia a la manera armónica de reaccionar del individuo al interactuar con el estresor directo que provoca reacciones fisiológicas y psicológicas.

Dentro de este aspecto se encontrarían un embarazo, el matrimonio, la construcción de una casa, el término de una carrera, entre otros, ya que son considerados como momentos de estrés necesarios para la satisfacción de la persona, todo de carácter positivo.

2.1.2.2 Distrés.

El distrés, por el contrario, hace referencia a la respuesta negativa de nuestro organismo ante la confrontación de estresores, donde la persona considera sus formas de enfrentarlos como fracaso, es dañino y produce sufrimiento a la persona.

Dentro de este aspecto se encontrarían las enfermedades, el alcoholismo, el trabajo, frustraciones, entre otros.

2.1.3 Síntomas del estrés.

Para Otero (2012), los síntomas se pueden dar a nivel psíquico, físico y conductual, los más frecuentes son presentados a continuación:

2.1.3.1 Síntomas psíquicos.

- Falta de motivación e interés
- Irritabilidad
- Ansiedad
- Disminución de la capacidad para pensar
- Falta de concentración
- Errores de memoria

2.1.3.2 Síntomas físicos.

- Alteración en el sueño
- Pérdida o aumento de peso
- Dolores de cabeza

- Problemas digestivos

2.1.3.3 Síntomas conductuales.

- Rechazo de la escuela
- Disminución en el rendimiento académico
- Incumplimiento de tareas escolares
- Malas relaciones interpersonales

2.1.4 Estresores.

Se denomina estresores a aquellos estímulos que son una carga en el individuo y producen respuestas biológicas psicológicas del estrés, de esta manera cualquier situación que genere un daño o perjudique a la persona sería considerado como estresor.

Es por ello que Holmes y Rahe han manifestado que acontecimientos como un matrimonio, nacimiento de un hijo, la muerte de una persona querida serán siempre una gran fuente de estrés ya que ocasiona que la persona cambie y se adapte a estas situaciones. (Del Barrio, 1997)

a. Estresores infantiles

Al igual que los estresores en adultos, este tipo contiene características particulares que van a variar dependiendo el proceso evolutivo del niño. Básicamente tienen que ver con las preocupaciones que se dan ya sea en la familia, escuela, salud, social, entre otras.

Por ello, en la siguiente tabla se mencionan los estresores más comunes en los niños según su proceso evolutivo:

PROCESO EVOLUTIVO	ESTRESORES
De 0 a 6 años de edad	Separación Pérdida Apego Abuso Abandono
De 7 a 12 años de edad	Compañeros Escuela Socialización Hermanos Identidad
De 13 a 18 años de edad	Cambio Transformación Interacción con otro sexo Disfunción familiar Competencia

Por otra parte, Barrio también agrupó estos estresores en diferentes aspectos e incluso resalto los más determinantes en la vida de los niños, en el aspecto de salud, destacó la muerte de un ser querido, en el aspecto familiar, separación en el matrimonio o nacimiento de un nuevo miembro en la familia, por último, en el educativo, destaca al cambio de escuela o pérdida de un amigo de la escuela, así como el cambio brusco de un docente con el que tuvo un apego cercano. Para conocer de manera más detallada cada ámbito, a continuación, se fundamenta los siguientes aspectos:

2.1.4.1 Estresores en el ámbito salud.

En la infancia, los problemas cotidianos de salud y las enfermedades cotidianas como la gripe y otras infecciones respiratorias, las cuales afectan mayormente en estas edades. Estas constituyen una fuente importante de estrés, debido a que va alterando la vida del niño o la niña, como la visita al médico, exploraciones dolorosas o molestas, medicinas desagradables, cambio de dietas, aislamiento, el dolor y molestias, causan estrés para los niños y afectan al bienestar emocional y físico. Por otra parte, las intervenciones de salud que afectan a los familiares con los que los niños establecen apego, crean preocupación e involucran cuidados más complejos, por lo cual crea una nueva demanda que asimilar y afrontar. (Pacheco, 2015)

2.1.4.2 Estresores en el ámbito familiar.

Aunque la familia se constituye como la fuente de protección y encargada de cubrir las necesidades del niño, también existen situaciones dentro de este contexto en el que, por factores como el apego, la atención de los padres, pueden generar estresores. Por ejemplo, las preferencias entre hermanos, por parte de los adultos, las peleas continuas entre los padres, separación de los progenitores, nacimiento de un nuevo integrante de la familia, dificultades económicas, las cuales se convierten en carencias para los niños que trunquen o dificulten su bienestar emocional y educativo.

Así mismo, las demandas de los padres para cumplir en sus hijos lo que ellos quisieran haber logrado a su edad. (Gonzales y García , 1995)

2.1.4.3 Estresores en el ámbito escolar.

La escuela es considerada como uno de los principales ámbitos de estrés en los niños por su vida académica, desde el ingreso a esta, ya se muestra una gran demanda de adaptación a este medio, así como cambiarse de una a otra. Pues implica desapegarse de las personas con las que estableciste un acercamiento importante. También existen otros estresores sociales y académicos, estos se muestran en la convivencia, como: ser rechazado por los iguales, ser molestado, ser ridiculizado en clase, exceso de demandas escolares, realizar exámenes, falta de recursos para un aprendizaje adecuado. De esta manera, genera una inadaptación a la situación escolar, y un fracaso para el rendimiento y estabilidad del niño. Pues, no estaría permitiendo que el niño pueda desarrollar adecuadamente sus habilidades emocionales, cognitivas y sociales necesarias. (Gonzales y García, 1995)

2.1.5 Efectos del estrés

Entre las reacciones de nuestro cuerpo ante el estrés se encuentran el "luchar o huir" que usualmente surge ante la presión de afrontar una situación demandante. Es así como el cuerpo envía hormonas (por ejemplo, cortisol y adrenalina) al torrente sanguíneo. Estas generan que el individuo esté más concentrado, su capacidad de reaccionar y su fuerza incrementan. También agudizan su sistema inmune y la memoria. Después de haber enfrentado el estrés cotidiano, el cuerpo regresa a la normalidad. Sin embargo, cuando el estrés es recurrente, el cuerpo no se recupera rápido por lo que puede dañar la salud a largo plazo. (McEwen y Sapolsky, 2006)

El estrés desencadena muchas deficiencias en el bienestar del individuo, desde el área de la salud, se ven afecciones en la piel, pérdida de cabello, el sistema inmunológico

se debilita, dando pasos a infecciones y enfermedades. Así mismo, con las alergias, estas se intensifican, al igual que las enfermedades que ya se tenían. (Pérez, García, García, Ortiz, y Centelles, 2014)

Para Ivancevich (1980), a nivel fisiológico se encuentran diversas enfermedades como la hipertensión, problemas del corazón y sistema digestivo, dolores de cabeza, depresión y ansiedad; a nivel cognitivo o psicológico se encuentra la toma deficiente de decisiones, poca concentración, negligencia y a nivel conductual podemos encontrar la satisfacción, el ausentismo, accidentes, abuso de sustancias.

2.1.6 Afrontamiento del estrés.

Cuando nos referimos al afrontamiento, esto hace referencia a los esfuerzos que realiza una persona de manera mental y ejecutarlos a través de la conducta, y así, responder las situaciones difíciles que se le presentan. (Huanca, 2014)

Damian (2018), cita a Morales (2012) para explicar sobre las diferentes formas en las que una persona afronta el estrés, refiriéndose a estrategias que se utilizan centrándose en el problema (donde el niño busca medios para poder combatir la demanda), y la que se centra en un afrontamiento improductivo (se basa en todo lo contrario, ya que no busca confrontar la situación solo evade la situación).

El afrontamiento del estrés, como se explicó anteriormente, está influenciado por las características de cada persona, para ello, es importante que se desarrollen ciertas habilidades que les permitan identificar el factor que genera estrés y también el poder afrontarlo. Estas habilidades permiten generar recursos para manejar un conflicto y controlar el nivel de estrés. (Naranjo, 2009)

Una de las habilidades que Naranjo destaca, es el desarrollar la relajación inmediata, el cual es uno de los más desarrollados como tratamiento para la reducción de estrés.

Esta habilidad, le permite a la persona sentir que tiene el control de sí misma, de que el estado de tensión no se escapa de su voluntad y que por lo tanto es una situación controlable.

2.2 Técnicas Mindfulness

2.2.1 Etimología.

El Mindfulness tiene su origen en la filosofía oriental, específicamente en la meditación. “Hace más de dos mil quinientos años, miles de personas vienen practicando diversas técnicas meditativas. Con estas, las personas se hacen conscientes de lo que sucede en su cuerpo y mente para ir aceptando su realidad tal y como es.”(Vásquez, 2016) De esta manera, el autor indica que las personas se desprendían de emociones que consideraban destructivas a través de la meditación, pues, según estas manifestaciones orientales, la felicidad y el sufrimiento dependen fundamentalmente de la propia mente.

Mindfulness es la traducción al inglés de "sati", que implica “conciencia, atención” y “SamPrajanya” que significa "comprensión clara". Lo cual, podría traducirse como, estar consciente del momento presente. (Vásquez, 2016)

Las técnicas Mindfulness a lo largo del tiempo, han sido aplicadas en diferentes campos, inicialmente en el campo clínico, sin embargo, sus prácticas y resultados han generado tal interés que actualmente ya no se limita solo a la psicoterapia, también, en la educación, esta se perfila como una poderosa herramienta educativa. (Vásquez, 2016)

2.2.2 Conceptualización.

Entre las posturas que definen a Mindfulness, se encuentra algo en común en sus puntos de vista, y es que, involucra la percepción de la realidad en el momento presente, de manera consciente.

Desde el enfoque de Mindfulness como estrategia, se describe como la intervención de ejercicios donde se fomenta la atención sobre las experiencias internas que ocurren en cada momento las externas. (Martinez, 2017)

Mindfulness se describe como “el estado particular de conciencia que surge al poner la atención, de forma intencional y sin juzgar, en el momento presente, viviendo la experiencia momento a momento”. (Secanell, 2019)

Por otra parte, García De Silva (2012) Mindfulness es un método para sosegar la mente, siendo su objeto de estudio cualquier cosa que nos ocurra en el presente (sensaciones, emociones, ideas o conducta). Según el entrenamiento del practicante, mediante distintas técnicas, la atención puede ir de la focalización en un solo objeto o evento previamente elegido a la consciencia de campo abierto.

Mindfulness se relaciona con la conciencia reflexiva y aceptación. Por lo que permite a los niños reconocer y admitir cada uno de sus pensamientos y emociones, sean cuales sean, sin juzgarlos. (Vásquez, 2016)

Tomando como base estos autores, podemos definir Mindfulness como, la herramienta que permite al niño ser consciente de su realidad inmediata, reconociendo y aceptando lo que percibe de sí mismo y el exterior.

El Mindfulness, propone entrenar a las personas a fin de que puedan identificar en cada instante sus propias sensaciones, emociones y pensamientos, con el objetivo de

alejarse a los niños de las etiquetas y los prejuicios. Como proceso psicológico, Mindfulness, supone focalizar nuestra atención en lo que estamos haciendo o sintiendo, para ser conscientes del devenir de nuestro organismo y conductas. Para ello hay que pasar de la “reactividad de la mente (respuestas automáticas e inconscientes) a la responsabilidad (respuestas controladas y conscientes), es decir sacar a la mente del piloto automático”. (Vásquez, 2016)

2.2.3 Componentes.

Los componentes del Mindfulness, son aspectos interdependientes Botella y Perez (2006) y estos provienen del zen, aunque muchos autores no lo consideran de la misma manera, se consideraron los siguientes:

a. Atención al momento presente

Implica centrarse en el momento presente, en lugar de estar pendiente del pasado o del futuro (expectativas, deseos y temores). En cuanto a la atención, puede ser a procesos internos o a los eventos de su contexto.

b. Apertura a la experiencia.

Se refiere a la capacidad de observar la experiencia sin interponer el filtro de las propias creencias. Es decir, observar como si fuera la primera vez, cualidad que en el Zen se denomina "mente de principiante".

c. Aceptación

Experimentar cada evento sin ataduras, tal y como son. También, evitar resistirse a fluir dentro de la experiencia. Solo disfrutar del momento vivido. Muchas personas tienen conductas “desadaptativas” por temor a ser juzgados o por creer que no será

placentera. Sin embargo, mientras puedan aceptar cada experiencia como algo breve y ocasional, no necesitarán recurrir a tales conductas.

d. Dejar pasar

Consiste en desprenderse, desapegarse de algo a lo que nos aferrábamos. Generalmente las personas procuran atesorar cosas, ya sea, amistades, dinero, entre otras. Pero aferrarse es algo equivocado, pues lo que se vive diariamente es temporal. Y lo que se espera es que la persona sea consciente de ese sentimiento, que acepte la realidad y luego deje ir.

e. Intención:

En la práctica del Mindfulness se busca lograr un propósito, sin embargo, una de las actitudes del Mindfulness es no esforzarse por lograr o terminar una actividad perfectamente. Ya que la participación consciente es más importante, sentir el momento sin importar como terminará. Sin embargo, también hay que tener un propósito, porque para todos, el propósito es lo que nos incita a moverse.

2.2.4 Técnicas básicas.

Mindfulness tiene su propia estructuración en cuanto a sus técnicas de práctica. Desde prácticas formales, referidas a las de meditación; las informales, referidas a las actividades cotidianas. Para trabajar y entrenar la atención por medio de un anclaje (elemento donde se deposita la atención) y así ponerlo en práctica en sus actividades diarias. (Huguet & Alda, 2019)

Según Huguet, Mindfulness propone distintos tipos de anclaje: La respiración, las sensaciones corporales, los movimientos corporales. Donde, la respiración y las sensaciones corporales son los puntos de anclaje que más se utilizan en las prácticas

Mindfulness, es decir, que son los que ubican al individuo en el presente de manera consciente, a diferencia de las emociones y cogniciones, pues estos involucran recordar un pasado o pensar en el futuro.

2.2.4.1 Practicas formales.

La práctica formal implica centrarse el mayor tiempo en un objeto, externo o interno. Este anclaje, se puede centrarse en la respiración interna, sensaciones corporales, pensamientos, o las emociones. Y de manera externa, es decir centrarse en cualquier objeto a su alcance, ya sea de pie, sentado, tumbado, o de pie.

La práctica incluye distintas etapas.

- La primera es el anclaje, donde la mente percibe e identifica un objeto, para luego permanecer así por un tiempo.
- La segunda es el vagabundeo mental, donde se podrá percibir otros objetos que se encuentran a su alrededor incitándolo a abandonar su concentración sobre el primero.
- La tercera etapa implica una toma de conciencia sobre la pérdida de atención en el anclaje inicial, para dar atención a otros estímulos, pensamientos o emociones.
- La última etapa implica retomar el punto de anclaje inicial.

Lo cual resulta un proceso un tanto interactivo, ya que permite que una pequeña distracción del exterior se convierta en un nuevo foco de atención, sobre todo en los niños, los cuales les cuesta centrarse en un foco de atención por mucho tiempo.

2.2.4.2 Prácticas informales

Santorelli (2010) (como se citó en Huguet & Alda, 2019), menciona que para el desarrollo de estas prácticas, implica tener una atención plena sobre las actividades cotidianas, como pueden ser comer, hacer ejercicio o cualquier actividad desarrollada en el entorno laboral, en casa o en cualquier lugar en que se encuentre. Lo más

importante es que en cada situación cotidiana, la persona comencé a estar más consciente de lo que está realizando, que experimente a través de sus sentidos cada particularidad de lo que indica la tarea. Y a estar más presentes en su cotidianidad.

Huguet y Alda, en su informe sobre la aplicación de estas técnicas, mencionan a Lillard (2011), para recomendar que los ejercicios deben ser adaptados a la edad y habilidades de cada niño, teniendo en cuenta su pensamiento concreto. Para ello, recomienda proponer ejercicios o dinámicas claras como también, sencillas. Pero, no desprenderse de lo que caracteriza a los niños, que son su imaginación y creatividad. Además, es fundamental tener en cuenta el tiempo en la realización de estas actividades, estas deben ajustarse a las necesidades de los niños y características de la actividad. Durante la etapa infantil, los niños van sufriendo cambios en su desarrollo integral, en las edades de los preescolares, se va estableciendo diferencias entre una etapa y otra, así mismo como diferencias interpersonales dentro del mismo nivel. A los 5 años, los procesos de mielinización y maduración de las áreas frontales proporcionan a los niños de esta edad un mejor funcionamiento de sus procesos cognitivos, control corporal y regulación emocional.

2.2.5 Prácticas Mindfulness.

Para la práctica con niños, es importante realizar actividades de respiración y sensaciones corporales ya que son los puntos de anclaje preferidos en Mindfulness, pues sitúan siempre en el presente y se adaptan fácilmente al pensamiento concreto de los niños.

Huguet & Alda (2019), recopilaron algunas prácticas formales e informales de Mindfulness, los cuales se agrupan de la siguiente manera: Mindfulness en la respiración, escáner corporal, Mindfulness caminando, Mindfulness en los

movimientos corporales, la práctica de los tres minutos y Mindful Eating. Los cuales se describe a continuación:

- Mindfulness en la respiración.

La respiración es una función vital de los seres vivos, aunque parezca tan simple y por eso muchas veces no se le da la debida importancia, sin embargo, esta práctica puede servirnos de mucho. El saber cómo respirar, es un conocimiento importante en Mindfulness, por ello, se trabaja la respiración consciente, la cual surge manera natural en el momento presente, permitiendo captar la experiencia y las sensaciones que genera en el sistema. De esta manera, conectar con las emociones.

- Escáner corporal (Body scan)

Esta implica, como su nombre lo dice, escanear, de manera mental, es decir centrarse en cada parte del cuerpo, disfrutando de las sensaciones que se genera en el recorrido mental. Donde todo el cuerpo es consciente de sí mismo.

- Mindfulness caminando.

La práctica de Mindfulness en este caso, consiste en caminar con atención plena, es decir, tomando atención a las sensaciones del cuerpo, específicamente en el área de contacto (los pies), mientras se desplaza. A este puede añadirse indicaciones como, por ejemplo, el combinar respiraciones con pasos, de manera rítmica, también añadir texturas, direcciones diferentes, entre otros.

- Mindfulness en los movimientos corporales.

En esta práctica se realizan movimientos corporales de manera atenta sobre los mismos. Los movimientos corporales son el punto de anclaje. Por ejemplo, los estiramientos que permitan relajar partes del cuerpo.

- La práctica de los tres minutos.

Esta práctica es breve, donde la actividad va variando el foco de atención, el punto de anclaje. Durante el minuto uno se centra la atención en un foco amplio, durante el minuto dos se centra la atención en la respiración (anclaje concreto) y durante el último minuto (minuto tres) se vuelve a ampliar el foco de atención.

- Mindful Eating - La uva pasa.

Esta práctica consiste en realizar una meditación comiendo. Se centra en degustar de manera consciente, por ejemplo, a una uva pasa primero se invita a oler, sentir su textura, saborear lentamente, masticar como si fuese la primera vez que la consume. En este caso, el alimento y el acto de comer son el objeto de atención.

2.2.6 Beneficios.

Secanell (2019), sistematizó los distintos beneficios del Mindfulness, considerando muchas investigaciones sobre dicho tema y las evidencias empíricas de las mismas, estas prácticas han ayudado a fortalecer el área emocional sino también físico, aquí algunas de ellas.

- Nivel psicológico: Reducción de los niveles de ansiedad, reducción de los niveles de depresión, reducción de los niveles de afecto negativo e incremento de los niveles de afecto positivo, reducción de los niveles de cansancio, dolor y quejas psicosomáticas.
- Aumento de sentimientos y constructos positivos: tales como, sensaciones de calma, relajación, sueño mejorado, menor reactividad, auto-conciencia con él mismo y con la naturaleza y mejora de los niveles de optimismo.

- Beneficios en relación con la regulación emocional: siendo más consciente de sus emociones y generando un autocontrol sobre emociones negativa.
- Beneficios en la función cognitiva: aumento en los niveles de atención, función ejecutiva, velocidad de procesamiento de información, inteligencia práctica, incremento de los niveles de creatividad verbal.
- Beneficios en el ámbito social y escolar: incremento de las habilidades sociales, mejora de la inteligencia social, mejora del comportamiento del alumnado y del clima del aula; reducción en comportamiento disruptivo, reducciones en comportamientos relacionados, reducción de los niveles de agresión e incremento de los niveles de aceptación, y del rendimiento académico.

Estos fueron los resultados de las intervenciones basadas en la atención plena en algunas escuelas donde sus evidencias demuestran la importancia de esta práctica en diferentes ambientes. Y en este estudio que muestra su autora, se demostró la mejora de la auto-regulación emocional y atencional del alumnado, así como su adaptación al medio lo cual genera un logro para el desarrollo del estudiante como ser social, por lo tanto, un mayor bienestar psicológico. (Secanell, 2019)

2.3 El Estrés y el Mindfulness

2.3.1 Programa virtual.

Imre Lakatos, discípulo de Kuhn y de Popper mencionan que “Es una estructura que sirve de guía a la futura investigación tanto de modo positivo como negativo”. (Lakatos, 1978) Un programa de investigación orienta las fortalezas de los grupos ejecutores y organiza todos los recursos en orden a la optimización y a la consecución de los objetivos investigativos. Así, define las estrategias relacionadas con la identificación de problemas y necesidades investigativas de la institución. (Lakatos, 1978)

El programa se denomina virtual ya que haremos uso de los servicios tecnológicos como celulares, tabletas, computadoras, laptops, teléfonos para la realización de las actividades.

2.3.2 Propuesta.

El programa virtual se aplicará a niños y niñas de 5 años de la I.E 1661 La Alegría del Saber a través de técnicas Mindfulness que proponen regular el estrés a través de actividades de relajación, respiración, calma, paciencia y tranquilidad, utilizando medios y materiales cotidianos, y acciones que se realizan día a día.

2.3.3 Objetivo.

Regular el estrés en los niños y niñas de 5 años a través de la aplicación de técnicas y estrategias Mindfulness, brindando herramientas para el control y regulación emocional.

2.3.4 Fundamentos.

2.3.4.1 Fundamento teórico.

En base a la teoría del desarrollo cognoscitivo de Piaget, en el que señala los cuatro estadios (sensorio motriz, pre operacional, operaciones concretas, operaciones formales). Se puede identificar que, en la edad preescolar, las cuales abarca desde los tres a cinco años, los niños se ubican en el “periodo pre operacional”, en el cual, su pensamiento se caracteriza por ser intuitivo, es decir, se basa en las experiencias inmediatas, en muchas ocasiones sus reacciones son intuitivas ante una demanda o problema. Al inicio de esta etapa, los niños basan sus juicios de lo que perciben, mientras que a lo largo de este estadio ya es capaz de reconocer y comprender las diferencias entre la realidad y las apariencias. (Linares, 2007)

Piaget indica en su teoría, algunos factores que se relacionan para la construcción del desarrollo cognoscitivo, estos son, “el ejercicio”, “la experiencia física” y “el ambiente”. En otras palabras, la experiencia que se adquiere al contacto con el ambiente físico exterior. Convirtiéndose en un proceso que inicialmente no implica la obtención de un conocimiento, sino la percepción exploratoria de objetos externos en el ambiente. Posteriormente, la manipulación de los objetos, en la que se obtiene conocimiento de los mismos. Gracias a estos factores, se da pie a que se puedan producirse algunos procesos cognitivos, como, la asimilación, deducción, cálculo, entre otros. Procesos que permitirán resolver problemas en muchas situaciones y dejar el razonamiento intuitivo. Por su parte, quienes componen el ambiente, tienen un rol fundamental, ya que, las influencias educativas o sociales pueden afectar el ritmo de su estadio, pues, mientras el niño pueda asimilar más de su cultura cuanto se le es permitido. (Wiley, 1970)

El desarrollo cognitivo es el producto de los esfuerzos del niño y la niña por comprender y actuar en su mundo. En cada etapa el niño desarrolla una nueva forma de operar mientras van creciendo y percibiendo su entorno. Así mismo, su capacidad de razonamiento irá creciendo, como sus habilidades para percibir, pensar, comprender y manejarse en la realidad. Por ello, es importante potenciar el desarrollo de su atención y percepción sobre el momento presente, ser consciente de su capacidad y posibilidades.

El Mindfulness es considerado como la atención mejorada a la percepción de la experiencia actual. Ya que una de sus características, implica la atención abierta y receptiva a través de actividades. Donde la conciencia se ve más sostenida ante situaciones y experiencias. (Zhizhiko, 2016)

2.3.4.2 Fundamento psicológico.

Según el modelo de Salovey y Mayer (2007), sobre la inteligencia emocional, describe que esta habilidad permite discriminar y manejar los propios pensamientos y acciones.

“La inteligencia emocional facilita percibir las emociones propias y de los demás, assimilarlas, comprenderlas y así poder afrontar dificultades de manera apropiada.” (Huguet & Alda, 2019) Estos procesos permiten que los niños regulen sus emociones y aumenten su autoconocimiento. Esto permite mejorar el bienestar personal y social del niño, su salud general potenciando el desarrollo integral de la persona disminuyendo el riesgo de aparición de trastornos mentales. Una estrategia para adquirir y potenciar estas competencias emocionales es el Mindfulness. (Huguet & Alda, 2019)

Germer (2005) (como se citó en Delgado, 2012). Describe que la mayoría de las personas llevan un ritmo de vida acelerado, les cuesta cubrir las demandas de la sociedad. Generalmente, sin darse cuenta llevan su día a día “con el piloto automático encendido”. Por su parte, la práctica de la meditación Mindfulness permite tener con mayor facilidad momentos en los que una persona es plenamente consciente de aquí y ahora.

“Cada momento de conciencia mindful proporciona libertad sobre el sufrimiento condicionado.” (Delgado, 2012) Es una práctica en la que se ejerce la atención como herramienta principal para generar energía, goce y una mente clara. Esto permite que cada persona desarrolle un pensamiento más amplio y responda hábilmente a las nuevas situaciones. Así mismo, Germer menciona que, el individuo dejará de lado las rumiaciones, para centrarse solo en el ahora.

Por su parte, Delgado indica que durante estos momentos mindfulness, se está en el aquí y ahora del momento presente, y es muy importante, evitar juzgar o rechazar lo que está ocurriendo. Ya que eso solo interferirá en el objetivo. Y es que, la mayor parte del tiempo la mente se encuentra opinando sobre lo que está sucediendo en el momento presente, pero también, pensando en el pasado donde surgen ciertas comparaciones, vienen recuerdos por estímulos (lo que hace más probable que surgen sentimientos de culpabilidad, tristeza, entre otras), por lo tanto, estar en un momento mindful implica mucha concentración. (Delgado, 2012)

2.3.4.3 Fundamento pedagógico.

Según Quiroz y Schragger (1993) (como se citó en Ternera, 2009), el niño mantiene la atención durante más tiempo en aquellas actividades que le interesan. Ello le permite apreciar mejor los acontecimientos que se producen a su alrededor, interpretar adecuadamente las explicaciones recibidas o seguir un determinado plan de juegos; es decir, que el control de la atención le posibilita aprender y estimular en mayor grado su inteligencia.

Para Bruner (1998) (como se citó en Zamora, 2016), la estimulación no se enfoca solo en las áreas intelectuales del niño, sino también abarca los aspectos afectivos, emocionales, sensoriales, sociales y físicos. Una de las áreas de estimulación para este autor es la multisensorialidad, se refiere a que las actividades a las que se someta el niño, de llevarlo a la estimulación de todos los sentidos, fundamentalmente la auditiva y táctil, el uso adecuado de los medios auditivos y audiovisuales, la gran mayoría de las tareas diarias están relacionadas con esta área. En el control del movimiento corporal se estimulan las vías de percepción y el cuerpo en general, sobre todo los miembros afectados, por lo que se usa mayoritariamente en fisioterapias o relajación. La identidad y autonomía están dirigidas a potenciar la autonomía del niño

en las actividades de la alimentación, el vestirse, el baño, entre otras. El niño es capaz de concentrarse mejor en clases así su rendimiento académico, a través del entrenamiento consiente durante sus actividades cotidianas. (Zamora, 2016)

Según Kolb (1984) (como se citó en Zamora, 2016), la teoría del aprendizaje experiencial, el aprendizaje es más efectivo cuando se utiliza la participación activa de la persona. El aprendizaje experiencial en vez de enseñar conceptos, habilidades y valores, ofrece oportunidades individuales para internalizar ideas que provienen de la vivencia. Si bien, el Mindfulness trabaja principalmente la atención a través de la meditación, también lo hace a través de la experiencia sensorial. En el aprendizaje experiencial se usan las estrategias lúdicas, las actividades artísticas, el trabajo al aire libre que tienen potencial de agrandar fronteras y potencian en cada experiencia la incertidumbre y novedad. Estas estrategias permiten que las personas no solo ríen y exploren nuevas formas de interactuar con lo que le rodea, sino que al mismo tiempo estén desarrollando sus procesos de pensamiento sin necesidad de explicitarlo. Las actividades agradables se consideran las mejores catalizadoras para incrementar la motivación y participación de los estudiantes. Como, por ejemplo, las interacciones desde la naturaleza, que bien podría ser un parque.

2.3.5 Desarrollo del niño de 5 años.

La caracterización de las áreas, socioemocional y cognitivo lingüístico que se expone a continuación, se definió con el aporte de especialistas en el campo de la salud y la educación, como Cerdas, Polanco y Rojas (2002)

2.3.5.1 Área socioemocional.

Esta área involucra un proceso mediante el cual el niño adquiere conductas, y construye creencias, normas, actitudes y valores; propios del medio familiar y

cultural en el que se desenvuelve; con el propósito de establecer relaciones armoniosas consigo mismo, con los demás y con el medio que le rodea.

En esta edad, los niños pasan por un periodo de berrinche, donde sabe que ya no es un bebé, pero requiere de afecto de los adultos, por ello el área afectiva es la más débil en esta edad. Los niños pasan por una pubertad infantil, ya que, de estar jugando de buen humor, de pronto a no quieren y hacen berrinche. Entre los cuatro y cinco años es un período transitorio bastante difícil, ya que conlleva una enorme cantidad de atención, necesita de contacto y afecto físico. Según Fonseca, estos niños son sumamente sensibles y perciben mucho la aceptación del adulto hacia ellos, razón por lo cual dicha aceptación es muy importante.

El niño se muestra independiente, se alimenta, se viste, se desviste, y se baña sólo; se cepilla los dientes sin requerir ayuda de adultos. Realiza deberes como, recoger sus juguetes y disfruta de colaborar en algunas tareas domésticas. Además, la hora de acostarse y dormir ya no es un problema, pues se encuentra en una etapa de incorporación de rutinas.

Comienzan a manifestar gusto por los juegos competitivos y disfrutan mucho de las dramatizaciones. Reflejan en estos juegos, momentos de su cotidianeidad e imitan a los adultos. En esta etapa, disfrutan del juego con sus compañeros, ya saben que pertenecen a un grupo, lo entienden con bastante claridad, sin embargo, son retadores entre ellos mismos. En ocasiones los niños y las niñas se agrupan de acuerdo a su sexo.

A esta edad el niño es capaz de resolver por sí mismo muchas dificultades y afrontar consecuencias de lo que hace.

2.3.5.2 Área cognitiva.

Esta área del desarrollo humano involucra el proceso mediante el cual el niño va adquiriendo conocimientos acerca de sí mismo, de los demás y del mundo en que vive, incluye también el estilo que tiene para aprender y para pensar e interpretar las cosas.

En este proceso el lenguaje juega un papel muy importante porque contempla todas las conductas que le permiten al niño comunicarse con las personas que le rodean.

De acuerdo con los niveles de desarrollo del aprendizaje caracterizados por Bruner, esta etapa corresponde al nivel de las representaciones, que se caracteriza por la manipulación, construcción y organización de los objetos del mundo real, por medio de la interacción directa. De esta manera, para que se dé un proceso educativo pertinente es importante tener claro qué conceptos dominan los niños y a partir de esta situación ofrecerle oportunidades para la construcción de nuevos conceptos por medio de experiencias vivenciales.

A esta edad los niños son sumamente imaginativos, tienen gran facilidad para crear, para convertirse en cualquier cosa, todavía su fantasía es muy fuerte. Se considera que a esta edad es muy importante el drama, el juego simbólico y la experimentación. El niño emplea el juego como medio para el aprendizaje.

El lenguaje está prácticamente estructurado desde el punto de vista sintáctico y morfológico. Aumento de significados y vocabulario. El niño puede contar una historia dándole un carácter absolutamente real, por lo que se convierte en un cuentacuentos extraordinario.

Según el neurodesarrollista López (2000) (como se citó en Cerdas et al., 2002), el cerebro y el lenguaje son las estructuras que más se desarrollan a esta edad. Respecto

del vocabulario que utilizan, es contextual, ya que su vocabulario está influenciado por el ambiente donde se desenvuelve. Así mismo, depende de la estimulación que en este contexto reciba. El niño de esta edad habla de lo que siente, de lo que vive en ese momento o de lo que imagina, y lo habla el tiempo que desea, el tiempo que siente gozo y placer por lo que realiza, estos niños son conversadores, pero terminan su conversación cuando se terminó el interés de lo que querían comunicar.

2.3.7 Soporte emocional del MINEDU.

El estado de emergencia en el Perú ha generado muchas dificultades en la comunidad educativa, el manejo de las consecuencias ha afectado de muchas maneras el desarrollo socioemocional de los estudiantes. Por su parte, los recursos que manejan los adultos desde casa para sobrellevar el estado de emergencia sanitaria, influye en gran medida en los más pequeños de casa. Ya que los estudiantes están en casa viendo sus reacciones a las mismas dificultades que comparten. Por ejemplo, cuando un adulto se altera, el niño lo hará mucho más. Por ello, es muy importante que se escuche a los niños, permitir que se expresen, dedicarles tiempo, para resolver sus dudas utilizando un lenguaje apropiado y comprensivo. (MINEDU, 2020)

La comunicación no verbal, y el acompañamiento, son muy importantes para transmitir seguridad que necesitan los niños, a que las caricias y la compañía, por ejemplo, ayudarán a que no se sientan solos y consolados. Así mismo, el ambiente en el que se desenvuelve, es muy importante, ya que, en este, los niños captan las demandas diarias a las que se enfrentan y es ahí donde encuentran los recursos para afrontarlos.

Las estrategias o actividades relacionadas al desarrollo socioemocional, como las antes mencionadas, permiten que los niños puedan aliviar tensiones, sentirse más seguros ante las amenazas y demandas durante el estado de Emergencia.

CAPÍTULO III

MATERIALES Y

MÉTODOS

3.1 Tipo de investigación.

El tipo de investigación realizado fue experimental. Pues, basándonos en la concepción de Fideas Areas, el cual nos dice que “es un proceso el cual consiste en someter a un objeto o grupo de individuos, a determinadas condiciones, estímulos o tratamiento (variable independiente), para observar los efectos o reacciones que se producen (variable dependiente)”. (Arias, 2006) Es decir, se caracteriza por comprobar la manipulación de la variable independiente sobre la variable dependiente y así poder medir o controlar esos efectos. Tal como se realizaron en el presente estudio, a través del pre y post test, que se pudieron comprobar los efectos de la aplicación del Programa Virtual Mindfulness sobre el estrés en los niños.

3.2 Diseño de investigación.

El diseño de esta investigación es pre experimental, ya que, a diferencia de los experimentos puros, en este se trabajó con un solo grupo. Sampieri menciona que en este grupo se le aplica una prueba previa para verificar el nivel en el que se encuentra según la variable dependiente, después se le administra el tratamiento y finalmente se le aplica una prueba posterior al tratamiento. (Hernández, Fernández, y Baptista, 2004) Tomando en cuenta a lo que menciona este autor es que el estudio realizado se define como pre experimental.

Este diseño se diagrama de la siguiente manera:

GRUPO	PRE TEST	POSTEST
E	O ₁	O ₂

Donde:

E: Grupo experimental - Aula Los Creativos

O1: Pre test sobre el estrés en los niños de 5 años

O2: Post test sobre el estrés en los niños de 5 años

Este diseño de investigación permitió comprobar el efecto de la aplicación del programa virtual basado en técnicas Mindfulness para regular el estrés en los niños y niñas de 5 años de la I.E N°1661 La Alegría del Saber.

3.3 Población y muestra

3.3.1. Población: Se denomina población a todo el conjunto de individuos o personas que son motivo de investigación. (Ñaupas, 2013)

I.E LA ALEGÍA DEL SABER			
AULA	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
CREATIVOS	15	12	27
ILUSIONES	12	14	26
TOTAL	27	26	53

3.3.2. Muestra

Se denomina muestra a una parte de la población, seleccionada significativa y aleatoriamente, reuniendo las características de los individuos o el universo. (Ñaupas, 2013)

La selección de la muestra fue seleccionada por conveniencia, ya que el aula seleccionada, la cual representa la muestra de la población, tuvo la predisposición para participar dentro del Programa Virtual Mindfulness de la presente investigación.

I.E LA ALEGIÍA DEL SABER

AULA	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
CREATIVOS	15	12	27
TOTAL	15	12	27

Recopilado de la nómina de matrícula 2021

3.4 Operacionalización de las variables

Variable independiente: Técnicas Mindfulness

DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTO
1. FORMAL	1.1 Respiración interna	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Respira con tranquilidad al presenciar una discusión. ✓ Se tranquiliza después de mantener la respiración por unos segundos. ✓ Mantiene los ojos cerrados durante su respiración profunda. 	Cuestionario Escala de estimación
	1.2 Sensaciones corporales	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Observa detenidamente los movimientos de su cuerpo al trasladarse de un lugar a otro. ✓ Menciona lo que percibe al tocar, oler, caminar con los ojos vendados. ✓ Describe sensaciones que le genera su cuerpo al realizar movimientos suaves y bruscos. 	
	1.3 Pensamiento y emociones	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se distrae con otros estímulos de su hogar mientras le explican alguna tarea escolar. ✓ Realiza sus tareas sin darse cuenta de las sensaciones que esta le genera en su cuerpo. ✓ Se observa pensativo mientras realiza actividades cotidianas, como el lavado de manos. 	

	1.4 Sensaciones externas	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Nombra olores y aromas que percibe de su hogar, parque y otros lugares que frecuenta. ✓ Se detiene para escuchar con atención los sonidos que emite la naturaleza, como el sonido de las aves. ✓ Observa detenidamente las figuras y colores que percibe de la naturaleza, como las nubes, hojas, plantas e insectos..
2. INFORMAL	2.1 Atención plena	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Realiza manualidades mientras escucha la televisión, computadora u otros sonidos de su hogar. ✓ Logra captar una consigna después de repetírsele detalladamente. ✓ Observa y presta atención a sonidos como el tic tac del reloj, el pasar de los autos o sonidos de las aves.
	2.2 Sensaciones cotidianas	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Realiza gestos y menciona las sensaciones que le genera el agua y jabón durante el baño. ✓ Se da cuenta de las texturas de sus alimentos y menciona qué sensaciones le generan. ✓ Se detiene y cierra los ojos cuando siente la brisa sobre su rostro y cabello.

Variable independiente: Estrés infantil

DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTO
1. SALUD	1.1 Factores biológicos	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Expresa quejas por dolores de cabeza. ✓ Cambia de apetito durante los días escolares. ✓ Se queja de dolores estomacales y nauseas. 	Cuestionario Escala de estimación
	1.2 Factores emocionales	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tiene pesadillas cuando duerme solo o acompañado. ✓ Se asusta cuando escucha sonidos fuertes como, gritos o llanto. ✓ Se muestra cansado durante la mayor parte del día. 	
2.FAMILIAR	2.1 Relación con los padres y familiares	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hay interacciones con sus familiares (primos, tíos, abuelos) ✓ En casa los padres juegan con los hijos. ✓ Prefiere pasar tiempo solo o con otras personas que con sus padres. 	
	2.2 Actitud personal	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se queda solo durante sus clases virtuales. ✓ Realiza sus tareas escolares sin la ayuda de sus padres. ✓ Se muestra triste o molesto cuando realiza solo sus actividades escolares. 	
3.ESCOLAR	3.1 Relación con las actividades	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se distrae durante las actividades de la clase virtual. ✓ Se mueve de su lugar durante la clase virtual. ✓ Se muestra ansioso cuando le dejan alguna tarea durante la clase virtual. 	
	3.2 Relación con mi maestra o tutor	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se muestra nervioso cuando la maestra se dirige hacia él para preguntarle algo. 	

		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pide ayuda para responder alguna pregunta durante la clase virtual. ✓ Se sonroja al expresar sus ideas o alguna duda a la maestra. 	
	3.3 Relación con mis compañeros	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Interactúa con sus compañeros. ✓ Demuestra interés por escuchar las participaciones de sus compañeros. ✓ Se muestra nervioso cuando tiene que dirigirse a un compañero durante la sesión virtual. 	

Variable interviniente:

Sexo: Femenino y Masculino

Edad: 5 años

3.5 Técnica e instrumento de recolección de datos.

3.5.1 Técnica.

Observación: se traduce en un registro visual de lo que ocurre en el mundo real, en la evidencia empírica. Así toda observación; al igual que otros métodos o instrumentos para consignar información; requiere del sujeto que investiga la definición de los objetivos que persigue su investigación, determinar su unidad de observación, las condiciones en que asumirá la observación y las conductas que deberá registrar. (Moran, 2017) la obser niños

Encuesta: es aquella técnica que nos permite observar y elaborar resultados a través de un conjunto de procedimientos mediante los cuales se va a recoger analizando

datos para de esa manera explicar las características que posee. Se realiza a través de la interrogación, el cual fue aplicado a los padres de familia. (Bravo, 1997)

3.5.2 Instrumento de recolección de datos.

Escala de estimación: Es una herramienta de evaluación constituida por una serie de ítems a evaluar, siguiendo rangos desde el mayor hasta el menor, la cual se puede expresar en grados (calidad) o la frecuencia (cantidad) con la que se manifiesta. (Domene, 2011)

Este instrumento se aplicó a niños y niñas del grupo experimental, cuyo fin principal fue servir de base para el post test de la investigación. Teniendo como leyenda Siempre (3), A veces (2), Nunca (1).

Esta escala se presento a traves de un formulario virtual que presentó 21 ítems, cada uno con tres alternativas, de las cuales se seleccionaba solo una.

3.6 Validación

El instrumento de recolección de datos que ha sido utilizado es el cuestionario, aquel que a su vez ha sido adaptado del inventario infantil de estresores cotidianos cuyo autor es Soledad Martos Domene, el cual cuenta con 41 ítems dicotómicos, seleccionado por expertos desde una parte empírica y teórica de estresores en el ámbito de salud (12) familiar (17) y escolar (12), el cual ha sido validado y demuestra su confiabilidad. De esta manera fue validado a través del juicio de 3 expertos, dos docentes de la universidad nacional del santa con amplia experiencia profesional y una psicóloga experta en el tema trabajado.

3.7 Procedimientos

- Se solicitó el permiso a la directora de la institución educativa para la aplicación del proyecto.
- Se solicitó el permiso a la docente de aula para la ejecución de las actividades del proyecto.
- Se aplicó el pre test a los niños a través de las respuestas de los padres.
- Se motivó a los padres de familia para que participen activamente en las actividades del proyecto.
- Se motivó a los niños a conectarse y ser partícipes de las actividades.
- Se aplicó el post test a los niños luego del desarrollo de actividades.
- Se recopiló la información y realizó el análisis estadístico.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y

DISCUSIÓN

TABLA 1

Efectividad de la aplicación del programa virtual basado en técnicas Mindfulness para regular el estrés en niños y niñas de 5 años de la I. E N°1661 La alegría del saber nuevo Chimbote.

Media		Diferencia	Desviación estándar		Coeficiente de Variación	
PRE TEST	POS TEST		PRE TEST	POS TEST	PRE TEST	POS TEST
26	12.76	13.24	3.205	1,225	25.12%	4.71%

Descripción: En la Tabla 1 de indicadores estadísticos, se distingue que antes de aplicar el programa virtual basado en técnicas Mindfulness, el puntaje medio obtenido por los niños era 26; en cambio estos mismos niños y niñas después de recibir el programa virtual basado en técnicas Mindfulness su puntaje medio es 12.76. Esto ha generado una diferencia de 13.24, disminución favorable en los niños y niñas de 5 años del post test. Para la dispersión de los puntajes obtenidos sobre el estrés, los niños y niñas del pre test presentan dispersión relativa de 25.12%, indicando esto una heterogeneidad respecto de los mismos en el post test, cuya dispersión relativa es 4.71%. Entonces estos resultados indican que la estrategia de la significatividad del programa virtual basado en técnicas Mindfulness para regular el estrés en los niños y niñas del post test, respecto del pre test ha sido efectivo.

TABLA 2

Nivel del programa virtual basado en técnicas Mindfulness para regular el estrés en niños y niñas de 5 años de la I. E N°1661 La alegría del saber Nuevo Chimbote.

ESTRES	ESCALA	Pre-Test		Post-Test	
		Frecuencia	%	Frecuencia	%
ALTO	21 - 34	18	67%	0	0
REGULAR	35 - 48	9	33%	2	7%
BAJO	49 - 63	0	0	25	93%
TOTAL		27	100	27	100

Fuente: Instrumento de Estrés

Descripción: En la Tabla 2 se observa que en el pre-test el 67% de los niños y niñas obtienen nivel alto de estrés, después de aplicar el programa basado en técnicas Mindfulness post-test, el 93% de los niños y niñas obtienen nivel bajo en la regulación

del estrés. Denotándose que el programa virtual basado en técnicas Mindfulness si regula el estrés de forma descriptiva en los niños y niñas de 5 años de la I.E N°1661 la alegría del saber nuevo Chimbote.

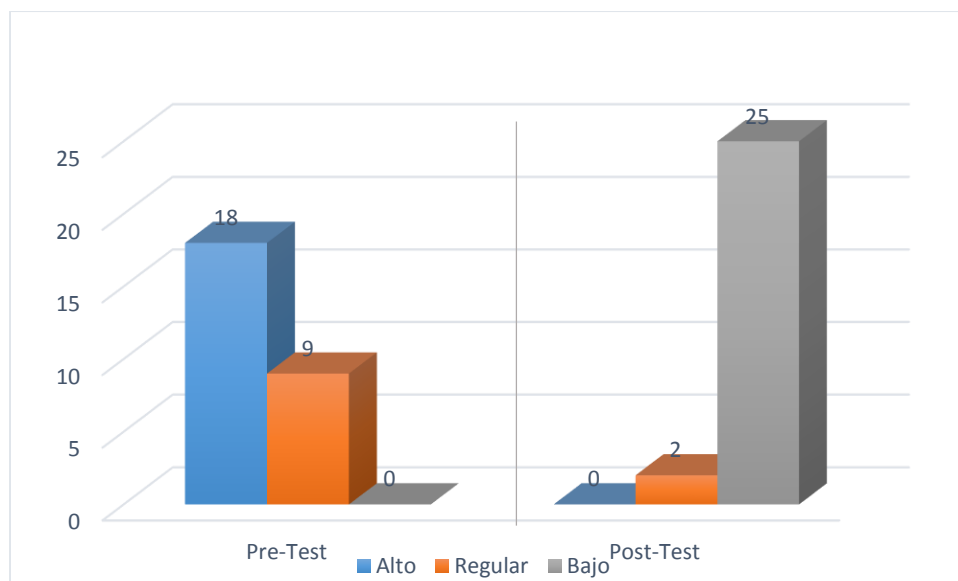


Ilustración 1 : Nivel del programa virtual basado en técnicas Mindfulness para regular el estrés en niños y niñas de 5 años de la I. E N°1661 la alegría del saber Nuevo Chimbote.

TABLA 3

Prueba de hipótesis del programa virtual basado en técnicas Mindfulness para regular el estrés en niños y niñas de 5 años de la I. E N°1661 La alegría del saber Nuevo Chimbote.

Estrés	Intervalos de Confianza al 95%	Grados de Libertad	$T_{0.95;26}$	T_{cal}	Significancia
Pre-Test	14,508	26	1.71	21.546	$p = 0.000 < 0.05$ Significativo
Post-Test	11.972				

En la Tabla 3 se observa que la significancia ($p < 0,05$) y en la Figura 2, el valor calculado ($T_c = 21.546$) es superior al valor tabular hallado en la tabla estadística ($T_t = 1.71$), se demuestra de manera muy significativa el Programa virtual basado en técnicas Mindfulness para regular el estrés en niños y niñas de 5 años de la I. E N°1661 La Alegría Del Saber Nuevo Chimbote mejora del pos test, respecto de los mismos en el pre test. Esto se valida con un nivel de confianza del 95%, por lo tanto, se acepta la H_i y se rechaza la H_o .

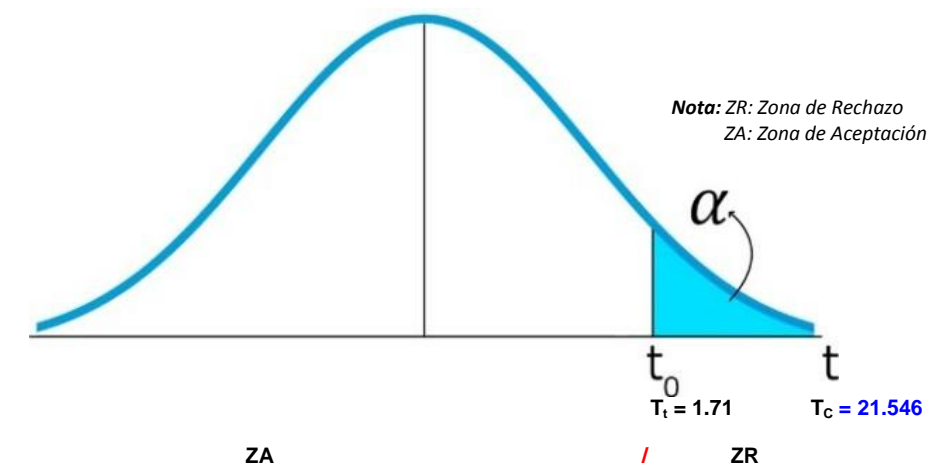


Ilustración 2: Prueba de hipótesis del programa virtual basado en técnicas Mindfulness para regular el estrés en niños y niñas de 5 años de la I. E N°1661 La alegría del saber Nuevo Chimbote.

TABLA 4

Indicadores de estrés en la salud de los niños y niñas del grupo experimental antes y después de aplicar el programa virtual basado en técnicas Mindfulness en la I.E N° 1661 La alegría de saber.

Media		Diferencia	Desviación estándar		Coeficiente de Variación	
PRE TEST	POST TEST		PRE TEST	POST TEST	PRE TEST	POST TEST
25.93	18.27	7.66	15.382	13,036	14.7%	12.3%

Descripción: En la Tabla 4 se observa que el puntaje medio alcanzado por los niños y niñas en el estrés en la dimensión salud, en el pre test es 25.93; en cambio en el post test su puntaje medio es 18.27. Esto determina una diferencia positiva de 7.66 puntos favorable al post test. Por otro lado, se observa también que los puntajes obtenidos por los niños y niñas en el post test presentan una dispersión relativa (12.3%) más estable que en el pre test (14.7%), esto manifiesta que el programa virtual basado en técnicas Mindfulness aplicado a causado efecto.

TABLA 5

Prueba de hipótesis de estrés en la salud de los niños y niñas del grupo experimental antes y después de aplicar el programa virtual basado en técnicas Mindfulness en la I.E N° 1661 La alegría de saber.

H₁: La aplicación del programa virtual basado en técnicas Mindfulness en la dimensión estrés en la salud mejora en forma significativa.

Estrés en la salud	Grados de Libertad	T _{0.95;16}	T _{cal}	Significancia
Pre-Test	26	1.71	18.465	p = 0.004 < 0.05 Significativo
Post-Test				

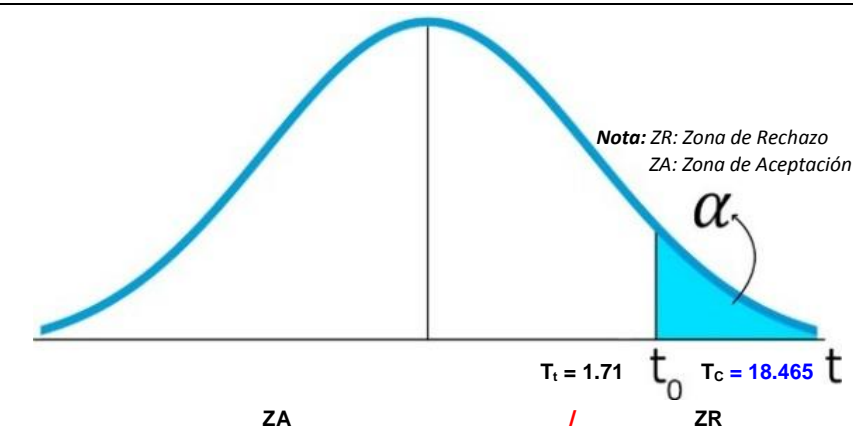


Ilustración 3: Prueba de hipótesis de estrés en la salud de los niños y niñas del grupo experimental antes y después de aplicar el programa virtual basado en técnicas Mindfulness en la I.E N° 1661 La alegría de saber.

Descripción: En la Tabla 5 se observa que la significancia ($p < 0,05$) el valor calculado ($TC = 18.465$) es superior al valor tabular hallado en la tabla estadística ($Tt = 1.75$), se demuestra de manera muy significativa que el programa virtual basado en técnicas Mindfulness en su dimensión estrés en la salud mejora en los niñas y niños I.E N° 1661 La alegría de saber del pos test, respecto de los mismos en el pre test. Esto se valida con un nivel de confianza del 95%.

TABLA 6

Indicadores de estrés familiar de los niños y niñas del grupo experimental antes y después de aplicar el programa virtual basado en técnicas Mindfulness en la I.E N° 1661 La alegría de saber.

Media		Diferencia	Desviación estándar		Coeficiente de Variación	
PRE TEST	POST TEST		PRE TEST	POST TEST	PRE TEST	POST TEST
24.90	14.93	9.97	14.382	13,036	14.2%	11.3%

Descripción: En la Tabla 6 se observa que el puntaje medio alcanzado por los niños y niñas en el estrés en la dimensión familia, en el pre test es 24.90; en cambio en el post test su puntaje medio es 14.93. Esto determina una diferencia positiva de 9.97 puntos favorable del post test. Por otro lado, se observa también que los puntajes obtenidos por los niños y niñas en el post test presentan una dispersión relativa (11.3%) más estable que en el pre test (14.2%), esto manifiesta que el programa virtual basado en técnicas Mindfulness aplicado a causado efecto.

TABLA 7

Prueba de hipótesis de estrés familiar de los niños y niñas del grupo experimental antes y después de aplicar el programa virtual basado en técnicas Mindfulness en la I.E N° 1661 la alegría de saber.

H₁: La aplicación del programa virtual basado en técnicas Mindfulness en la dimensión estrés familiar mejora en forma significativa.

ESTRÉS FAMILIAR	Grados de Libertad	T _{0.95;26}	T _{cal}	Significancia
Pre-Test	26	1.71	17.821	p = 0.008 < 0.05 Significativo
Post-Test				

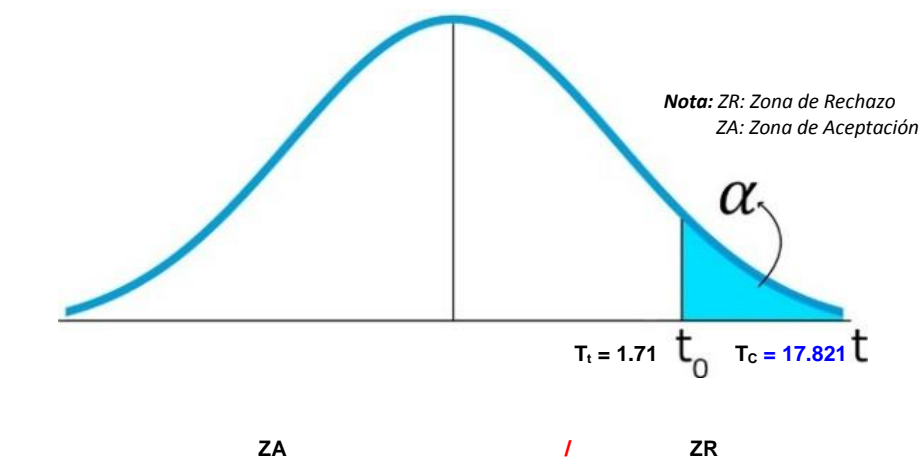


Ilustración 4: Prueba de hipótesis de estrés familiar en la salud de los niños y niñas del grupo experimental antes y después de aplicar el programa virtual basado en técnicas Mindfulness en la I.E N° 1661 La alegría de saber.

En la Tabla 7 se observa que la significancia ($p < 0,05$) el valor calculado ($TC = 17.821$) es superior al valor tabular hallado en la tabla estadística ($Tt = 1.71$), se demuestra de manera muy significativa que el programa virtual basado en técnicas Mindfulness en su dimensión estrés familiar mejora en los niñas y niños I.E N° 1661 La alegría de saber del pos test, respecto de los mismos en el pre test. Esto se valida con un nivel de confianza del 95%.

TABLA 8

Indicadores de estrés escolar de los niños y niñas del grupo experimental antes y después de aplicar el programa virtual basado en técnicas Mindfulness en la I.E N° 1661 La alegría de saber.

Media		Diferencia	Desviación estándar		Coeficiente de Variación	
PRE TEST	POST TEST		PRE TEST	POST TEST	PRE TEST	POST TEST
23.93	16.70	7.23	12.270	11,036	12.7%	10.8%

Descripción: En la Tabla 8 se observa que el puntaje medio alcanzado por los niños y niñas en el estrés en la dimensión escolar, en el pre test es 23.93; en cambio en el post test su puntaje medio es 16.70. Esto determina una diferencia positiva de 7.23 puntos favorable al post test. Por otro lado, se observa también que los puntajes obtenidos por los niños y niñas en el post test presentan una dispersión relativa (10.8%) más estable que en el pre test (12.7%), esto manifiesta que el programa virtual basado en técnicas Mindfulness aplicado a causado efecto.

TABLA 9

Prueba de hipótesis de estrés escolar de los niños y niñas del grupo experimental antes y después de aplicar el programa virtual basado en técnicas Mindfulness en la I.E N° 1661 La alegría de saber.

H₁: La aplicación del programa virtual basado en técnicas Mindfulness en la dimensión estrés escolar mejora en forma significativa.

Estrés escolar	Grados de Libertad	T _{0.95;16}	T _{cal}	Significancia
Pre-Test	26	1.71	14.575	p = 0.002 < 0.05 Significativo
Post-Test				

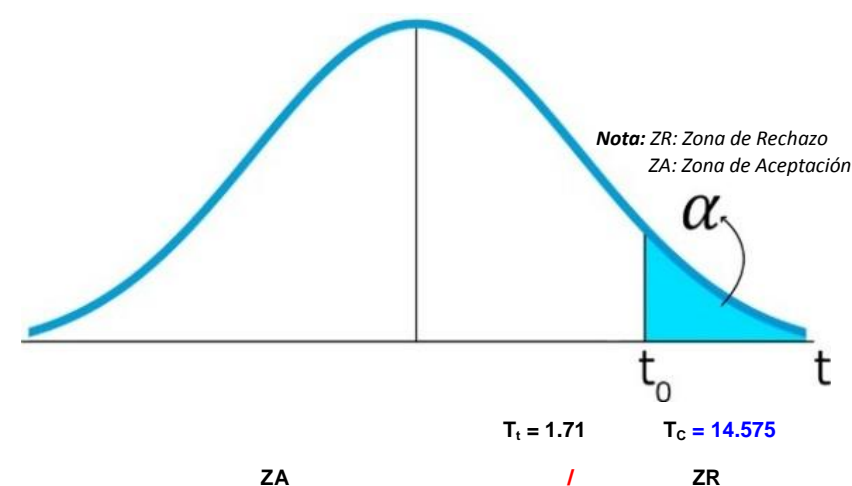


Ilustración 5: Prueba de hipótesis de estrés escolar en la salud de los niños y niñas del grupo experimental antes y después de aplicar el programa virtual basado en técnicas Mindfulness en la I.E N° 1661 la alegría de saber.

En la Tabla 9 se observa que la significancia ($p < 0,05$) el valor calculado ($TC = 14.575$) es superior al valor tabular hallado en la tabla estadística ($Tt = 1.71$), se demuestra de manera muy significativa que el programa virtual basado en técnicas Mindfulness en su dimensión estrés escolar mejora en los niñas y niños I.E N° 1661 la alegría de saber del pos test, respecto de los mismos en el pre test. Esto se valida con un nivel de confianza del 95%.

TABLA 10

Nivel de estrés en los niños del grupo experimental antes y después de la aplicación del programa virtual basado en técnicas Mindfulness en la I.E N° 1661 La alegría de saber.

NIVELES	PUNTAJE	PRE TEST		POS TEST	
		fi	%	fi	%
		ALTO	[21-34]	21	57.1
REGULAR	[35-48]	6	42.9	9	42.9
BAJO	[49-64]	0	0,0	18	57.1
Total		27	100	27	100

Fuente: Cuestionario aplicado por la autora

En la Tabla 10, se observa que, los estudiantes en el pre test mostraron mayormente nivel de estrés alto y regular con 57.1% y 42.9% respectivamente, sin embargo, en el pos test se ha determinado que los niños y niñas del grupo experimental mostraron mayor presencia en el nivel de estrés bajo, pues del 0% que presentaron nivel bajo en el pre test, se aumentó al 57.1%, por tanto, los niños lograron regular el estrés.

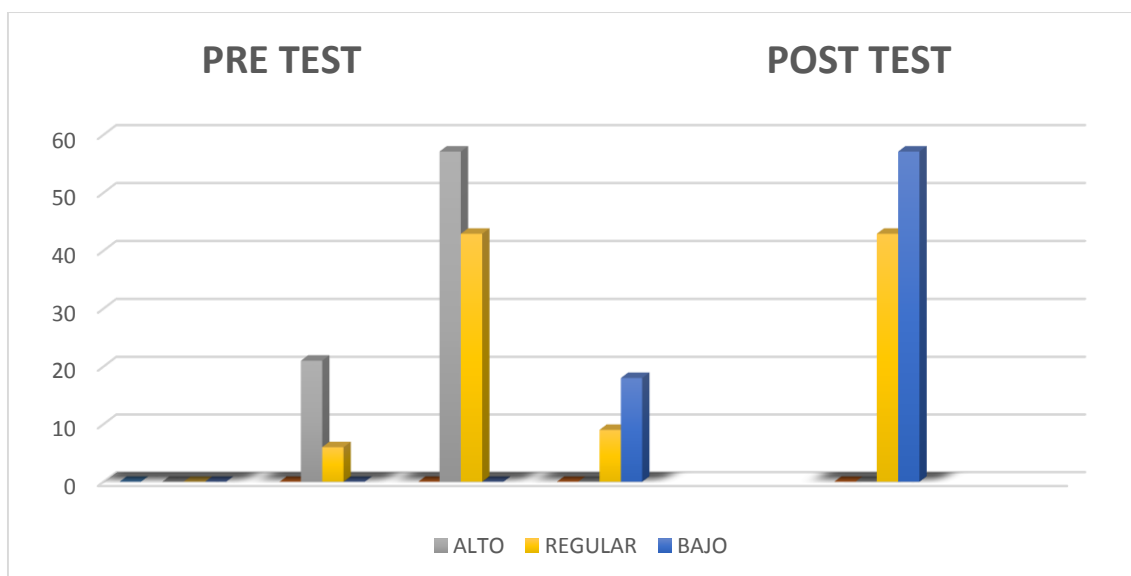


Ilustración 6: Nivel de estrés en los niños del grupo experimental antes y después de la aplicación del programa virtual basado en técnicas Mindfulness en la I.E N° 1661 La alegría de saber.

DISCUSIÓN

Según el objetivo general, demostrar la efectividad de la aplicación del Programa virtual basado en técnicas Mindfulness para regular el estrés en niños y niñas de 5 años de la I. E N°1661 la Alegría del Saber Nuevo Chimbote, se observa que en los resultados obtenidos en la tabla 1, el puntaje medio obtenido antes de aplicar el programa era 26 y luego de aplicar el programa el puntaje medio fue 12.76, lo que demuestra claramente una disminución en el resultado, mostrando la efectividad del programa. De la misma manera, como menciona Lozano (2021) en su investigación Efectos de un programa Mindfulness para mejorar la atención de los estudiantes del Colegio Peruano Suizo de los Andes, siendo en el pre test que obtuvo $p=0.313$ por lo que antes de la aplicación no hay cambios significativos, y en el pos test obtuvo un $p=0.004$, lo que se afirma que si hay diferencia significativa entre los grupos control y experimental posterior a la aplicación del programa. Es decir, su programa fue efectivo en mejorar la atención de los niños. Es claro que la aplicación de actividades Mindfulness permitió concluir el programa con resultados esperados, y es que ejercitar la atención plena, permite no solo la relajación inmediata, sino también desarrolla habilidades cognitivas, como la concentración, lo cual genera un control sobre sí mismo, para ejercer acciones menos negativas sobre sí mismo y los demás. Secanell (2019)

En el periodo de desarrollo del Programa Virtual, los niños mostraron predisposición para realizar las actividades, se les observaba animados y a gusto con los ejercicios, de esta manera, es que permitió que los resultados después de haber comparado el pre y post test, tengan una diferencia de 13 puntos.

En cuanto a las áreas en las que se genera el estrés, las cuales son: salud, familiar y escolar. Se observa que en el ámbito de la salud, tal como detalla la tabla 4, determina que el nivel de estrés alcanzado por los niños y niñas, es de un 25.93 en el pre test; en cambio en el post test su puntaje medio es 18.27. Esto determina una diferencia positiva de 7.66 puntos. En comparación con estos resultados, Humpire y Quintana (2021) en su investigación titulada Efecto del Mindfulness en la reducción del estrés percibido en docentes Arequipa – Perú, tuvieron como resultados que la media en la pre prueba es 53.95 y la media en la post prueba es 40.50 demostrando de esa manera que hay una diferencia de 13.45, por lo tanto, las estrategias Mindfullnes aplicados en sus programas redujeron el estrés en tanto en niños como adultos (docentes) con una diferencia significativa en sus resultados. En este ámbito de la salud, los estresores más comunes a los que se encuentran expuestos las personas, son las enfermedades comunes como los resfríos, infecciones a las vías respiratorias, así mismo, las intervenciones médicas que afectan a los familiares con los que los niños establecen apego, estas situaciones generan una demanda que asimilar y afrontar. (Pacheco, 2015) Estos estresores se notaron durante la ejecución del programa, ya que al iniciar una reunión con los chicos y conversar con ellos, comentaban sobre sus preocupaciones en este ámbito, por ejemplo, el tener a un papá enfermo o que se encuentra en otro lugar y no puede venir por estar en cuarentena, por otro lado, el miedo a no enfermarse por salir a lugares infecciosos. Estas situaciones generaban que los chicos tuviesen síntomas de estrés, sin embargo, después de la aplicación de actividades Mindfull, demostraron tener más control sobre dichos antecedentes.

En la tabla 6 que representa al nivel de estrés en el ámbito familiar antes y después de la aplicación del programa se visualiza que el puntaje medio de los niños en el pre test fue de 24.90 mientras que en el post test su puntaje medio fue de 14.93, teniendo

una diferencia positiva y favorable de 9.97, notándose con una dispersión relativa del 11.3% más estable que en el pre test. En cuanto a esta disminución notable, la participación de la familia, específicamente de las madres que apoyaron con los recursos necesarios, fue muy importante para desarrollo del programa. De igual forma, los resultados sobre la disminución en este ámbito se muestran en el trabajo de Humpire y Quintana (2021) en su investigación Efecto del Mindfulness en la reducción del estrés percibido en docentes Arequipa – Perú donde obtuvieron resultados favorables siendo la media en la pre prueba de 53.95 y la media en la post prueba de 40.50 demostrando de esa manera que hay una diferencia por lo tanto ambos programas han sido exitosos para reducir el estrés.

Es evidente que los resultados antes de haber aplicado el programa, son negativos ya que a inicios de la pandemia, generó que los niños se encuentren todo el día en casa, cambiando su rutina de ir a visitas o ir al colegio, como antes. Para lo cual se produjeron más demandas en el ámbito familiar, ya que es aquí donde se generan las rutinas, se refuerzan hábitos, emociones, personalidad. (Colom, 2010)

En cuanto al nivel de estrés en el ámbito escolar, el cual se detalla en la tabla 8, antes y después de la aplicación del programa, se observa que en el pre test el puntaje medio era de 23.93 con una dispersión relativa de 12.7% mientras que en el post test el puntaje medio es de 16.70 con una dispersión relativa de 10.8% notándose de esta manera más estable en este último. Resultados similares lograron García, Luna, Castillo y Rodríguez (2016) en su investigación sobre el impacto de una intervención breve basada en Mindfulness en niños donde lograron disminuir en problemas de conducta del 3.5%, síntomas internalizantes 39.65% y manteniendo su rendimiento académico 7.56%.

Se sabe que en este ámbito, el generador de estrés ha sido desde hace tiempo, por el exceso de tareas que producía pesar en los niños. Actualmente, la modalidad de la escuela ha cambiado, en cuanto a los recursos que se necesita y el contexto en el que se desarrolla, sin embargo, las demandas siguen siendo las mismas, las cuales se observaron, como, el realizar exámenes, competencia entre los estudiantes, falta de recursos para un aprendizaje adecuado, con respecto a este último, había muchos niños que se conectaban a las reuniones virtuales, utilizando un dispositivo móvil, el cual muchas veces no tenía una buena señal una mejor visualización. De esta manera, genera una inadaptación a la situación escolar, y un fracaso para el rendimiento y estabilidad del niño. Así mismo, estaría dejando de lado la posibilidad de un adecuado desarrollo de habilidades emocionales, cognitivas y sociales necesarias. (Gonzales y García, 1995)

Por otro lado, con respecto a nuestro último objetivo, que consistió en comparar el nivel de estrés en los niños del grupo experimental antes y después de la aplicación del programa virtual, como se observa en la tabla 10, los resultados de los niños en el pre test mostraron un nivel de estrés alto y regular con 57.1% y 42.9% respectivamente, sin embargo, en el pos test se ha determinado que los niños y niñas del grupo experimental mostraron nivel de estrés bajo, pues se llegó al 57.1%, de los niños que lograron regular el estrés. Contrastando con Lozano (2021) en su tesis Efectos de un programa Mindfulness para mejorar la atención de los estudiantes del Colegio Peruano Suizo de los Andes, donde obtuvo $p=0.313$ en el pre test y en el pos test obtuvo un $p=0.004$ por lo que se afirma que si hay diferencia significativa entre los grupos control y experimental posterior a la aplicación del programa. Es así que, este investigador logró mejorar la atención como se logró con la regulación del estrés gracias a la práctica Mindfulness. La ejecución de estrategias y ejercicios de origen

formal e informal, como las actividades de conciencia plena desde su cotidianidad (informales), como el lavado de manos, consumo de alimentos, entre otras. Así mismo, los ejercicios de respiración y posturas de meditación, que son de práctica formal. A través de los cuales, los niños pudieron contemplar sus sensaciones, emociones, miedos, el poder exteriorizarlos y compartirlos, generando que estos de forma continua sean capaces de aceptarse y cambiar aspectos negativos y tomar solo los positivos ante una situación demandante. (Díez, 2019) Como menciona Kabat Zinn (2003), estas prácticas permiten que las personas sean más conscientes, no quiere decir que juzguemos lo que sentimos o pensemos negativamente, sino, considerarlos como aspectos de la vida y de poca permanencia.

En los efectos de la intervención, se pudo observar cómo es que los niños, después de conocer cómo se ejercitaba la respiración, el control de la atención, este último que se practicó más, pudieron obtener las herramientas necesarias para conectarse consigo mismos y manifestar lo que querían sin la necesidad de gritar, controlando su respiración. Y en algunos, manteniendo una calma que inicialmente no se mostraba. De manera que a lo largo de este periodo, los niños lograron regular su nivel de estrés gracias a la práctica de los ejercicios empleados en el Programa Virtual.

V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Se demostró que la aplicación del programa virtual basado en Mindfulness es efectivo, con un nivel de significancia del 95%, ya que el el valor calculado ($T_C = 21.546$) es superior al valor tabular ($T_t = 1.71$) resultado que nos demuestra que el desarrollo de actividades Mindfulness ayuda a regular el estrés en los niños y niñas de 5 años.
- En el nivel de estrés antes de aplicado el programa, los niños presentan el 67% de estrés alta y 33% de estrés regular, mientras que después de aplicado el programa presentan un 93% de estrés bajo y 7% de estrés regular, lo que manifiesta que el programa logró regular el estrés en los niños y niñas.
- Con respecto al nivel de estrés en la salud antes y después de la aplicación del programa, desarrollaron un puntaje medio en el pre test de 25.93 y en el post test se manifiesta un nivel de estrés en salud del 18.27, lo que demuestra una disminución significativa en este nivel.
- Con respecto al nivel de estrés familiar antes y después de la aplicación del programa, desarrollaron un puntaje medio en el pre test de 24.90 y en el post test se manifiesta un nivel de estrés en salud del 14.93, lo que demuestra una disminución significativa en este nivel.
- Con respecto al nivel de estrés escolar antes y después de la aplicación del programa, desarrollaron un puntaje medio en el pre test de 23.93 y en el post test se manifiesta un nivel de estrés en salud del 16.70, lo que demuestra una disminución significativa en este nivel.

- En la comparación del nivel de estrés antes y después de la aplicación del programa se concluyó que en el pre test el 57.1% de niños presenta estrés alto, 42.9% regular y 0% bajo, mientras que en el pos test el 0% presenta nivel alto, el 42.9% regular y 57.1% bajo, demostrando así que el programa ha logrado que los niños regulen el estrés.

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda introducir programas como dentro del plan de las Instituciones Educativas del nivel inicial, las cuales se enfoquen en el bienestar emocional, donde se aborde la regulación del estrés, de manera que los niños puedan tener mejores estrategias para confrontar situaciones demandantes dentro y fuera de la escuela.
- En cuanto a las futuras investigaciones, se recomienda abordar más sobre estas variables, ya que, en el Perú, específicamente en nuestra región Ancash, no se hayan investigaciones de origen experimental que enriquezcan sobre metodologías para aplicar en niños de nivel inicial ante problemas como el estrés, que afectan el bienestar emocional, físico y rendimiento educativo.
- Desde las limitaciones encontradas, se recomienda que para la aplicación de actividades Mindful, en edades menores a las de 6 años, el tiempo de cada actividad es muy importante, por ello se recomienda introducirlos a una concentración de unos 5 minutos, posteriormente a 10 y hasta 15 minutos. Así mismo, se prevea el lugar de ejecución, desde una ambientación adecuada hasta el detalle de las prendas que necesitan los niños para sentirse en libertad y poder introducirse por completo en cada sesión.

VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Y VIRTUALES

BIBLIOGRAFIA

- McEwen , B., & Sapolsky, R. (2006). El estrés y su salud. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, E1,E2.
- Arias, F. (2006). *El Proyecto de Investigación. Introducción a la metodología científica*. Caracas: Editorial Episteme, C.A.
- Botella, L., & Perez, A. (2006). Conciencia plena (Mindfulness) y psicoterapia: Concepto, evaluación y aplicaciones clínicas. *Revista de Psicoterapia Vol. XVII* , 77-120.
- Bravo, R. S. (1997). *Técnicas de Investigación Social*. Madrid: Paraninfo.
- Burga, C. J. (2017). *Estrés familiar en padres con hijos adolescentes de una institución educativa privada*. Chimbote - Perú.
- Cerdas, J., Polanco, A., & Rojas, P. (2002). EL NIÑO ENTRE CUATRO Y CINCO AÑOS: CARACTERÍSTICAS DE SU DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL, PSICOMOTRIZ Y COGNITIVO-LINGÜÍSTICO. *Revista Educación*, 169-182.
- Colom, G. G. (2010). *Estudio sobre la ansiedad y el estrés: Su relación con parámetros bioquímicos y su influencia en el rendimiento académico*. Palma.
- Del Barrio, V. (1997). “Estrésores infantiles y su afrontamiento”. *Estrés y salud*, 335.
- García, C., Luna, T., Castillo, R., & Rodríguez, R. (2016). Impacto de una intervención breve basada. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado: RIFOP*, 61-74.
- García, P., & Gross, R. (1989). *Larousse Diccionario usual*. México: Ediciones Larousse.
- Gonzales, J., & Castillo, D. (martes de abril de 2020). POLÍTICAS EDUCATIVAS EN TIEMPOS DE PANDEMIA. España.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2004). *Metodología de la Investigación*. Mexico: McGraw-Hill Interamericana.
- Huanca, N. (2014). *Estrésores cotidianos y su relación con el afrontamiento en niños de 8-12 años del hogar José Soria de La Paz*. La Paz.
- Huguet , A., & Alda, J. (2019). *Mindfulness for Health. Programa de mindfulness para niños con TDAH*. Barcelona: Hospital Sant Joan de Déu.
- Ivancevich, J., Matteson, M., & Foresman, S. (1980). *Stress and work: A managerial perspective Glenview, III*. Scott, Foresman.
- Kabat Zinn, J. (2003). *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Kairos - Barcelona.
- Lakatos, I. (1978). *La metodología de los programas de investigación científica*. Madrid: Alianza Editorial, S.A.

- Linares, A. R. (2007). *Desarrollo Cognitivo: Las Teorías de Piaget y de Vigotsky*. Barcelona: Universidad Autónoma de Barcelona.
- Milicic, N. (2009). Bienestar socioemocional en contextos escolares: la percepción de estudiantes chilenos. *Estudios sobre educación*, 21-43.
- MINEDU. (2020). *Guía de soporte socioemocional para padres de familia y estudiantes - COVID19*. Huari: MINEDU Perú.
- Moran, J. L. (2017). La Observación. *Contribuciones a la Economía*.
- Nacarid, R. (2011). Diseños experimentales en educación. *Revista de pedagogía*, pag. 147-158.
- Naranjo, M. L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 171-190.
- Pacheco, V. M. (2015). *Estrés en la infancia: Evaluación e intervención educativa*. Granada: Universidad de Granada. Facultad de Ciencias de la Educación.
- Pérez, D., García, J., García, T., Ortiz, D., & Centelles, M. (2014). Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud. *Revista Cubana de Medicina General Integral*.
- Rosales, C. (06 de marzo de 2020). Coronavirus en Perú: " Vamos a mantener la calma y confiar en el sistema de salud". *El Comercio*, pág. 1.
- Rosenweig, S. (1972). *Test de frustración (PFT). Manual*. Buenos Aires- Argentina: Editorial Praidós.
- Seyle, H. (1975). *Tensión sin angustia*. Madrid - España: Ed. Guadamarra.
- Stoner, J. A. (1989). *Administración*. Mexico: Prentice Hispanoamericana S.A.
- UNESCO, L. (2017). *Perú Revisión de las políticas públicas del sector de educación Revisión de las políticas públicas del sector de educación en Perú*. Lima: UNESCO.
- Villacorta, K. R. (2017). *Estrés cotidiano en niños de una institución educativa de Huaraz*. Huaraz.
- Wiley, J. (1970). Teoría de Piaget. *Manual de Psicología Infantil de Carmichael*, 1-28.
- Zhizhiko, E. A. (2016). Atención Conciente y Aprendizaje Experiencial. *Praxis Investigativa ReDIE*, 20-32.

VII. ANEXOS

7.1 MATRIZ DE CONSISTENCIA LÓGICA

TÍTULO	PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	METODOLOGÍA
Programa virtual basado en técnicas Mindfulness para regular el estrés en niños y niñas de 5 años de la I.E N°1661 La Alegría del Saber Nuevo Chimbote	En la institución educativa N°1661 La Alegría del Saber, aula de 5 años Los creativos, se ha observado, que eran niños que no podían controlar sus emociones ya que a la hora de resolver algún problema lloraban y gritaban. En algunos momentos llegaban de mal humor al jardín y se encontraban cansados, con sueño, sin ánimo de realizar las actividades y algunos temerosos por quedarse.	<p>O. General: Demostrar la efectividad de la aplicación del Programa virtual basado en técnicas Mindfulness para regular el estrés en niños y niñas de 5 años de la I. E N°1661 la Alegría del Saber Nuevo Chimbote.</p> <p>O. Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar el nivel de estrés en la salud de los niños y niñas del grupo experimental antes y después de aplicar el programa virtual basado en técnicas Mindfulness en la I.E N° 1661 La Alegría de Saber. - Identificar el nivel de estrés familiar de los niños y niñas del grupo experimental antes y después de aplicar el programa virtual basado en técnicas Mindfulness en la I.E N° 1661 La Alegría de Saber. - Identificar el nivel de estrés escolar de los niños y niñas del grupo experimental antes y después de aplicar el 	<p>H1: Si aplicamos el taller virtual basado en técnicas Mindfulness se regulará significativamente el estrés de los niños y niñas de 5 años de la I.E 1661 La Alegría del Saber.</p> <p>H0: Si aplicamos el taller virtual basado en técnicas Mindfulness NO se regulará significativamente el estrés de los niños y niñas de 5 años de la I.E 1661 La Alegría del Saber.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Variable independiente Programa virtual basado en técnicas Mindfulness • Variable dependiente El estrés • Variable Interviniente Edad y sexo 	<p>-Variable independiente: Formales Informales</p> <p>-Variable dependiente: Salud Familiar Escolar</p>	<p>Tipo de investigación El tipo de investigación a trabajar es el experimental debido a que se trabajará con un grupo control y experimental, aplicando pre y post test, donde los resultados que se obtengan se deben a la influencia de la variable independiente. (Nacarid, 2011)</p> <p>Diseño de investigación El diseño de investigación es cuasi experimental porque se está utilizando dos</p>

		<p>programa virtual basado en técnicas Mindfulness en la I.E N° 1661 La Alegría de Saber.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comparar el nivel de estrés en los niños del grupo experimental antes y después de la aplicación del Programa virtual basado en técnicas Mindfulness en la I.E N° 1661 La Alegría de Saber. 				<p>grupos, con la aplicación de un pre test y post test a ambos, donde se realiza una comparación inicial y una final. (Ñaupas, 2013)</p>
--	--	---	--	--	--	---

7.2 CUADRO DE OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

TÍTULO	VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	ITEMS	INSTRUMENTO	VALORACIÓN
Programa virtual basado en técnicas Mindfulness para regular el estrés en los niños y niñas de 5 años de la I.E N°1661 La alegría del saber	Variable independiente: Técnicas Mindfulness	Se describe como la intervención de ejercicios donde se fomenta la atención sobre las experiencias internas que ocurren en cada momento las externas. (Martinez, 2017)	Propone entrenar a las personas a fin de que puedan identificar en cada instante sus propias sensaciones, emociones y pensamientos, con el objetivo de alejar a los niños de las etiquetas y los prejuicios.	Técnicas Mindfulness: - Formal - Informal	Se tuvo en cuenta 18 ítems.	Escala de estimación	Siempre (3) A veces (2) Nunca (1)
	Variable dependiente: El estrés	Se denomina “stress” (presión) al estímulo que desarrolla una obstrucción casi insuperable en el camino que lleva a la satisfacción de cualquier necesidad vital y la espera puede causar en el organismo una reacción de tensión. (Rosenweig, 1972)	El estrés nos acompaña en cada momento de nuestra vida siendo un estímulo negativo en diferentes niveles que produce reacciones en nuestro organismo que nos obliga a utilizar mecanismos y capacidades para contrarrestar y adaptarnos a estas situaciones.	El Estrés: - Salud - Familiar - Escolar	Se tuvo en cuenta 21 ítems.	Escala de estimación	Siempre (3) A veces (2) Nunca (1)

7.3 INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Instrumento de evaluación: **LEYENDA** **S: SIEMPRE** **A: A VECES** **N: NUNCA**

ESCALA DE ESTIMACIÓN																																				
VARIABLE INDEPENDIENTE																																				
DIMENSIÓN: FORMAL																																				
Apellidos y Nombres	Respiración interna						Sensaciones corporales						Pensamiento y emociones						Sensaciones externas																	
	Respira con tranquilidad al presenciar una discusión.	Se tranquiliza después de mantener la respiración por unos segundos.	Mantiene los ojos cerrados durante su respiración profunda.	Observa detenidamente los movimientos de su cuerpo al trasladarse de un lugar a otro.	Menciona lo que percibe al tocar, oler, caminar con los ojos vendados.	Describe sensaciones que le genera su cuerpo al realizar movimientos suaves y bruscos.	Se distrae con otros estímulos de su hogar mientras le explican alguna tarea escolar.	Realiza sus tareas sin darse cuenta de las sensaciones que esta le genera en su cuerpo.	Se observa pensativo mientras realiza actividades cotidianas, como el lavado de manos.	Nombra olores y aromas que percibe de su hogar, parque y otros lugares que frecuenta.	Se detiene para escuchar con atención los sonidos que emite la naturaleza, como el sonido de las aves.	Observa detenidamente las figuras y colores que percibe de la naturaleza, como las nubes, hojas, plantas e insectos..																								
	S	A	N	S	A	N	S	A	N	S	A	N	S	A	N	S	A	N	S	A	N	S	A	N	S	A	N	S	A	N	S	A	N			
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1

ESCALA DE ESTIMACIÓN																			
VARIABLE INDEPENDIENTE																			
DIMENSIÓN: INFORMAL																			
	Atención plena									Sensaciones cotidianas									
APELLIDOS Y NOMBRES	Realiza manualidades mientras escucha la televisión, computadora u otros sonidos de su hogar.			Logra captar una consigna después de repetírsele detalladamente.			Observa y presta atención a sonidos como el tic tac del reloj, el pasar de los autos o sonidos de las aves.			Realiza gestos y menciona las sensaciones que le genera el agua y jabón durante el baño.			Se da cuenta de las texturas de sus alimentos y menciona qué sensaciones le generan.			Se detiene y cierra los ojos cuando siente la brisa sobre su rostro y cabello.			
	S	A	N	S	A	N	S	A	N	S	A	N	S	A	N	S	A	N	
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	

ESCALA DE ESTIMACIÓN																																							
VARIABLE DEPENDIENTE																																							
DIMENSIÓN: SALUD															DIMENSIÓN: FAMILIAR																								
	Factores biológicos									Factores emocionales						Relación con los padres y familiares							Actitud personal																
Apellidos y Nombres	Expresa quejas por dolores de cabeza.			Cambia de apetito durante los días que va a la escuela.			Se queja de dolores estomacales y nauseas.			Tiene pesadillas cuando duerme solo o acompañado.			Se asusta cuando escucha sonidos fuertes como, gritos o llanto.			Se muestra cansado durante la mayor parte del día.			Se queda solo durante sus clases virtuales.			Realiza sus tareas escolares sin la ayuda de sus padres.				Se muestra triste o molesto cuando realiza solo sus actividades escolares			Hay interacciones con sus familiares (primos, tíos, abuelos)				En casa los padres juegan con los hijos.			Prefiere pasar tiempo solo o con otras personas que con sus padres.			
	S	A	N	S	A	N	S	A	N	S	A	N	S	A	N	S	A	N	S	A	N	S	A	N	S	A	N	S	A	N	S	A	N	S	A	N	S	A	N
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1

ESCALA DE ESTIMACIÓN																														
VARIABLE DEPENDIENTE																														
DIMENSIÓN: ESCOLAR																														
	Relación con las actividades									Relación con mi maestra o tutor						Relación con mis compañeros														
APELLIDOS Y NOMBRES	Se distrae durante las actividades de la clase virtual.	Se mueve de su lugar durante la clase virtual.			Se muestra ansioso cuando le dejan alguna tarea durante la clase virtual.			Se muestra nervioso cuando la maestra se dirige hacia él para preguntarle algo.			Pide ayuda para responder alguna pregunta durante la clase virtual.			Se sonroja al expresar sus ideas o alguna duda a la maestra			Interactúa con sus compañeros.			Demuestra poco interés por escuchar las participaciones de sus compañeros.			Se muestra nervioso cuando tiene que dirigirse a un compañero durante la sesión virtual							
	S	A	N	S	A	N	S	A	N	S	A	N	S	A	N	S	A	N	S	A	N	S	A	N	S	A	N			
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1

7.4 PROGRAMA GENERAL Y ANALÍTICO

Programa General

El programa virtual basado en técnicas Mindfulness buscó regular el estrés en los niños y niñas de 5 años a través de la aplicación de técnicas y estrategias Mindfulness, brindando herramientas para el control y regulación emocional.

Tomando en cuenta la edad de los niños y su predisposición para cada uno de ellos, las actividades tuvieron una duración corta, por lo que se ejecutó en lo que dispone el tiempo los padres en casa. De esta manera, los niños disfrutaron de una relajación y atención plena.

Contenidos

1. “Respiro”
2. “Abejita en mi cabeza.”
3. “Nos relajamos con la imaginación”
4. “Cómo como”
5. “Baño de esponja”
6. “Oído consciente”
7. “Respiramos usando cuentas”
8. “Movimientos conscientes”
9. “Soy una tortuga”
10. “El baile de la vela”
11. “Cuidamos un huevito”
12. “Sentimos con agua y jabón”
13. “Entreno mi memoria”
14. “Pintamos en silencio”
15. “Adivina lo que sientes”
16. “Camino del pompón”
17. “Atentos con los sentidos”
18. “Mirada consciente”
19. “Juego de dedos”
20. “Juego de las nubes”

Cronograma de actividades

ACTIVIDADES	AÑO		2021										
	MES	OCTUBRE					NOVIEMBRE						
		L	M	M	J	V	L	M	M	J	V		
1. "Respiro"	x												
2. "Abejita en mi cabeza."													
3. "Cómo como"			x		x								
4. "Baño de esponja"						x							
5. "Nos relajamos con la imaginación"								x					
6. "Oído consciente"	x												
7. "Respiramos usando cuentas"			x										
8. "Movimientos conscientes"					x								
9. "Soy una tortuga"						x							
10. "El baile de la vela"								x			x		
11. "Cuidamos un huevito"	x												
12. "Sentimos con agua y jabón"			x										
13. "Entreno mi memoria"					x								
14. "Pintamos en silencio"						x							
15. "Adivina lo que sientes"								x					
16. "Camino del pompón"												x	
17. "Atentos con los sentidos"	x												
18. "Mirada consciente"			x										
19. "Juego de dedos"					x								
20. "Juego de las nubes"						x							

Medios y materiales

A) MEDIOS

- ✓ Voz
- ✓ Celular
- ✓ Zoom
- ✓ Casa

B) MATERIALES

Vendas	Pañuelos	Juguetes	Tapetes	Colores
Toalla	Cesto	Jabón	Chungas	Témperas
Mantas	Hojas Bond	Cojines	Galletas	Platos
Manteles				

Secuencias metodológicas

A) Motivación inicial

Se refiere a la motivación que se dio al inicio de cada actividad, para incentivar a los niños en la dinámica a realizar posteriormente. Esta motivación inicial se dio a través de algunas cajas sorpresas, cestos y reconocimiento del material.

B) Explicación

Es la explicación de la actividad a realizar posteriormente; es decir, en qué consiste cada dinámica. Mencionándoles también los momentos, ésta explicación se dio a través de videos o enlaces en vivo.

C) Desarrollo

Consiste en la ejecución de la dinámica en sí, hecho por los niños. Se realizó luego de que han escuchado y entendido la explicación y de conocer las reglas que estos tienen.

En la mayoría las dinámicas se realizaron en casa con materiales e instrumentos cotidianos.

D) Evaluación individual

Luego de haber realizado la actividad, se hizo una evaluación individual de este, mediante preguntas simples y sencillas, entendibles para los niños.

Evaluamos a su vez, a través de la observación de los videos, para conocer si cada uno de los niños ha logrado el objetivo trazado en cada una de las actividades propuestas.

Programa Analítico

ACTIVIDAD N° 01

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: “Respiro”

2. INDICADOR A EVALUAR: Factores emocionales

3. ITEMS: Me siento cansado la mayor parte del día.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
<p>Damos la bienvenida a los niños y nos saludamos, presentamos a nuestro amigo (peluche) el cual nos va a ayudar a descubrir cómo respirar, ya que él ha observado que en cuando me acompaña acostado sobre mí, mi cuerpo se mueve cuando respiro. Invitamos a descubrir si en su cuerpo también pasa el mismo. Después de escucharlos, invitamos a</p> <p>Acostarse sobre su tapete o superficie plana, y colocar su peluche o juguete sobre su estómago, mientras respira notará que el objeto se mueve, siendo consciente que es provocado por su respiración e irá variando los movimientos. Durante la experiencia, se le dirá que el peluche vaya más lento, de modo que module su respiración y sea consciente de ello.</p> <p>Luego invitamos a sentarse, y preguntaremos ¿qué sensaciones tuvieron al realizar la actividad?, ¿qué pudieron notar al respirar?, ¿qué pasaba con su peluche? Luego nos despediremos.</p>	<p>Tapete o manta Peluche o juguete</p>	<p>10 min</p>

Registro Anecdótico

Nombre del niño (a): Participante 24

Fecha: 06 de octubre

Actividad: “Respiro”

Indicador a evaluar: Factores emocionales.

Ítem: Me siento cansado la mayor parte del día.

<u>Descripción de la actividad</u>	<u>Análisis</u>
<p>El participante eligió como acompañante a un súper héroe, el cual tenía era grande. Para el momento que el participante empezó con las respiraciones profundas se le cayó el peluche, varias veces, luego cuando se les indicó a realizarlo calmadamente, este solo se observaba y sostenía el peluche, para que este no se cayera.</p>	<p>Al no ser apoyado por el tamaño del objeto, tuvo dificultades para realizar la actividad, y luego se puso a jugar con el peluche cuando se les indicó que lo dejaran a un costado para compartir algunas experiencias, perdiéndose del foco de la cámara.</p>

ACTIVIDAD N° 02

1. **NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** “Abejita en mi cabeza.”
2. **INDICADOR A EVALUAR:** Factores biológicos
3. **ITEMS:** Expreso dolor de cuerpo, cabeza y náuseas con frecuencia

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
<p>Damos la bienvenida a los niños y nos saludamos.</p> <p>Mencionamos a los niños que, así como el día anterior experimentamos nuestra respiración, esta vez, descubriremos como lo hacen las abejas, para ello utilizaremos la imaginación. Nos sentaremos en el tapete sobre el piso, imaginaremos que somos abejas y realizamos el sonido mmmmmm, luego empezamos a ser conscientes de nuestra respiración y guiamos a los niños a llevar las palmas de las manos sobre las rodillas, empezamos a respirar en la frecuencia normal, luego, en silencio pronunciamos el sonido de una abeja mmmmm cada vez que botamos el aire, luego respiramos tapando sus orejas y cerrando sus ojos, inspiran con la nariz y sueltan el aire haciendo el sonido mmmmmm. Indicamos que, si nos distraemos, luego podemos volver a concentrarnos en nuestra respiración y el sonido.</p> <p>Invitamos a los niños a abrir los ojos y comentar qué sintieron al realizar el sonido, y cómo se sintió al tapar sus orejas. Les decimos a los niños que cuando nos sintamos intranquilos podemos realizarlo para luego continuar con nuestras actividades.</p>	Tapete o manta	10 min

Registro Anecdótico

Nombre del niño (a): Participante 8

Fecha: 08 de octubre

Actividad: “Abejita en mi cabeza.”

Indicador a evaluar: Factores biológicos

Ítem: Expreso dolor de cuerpo, cabeza y náuseas con frecuencia.

<u>Descripción de la actividad</u>	<u>Análisis</u>
El participante, al realizar las respiraciones y notar las vibraciones que ejercía la técnica, continuó haciéndolas, omitiendo las indicaciones de la tesista, ya que, al momento de cambiar la intensidad, o realizaba comentarios, el participante se levantó y al notar a su hermano, le mostró tocándose su cuello, lo que podía notar.	Se observó que la experiencia le distrajo del foco que estaban como grupo, se desconcentró de la secuencia y buscó atención de otras personas. Incluso cuando se le llamó a participar no encendió el audio. La técnica le había sorprendido bastante ya que nunca había notado antes que su cuerpo podría ejercer esa sensación.

ACTIVIDAD N° 03

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: “Los limones imaginarios”

2. INDICADOR A EVALUAR: Relación con mis compañeros

3. ITEMS: Con frecuencia me da miedo jugar con mis compañeros.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
<p>Se dará la bienvenida a los niños y nos saludaremos. Mencionaremos a los niños que el día de hoy vamos a relajarnos, usando la imaginación como herramienta. Para ello deberán prestar atención a la voz de la maestra.</p> <p>Para ello, los niños se pondrán cómodos en sus tapetes, sentados con las piernas cruzadas, empezamos respirando poco a poco siendo conscientes de ello. Cerrarán sus ojos para que estos vayan imaginando ciertas escenas. La primera, los niños imaginarán que tienen dos limones, uno en cada mano. Apretarán los limones, irán sintiendo como sus uñas van apretando sus palmas, luego mencionamos que intenten sacar el jugo de los limones con todas sus fuerzas, luego que ya lo hayan logrado, los dejarán caer.</p> <p>Después que hayamos finalizado, preguntaremos, cómo se sintieron con esta actividad. mencionaremos a los niños que podemos utilizar este ejercicio cuando nos sentimos tensos, molestos, después de una discusión con un amigo o familiar.</p>	tapetes	10 min

Registro Anecdótico

Nombre del niño (a): Participante 22

Fecha: 11 de octubre

Actividad: “Nos relajamos con la imaginación”

Indicador a evaluar: Relación con mis compañeros

Ítem: Paso mucho tiempo solo en casa.

<u>Descripción de la actividad</u>	<u>Análisis</u>
<p>Mientras los niños apretaban los limones imaginarios, se le observó al participante número 22 que apretaba el rostro mientras ejercía fuerza en sus puños. Cuando se les indicó que soltarán, este continuó, a lo cual no se le emitió comentario alguno y se le espero a que este lo haga cuando esté listo.</p>	<p>El participante se mostró con mucha energía, por lo que cuando iniciamos, ya estaba de pie para realizar la actividad, la respiración que manejaba era rápida y se le notó con menos energía cuando terminó la actividad.</p>

ACTIVIDAD N° 04

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: “Cómo como”

2. INDICADOR A EVALUAR: Factores biológicos

3. ITEMS: Tengo cambios constantes de apetito

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
<p>Damos la bienvenida a los niños y nos saludamos.</p> <p>Mostramos a los niños a una amiga (títere de niña) la cual viene del país tibetano, en ese país se come las pasas negras, las cuales ha enviado a la casa de los niños del aula para que puedan probarlo juntos. Para ello, invitamos a sacar su fruta en un plato (proporcionadas por la mamá), luego lo observaremos con mucha atención, como si nunca lo hubiesen visto antes, y empezarán a fijarse en cada detalle, centrándose en su textura, olor, color, para luego saborearlo, invitamos a probarlo con la lengua, vamos comentando su sabor, luego lo chuparan tomándose su tiempo, guiamos a qué vayan masticándolo lentamente, notando si se deshace o tarda en comerse.</p> <p>Cuando ya se lo hayan pasado, comentarán qué les pareció, en qué se diferencia de las pasas que venden en el mercado o que comieron antes. Finalmente nos despediremos.</p>	Pasas	15 min

Registro Anecdótico

<p><u>Nombre del niño (a):</u> Participante 8</p> <p><u>Fecha:</u> 11 de octubre</p> <p><u>Actividad:</u> “Cómo como”</p> <p><u>Indicador a evaluar:</u> Factores biológicos</p> <p><u>Ítem:</u> Tengo cambios constantes de apetito.</p>	
<u>Descripción de la actividad</u>	<u>Análisis</u>
Durante la exploración a través del sentido del tacto, se le indicó a los niños que lo acercaran hacia su mejilla para sentirla de cerca. La niña se lo llevó cerca a la boca y lo empezó a masticar. Luego, cuando se les guió a que lo olieran, se dio cuenta que ya lo tenía en la boca así que se fue a pedirle otro a su mamá.	Se le mostró impaciente desde el inicio de la exploración ya que al estar con los ojos vendados su curiosidad aumentaba, sin embargo no pudo completar el propósito de la actividad. Incluso, después de darle unas masticadas, se lo quitó ya que no le agradaba el sabor. A lo cual, luego se le recomendó tomar agua para limpiar el paladar.

ACTIVIDAD N° 05

1. **NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** “Baño de esponja”
2. **INDICADOR A EVALUAR:** Factores emocionales
3. **ITEMS:** Tengo pesadillas cuando duermo solo en mi habitación

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
<p>Damos la bienvenida a los niños y nos saludamos.</p> <p>De una caja negra sacamos una esponja, invitamos a los niños a mencionar dónde la encontramos usualmente y para qué sirve.</p> <p>Le decimos a los niños que el día de hoy, nos bañaremos de energía con la esponja, pero no cualquier esponja, sino una creada, una del color, forma, textura que prefieran.</p> <p>Para ello, colocamos un audio relajante y sentados cómodamente sobre el tapete iniciaremos a juntar las manos, y frotar nuestras palmas, iremos formando la esponja, cerrando los ojos, los niños irán imaginando el color,</p> <p>el material, textura, luego que ya la tengamos lista, empezamos a frotar los brazos, las manos, el cuello, y así todo el cuerpo, usando la imaginación, podemos cambiar de color, disfrutar el baño de energía con la esponja, sin prisa, hasta estar completamente satisfechos. Durante el proceso les decimos, que no importa si se distraen, luego pueden volver a concentrarse en su baño.</p> <p>Después de haber terminado, comentamos como se sintió la experiencia e invitamos a que nos cuenten cómo era su esponja creada. Finalmente nos despedimos.</p>	<p>Esponja de baño</p> <p>Tapete</p> <p>Celular (música)</p>	15 min

Registro Anecdótico

<p><u>Nombre del niño (a):</u> Participante 11</p> <p><u>Fecha:</u> 13 de octubre</p> <p><u>Actividad:</u> “Baño de esponja”</p> <p><u>Indicador a evaluar:</u> Factores emocionales</p> <p><u>Ítem:</u> Tengo pesadillas cuando duermo solo en mi habitación</p>	
<u>Descripción de la actividad</u>	<u>Análisis</u>
<p>El participante, al realizar las caricias por su rostro, se le pudo observar tranquilo, dejó de dirigir la mirada a otro lado más que hacia la pared, luego cerró los ojos y sus dedos lentamente acariciaron sus ojos y sus mejillas.</p>	<p>En el momento que se le observó esta conducta, sorprendió la calma que ejercía en su cuerpo, ya que era poco usual en él. Al menos en otras actividades no se observó tal efecto por mucho rato, como en esta actividad.</p>

ACTIVIDAD N° 06

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: “Oído consciente”

2. INDICADOR A EVALUAR: Factores emocionales

3. ITEMS: Me asusto cuando escucho ruidos muy fuertes.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	MATERIALES Y RECURSOS	TIEMPO
<p>Damos la bienvenida a los niños y nos saludamos.</p> <p>Les decimos a los niños que jugaremos al juego del silencio. Preguntaremos ¿qué saben sobre el silencio?, luego de escucharlos, presentaremos una campana y después de identificarla, les explicamos que el juego consiste en tocar la campana mientras nos concentramos en el sonido de este objeto y cuando su sonido se detenga, significa que el silencio se escuchará. Y cuando hayan detectado al silencio, tendrán que levantar el brazo derecho. Empezamos con un sonido largo, los niños tendrán que concentrarse en las vibraciones del sonido, indicamos que no es una competencia, que no importa si alguien levanta la mano antes o quien lo hace después, además en el caso se distrajeran con otro sonido, pueden volver a concentrarse. Para la tercera campana, invitamos a cerrar nuestros ojos y concentrarnos.</p> <p>Luego comentaremos las diferentes sensaciones que experimentamos y cómo fue la experiencia cerrados los ojos. Finalmente nos despedimos.</p>	Tapete campana	10 min

Registro Anecdótico

<p><u>Nombre del niño (a):</u> Participante 1</p> <p><u>Fecha:</u> 15 de octubre</p> <p><u>Actividad:</u> “Juego del silencio”</p> <p><u>Indicador a evaluar:</u> Factores emocionales</p> <p><u>Ítem:</u> Me asusto cuando escucho ruidos muy fuertes.</p>	
<u>Descripción de la actividad</u>	<u>Análisis</u>
<p>El participante en las dos primeras oportunidades para atrapar el silencio, tardaba en reconocerlo y después de ver a sus compañeros que lo hacían, él lo atrapaba. Para cuando se desconectó el audio de los compañeros y solo se escuchaba el de la docente, logró atraparlo sin abrir los ojos.</p>	<p>Inicialmente los otros sonidos que generaban sus compañeros no lo graban que se concentrase y se ponía nervioso, se le notaba a través de sus gestos, pero cuando cerró los ojos y todos apagaron los audios, pudo mantener la calma y centrarse en lo que debía oír. Logrando el propósito de la actividad.</p>

ACTIVIDAD N° 07

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: “respiramos usando cuentas”

2. INDICADOR A EVALUAR: Relación con las actividades

3. ITEMS: Me siento presionado al realizar las actividades del colegio.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
<p>Damos la bienvenida a los niños, les mostramos el bowl con las cuentas, les preguntamos qué tipo de cuentas trajeron y comentamos sobre ello.</p> <p>Les mencionamos que el día de hoy vamos a utilizar nuestro súper poder de la concentración para realizar nuestro ejercicio de respiración utilizando las cuentas que trajeron.</p> <p>Vamos orientando que de un bowl donde están ubicados las cuentas iremos pasándole al otro bowl, pero cada vez que tomamos una cuenta tendemos que inspirar y al dejarlo en el otro bowl, expiramos. De esta manera hasta llegar a los 10.</p> <p>Posterior a ello, formaremos con las cuentas, una figura sobre el papel. Ya sea una línea curva, un círculo, cuadrado, forma abstracta, etc.</p> <p>Finalmente, les invitamos a describir lo representado. Y comentar lo que sintieron durante la actividad.</p>	<ul style="list-style-type: none">- 10 Cuentas (piedritas, canicas, frejoles, habas,)- 2 Bowl pequeños- Hoja de papel A3	15 min

Registro Anecdótico

Nombre del niño (a): Participante 4

Fecha: 18 de octubre

Actividad: “Respiramos usando cuentas”

Indicador a evaluar: Relación con las actividades

Ítem: Me siento presionado al realizar las actividades del colegio.

<u>Descripción de la actividad</u>	<u>Análisis</u>
<p>Durante la conteo de frijoles que tenía el participante, se observó que dos niños se encontraban en la misma habitación del participante, estos entraba y salían, para lo cual, el participante volteaba y les hablaba, para lo cual volvía a realizar el conteo, tardándose más que sus compañeros, al darse cuenta de ello, volvió a mirar a lo que hacía la docente, y volvió a centrarse en la actividad.</p>	<p>Se observó que debido a las constantes interrupciones de sus familiares volvió a centrarse en el propósito de la actividad. Lo cual resaltó su capacidad de concentración a pesar que la demanda del lugar que se encontraba era difícil.</p>

ACTIVIDAD N° 08

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: “Movimientos conscientes”

2. INDICADOR A EVALUAR: Relación con las actividades

3. ITEMS: Me siento presionado al realizar las actividades del colegio.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
<p>Damos la bienvenida a los niños y nos saludamos.</p> <p>Les diremos a los chicos que el día de hoy jugaremos a las posturas. Mostraremos dibujos de posturas corporales, los cuales experimentaremos con nuestro cuerpo y equilibrio.</p> <p>Para ello, primero nos paramos descalzos sobre un tapete o tela que cubra el piso y con una intro de relajación (audio) realizamos lentamente la postura de la imagen “la luna”, estirando los brazos hacia arriba y juntándolos, luego el cuerpo inclinándose hacia la izquierda y lentamente hacia la derecha, con unos segundos en cada postura, luego regresar hacia la postura inicial, recto hacia arriba y lentamente abriendo los brazos. Siempre respirando profundo. Luego nos arrodillamos y sentamos sobre las piernas, las manos descansando uno sobre otro, como sostener un huevito. Después de cambiar de imagen en la proyección, realizamos los movimientos de “la hoja”, en la cual seguimos el ritmo de nuestra respiración y nos vamos inclinando hacia atrás para inspirar y luego hacia adelante para espirar. Después de tres repeticiones, descansamos al inclinars hacia adelante, en posición fetal, escuchamos nuestra respiración sintiendo nuestro cuerpo y los latidos de nuestro corazón.</p> <p>Invitamos a ponernos cómodos sobre el tapete y comentar sobre la experiencia, qué cambios notaron en su respiración.</p> <p>Finalmente nos despedimos.</p>	<p>Tapete</p> <p>Celular (audio de relajación)</p>	15 min

Registro Anecdótico

<p><u>Nombre del niño (a):</u> Participante 26</p> <p><u>Fecha:</u> 20 de octubre</p> <p><u>Actividad:</u> “Movimientos conscientes”</p> <p><u>Indicador a evaluar:</u> Relación con las actividades</p> <p><u>Ítem:</u> Me siento presionado al realizar las actividades del colegio.</p>	
<u>Descripción de la actividad</u>	<u>Análisis</u>
<p>La participantes realizó los movimientos y posturas lentamente, y cuando se les indicaba a cambiar de postura, lo realizaba tal cual el ejemplo que se mostraba.</p> <p>Sin reírse, ni mostrar molestia realizó lo que se le indicaba.</p>	<p>la participante demostró disposición por realizar las posturas, se le vio concentrada y como en la transmisión los compañeros tenían el audio apagado, y al encontrarse sola en la habitación, pudo concluir la actividad satisfactoriamente.</p>

ACTIVIDAD N° 09

- 1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** “Soy una tortuga”
- 2. INDICADOR A EVALUAR:** Relación con los padres y familiares
- 3. ITEMS:** Recientemente tengo un familiar cercano con una enfermedad.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
<p>Damos la bienvenida a los niños y nos saludamos.</p> <p>Mostramos imágenes de niños tristes, enojados, asustados. Identificamos las emociones y comentamos en qué momentos nos sentimos de esa manera. Mencionamos que la actividad de hoy tratará de proyectarnos en una tortuga para poner en ella nuestras emociones.</p> <p>Luego le mostramos al niño que podemos hacer para liberar esas emociones que pueden incomodar. Guiaremos a realizar la posición de la tortuga. Sobre un tapete los niños se colocarán en posición de tortuga (le mostramos como hacerlo), encogiéndose y escondiendo la cabeza en el caparazón (los brazos), luego extendiéndose, soltando los músculos que estaban contraídos y estirándose. Vamos guiando los movimientos. Mientras nos encontramos en posición de tortuga imaginamos que tenemos cólera y apretamos todos nuestros músculos y nos encojemos más y después guiamos a soltarnos suavemente (si apretamos, inspiramos y al soltarnos, espiramos).</p> <p>Invitamos a cerrar los ojos y para recordar la última vez que nos sentimos tristes y volvemos a realizar la misma dinámica.</p> <p>Luego, comentamos como se sintió experimentar la dinámica. Finalmente nos despedimos.</p>	Tapete	15 min

Registro Anecdótico

<p><u>Nombre del niño (a):</u> Participante 2</p> <p><u>Fecha:</u></p> <p><u>Actividad:</u> “Soy una tortuga”</p> <p><u>Indicador a evaluar:</u> Relación con los padres y familiares</p> <p><u>Ítem:</u> Recientemente tengo un familiar cercano con una enfermedad.</p>	
<u>Descripción de la actividad</u>	<u>Análisis</u>
<p>Durante el estiramiento, mientras se guía al cambio de posición para liberar las energías, el participante continuaba apretando las manos y las piernas en posición de tortuga debajo del caparazón. Cuando se le nombró para que siga apretando fuerte, se le indicó a soltar y estirar. El participante al fin logró dar un suspiro profundo y estiró sus extremidades quedándose acostado por un momento.</p>	<p>El niño se mostró más tenso de lo habitual, por lo que la posición que era la de contener y recordar un momento desagradable, le sirvió para posteriormente relajarse.</p> <p>El participante mencionó posteriormente que el ejercicio le había gustado mucho.</p>

ACTIVIDAD N° 10

- 1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** “El baile de la vela”
- 2. INDICADOR A EVALUAR:** Relación con mi maestra o tutor
- 3. ITEMS:** Me siento asustado cuando tengo que presentar alguna actividad.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
<p>Damos la bienvenida a los niños y nos saludamos.</p> <p>De una caja negra sacamos una vela, y un fósforo, los niños lo irán identificando y comentando qué podríamos hacer en la actividad del día.</p> <p>Con la ayuda y supervisión del acompañante de cada niño, vamos a encender nuestras velas y les explicamos a los niños que tenemos que observar con detenimiento y concentrarnos en el fuego. Vamos comentando, los colores, del fuego, qué olor se percibe, qué cambios tiene. Luego nos concentramos en nuestra respiración y cada vez que exhalamos nos acercamos y ver qué sucede con el fuego. Les decimos que vamos a hacer bailar a la vela con nuestra respiración. Para ello tenemos que acelerarla solo un poquito.</p> <p>Los niños irán notando los movimientos y a la vez centrarse en la respiración para no permitir que se apague el fuego.</p> <p>Finalmente comentamos la experiencia. Luego nos despedimos.</p>	<p>Vela</p> <p>Fósforo</p>	15 min

Registro Anecdótico

<p><u>Nombre del niño (a):</u> Participante 19</p> <p><u>Fecha:</u> 22 de octubre</p> <p><u>Actividad:</u> “El baile de la vela”</p> <p><u>Indicador a evaluar:</u> Relación con mi maestra o tutor</p> <p><u>Ítem:</u> Me siento asustado cuando tengo que presentar alguna actividad.</p>	
<u>Descripción de la actividad</u>	<u>Análisis</u>
<p>Cuando se inició con los movimientos de las velas, a lo cual tenían que usar su respiración. El participante lo apagaba al soplarla. Para lo cual, su mamá lo volvía a prender y lo volvía a apagar. Cuando ocurría eso se le indicaba a que intente observarla y se diese cuenta que la llama era fina y bailarina, para después, ya no lo volvió a apagar.</p>	<p>Se le vio emocionado por la vela que por juego lo soplaba, luego cuando ya empezó a centrarse en la llama y con la ayuda de la tesista, logró mantener contacto con el material y escuchó atentamente a lo que decía la tesista.</p>

ACTIVIDAD N° 11

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: “Cuidamos un huevito”

2. INDICADOR A EVALUAR: Relación con mi maestra o tutor

3. ITEMS: Necesito la ayuda de mi mamá para realizar las actividades del colegio.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
Damos la bienvenida a los niños y nos saludamos. Mostramos a los niños una cestita con un nido dentro. Comentamos que la señora gallina ya va a poner un huevito. Preguntamos a los niños si alguna vez habían cuidado a un huevo y qué saben sobre ello. Luego de escucharlos, invitamos a imaginar que tenemos un huevito a nuestro cuidado y simulamos, juntando nuestras manos en forma de huevito, nos imaginamos el color, el tamaño, vamos guiando a los niños sobre las diferentes sensaciones, si es pesado o no, si está frío o caliente, si podemos arrullarlo en nuestro peco y en silencio pueda escuchar el latido de nuestro corazón. Con mucho cuidado invitamos a acariciarlo y mecerlo para que pueda dormir, luego, lo colocarán con mucho cuidado sobre su palma, finalmente lo regresará lentamente a su cesta y lo tapaná (proporcionado por la mamá). Comentamos cómo fue el huevito que tuvieron y qué les pareció la experiencia. Finalmente nos despedimos.	Cesta (objeto parecido) Manta pequeña	15 min

Registro Anecdótico

<p><u>Nombre del niño (a):</u> Participante 3</p> <p><u>Fecha:</u> 25 de octubre</p> <p><u>Actividad:</u> “Cuidamos un huevito”</p> <p><u>Indicador a evaluar:</u> Relación con mi maestra o tutor</p> <p><u>Ítem:</u> Necesito la ayuda de mi mamá para realizar las actividades del colegio.</p> <p>I</p>	
<u>Descripción de la actividad</u>	<u>Análisis</u>
Cuando se le indicó que debían abrazar con ternura al huevito que habían creado, la participante lo realizó lentamente y sin quitar la vista de sus manos.	Desde se mencionó lo que se iba a realizar, se mostró emocionada y alegre por lo que íbamos a realizar, y en el transcurso de la actividad, mostró un cuidado maternal para su creación.

ACTIVIDAD N° 12

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: “Sentimos con agua y jabón”

2. INDICADOR A EVALUAR: Actitud personal

3. ITEMS: Realizo mis actividades cotidianas sin ayuda de mis padres.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
Damos la bienvenida a los niños y nos saludamos. Presentamos los materiales, los niños van identificándolos y también sus funciones. Explicamos a los niños que el día de hoy vamos a jugar con agua y jabón. Para el juego tenemos que mantenernos muy concentrados en cada movimiento, en cada sensación que produce el agua y el jabón en nuestras manos. Vamos guiando al niño con la ayuda del apoderado, ellos van dirigiéndose al baño y se coloca en el grifo de agua, lo abre y se moja observando atentamente el agua sobre su piel, lo que siente, si es frío o tibio, luego, indicamos que, sin prisa, nos echamos el jabón, lo observará, sentirá su textura, color, después sobarlo sobre la piel, hacer espuma, olerlo, sentir la transformación del jabón mojado. Enjuagarse sobre las manos, dándose cuenta de las sensaciones sobre su piel al desvanecerse el jabón. Finalmente le indicamos que debe secarse suavemente con una toalla. Luego volvemos a nuestro lugar inicial, mostramos nuestras manos, nos fijamos cómo se ven ahora, luego, invitamos a verbalizar su experiencia. Finalmente nos despedimos.	Agua Jabón Toalla	15 min

Registro Anecdótico

Nombre del niño (a): Participante 6

Fecha: 27 de octubre

Actividad: “Sentimos con agua y jabón”

Indicador a evaluar: Actitud personal

Ítem: Realizo mis actividades cotidianas sin ayuda de mis padres.

<u>Descripción de la actividad</u>	<u>Análisis</u>
Al iniciar con la exploración del material, se mostraba mirando los materiales y realizando la mezcla de agua y jabón, sin requerir la ayuda de su mamá que estaba presente, así mismo, siguió la guía tal cual lo indicaba la tesista.	La participante, a diferencia de sus compañeros, mostró más independencia para realizar la actividad. Así mismo, a través de sus gestos, mirada y silencio demostraba el disfrute y concentración que tenía al sentir la espuma en sus manos y brazos.

ACTIVIDAD N° 13

1. **NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** “Entreno mi memoria”
2. **INDICADOR A EVALUAR:** Relación con las actividades
3. **ITEMS:** Me cuesta mucho concentrarme en las actividades

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
<p>Damos la bienvenida a los niños y nos saludamos.</p> <p>Les diremos a los niños que el día de hoy el juego consiste en entrenar la memoria por lo tanto deben prestar toda su atención en los que saldrá de la caja.</p> <p>Vamos sacando objetos, los cuales, irán identificando que son y sus características, luego, contamos hasta diez. Luego los niños cerrarán sus ojos y se esconderán dos objetos, los niños tendrán que recordar qué objetos faltan. Luego volverán a cerrar los ojos y escondemos dos objetos más, invitamos a participar a todos los niños del grupo.</p> <p>Luego comentamos qué les pareció la actividad.</p> <p>Después de escucharlos, nos despedimos.</p>	<p>8 objetos (trompetita, color, regla, etc.)</p>	<p>15 min</p>

Registro Anecdótico

<p><u>Nombre del niño (a):</u> Participante 9</p> <p><u>Fecha:</u> 29 de octubre</p> <p><u>Actividad:</u> “Entreno mi memoria”</p> <p><u>Indicador a evaluar:</u> Relación con las actividades</p> <p><u>Ítem:</u> Me cuesta mucho concentrarme en las actividades.</p>	
<u>Descripción de la actividad</u>	<u>Análisis</u>
<p>Cuando se le preguntó al participante, qué frutas deberían colocarse en el espacio vacío de la mesa, observó la pantalla, tardando en responder, dijo el nombre de una fruta, después de ello, con las pistas de otro compañero, logró decir las otras frutas que le faltaban,</p>	<p>De la mayoría de niños que se mostraban atentos, a pesar de la bulla, el participante 9 tardó en lograr las respuestas, si bien, no era el objetivo decir la respuesta correcta, sino entrenar la memoria y concentración para omitir el ruido exterior. fue uno de los que tuvo mucha dificultad en concentrarse en la secuencia.</p>

ACTIVIDAD N° 14

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: “Pintamos en silencio”

2. INDICADOR A EVALUAR: Relación con las actividades

3. ITEMS: Me muevo constantemente cuando explican la actividad.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	RECURSOS	TIEMPO
<p>Damos la bienvenida a los niños y nos saludamos.</p> <p>Presentamos una imagen de una mandala y preguntamos si alguna vez lo vieron y qué hicieron con ella, qué formas tienen, a qué se parece.</p> <p>Luego mostraremos una mandala en una hoja para pintar, en el caso de los niños, sus padres le proporcionarán las mandala que imprimieron.</p> <p>Invitamos a observar su mandala y con algunos mantras que pondremos de fondo, los niños iniciarán a pintar.</p> <p>Vamos acompañándolo a pintar en silencio, mientras se escucha algunos mantras en aleatorio.</p> <p>Recordamos a los chicos que pueden utilizar los colores que deseen y se concentren en pintar las formas.</p> <p>Invitamos a comentar su experiencia y lo que pintaron.</p> <p>Finalmente nos despedimos.</p>	<p>Mandala</p> <p>Colores</p> <p>Celular</p> <p>(audio/mantras)</p>	<p>20 min</p>

Registro Anecdótico

<p><u>Nombre del niño (a):</u> Participante 20</p> <p><u>Fecha:</u> 02 de noviembre</p> <p><u>Actividad:</u> “Pintamos en silencio”</p> <p><u>Indicador a evaluar:</u> Relación con las actividades</p> <p><u>Ítem:</u> Me muevo constantemente cuando explican la actividad.</p> <p>I</p>	
<u>Descripción de la actividad</u>	<u>Análisis</u>
<p>Durante el momento de pintura, el participante 20, en tres oportunidades, le mostró su mandala a su hermana. Posteriormente, preguntó a la tesista, en dos oportunidades, qué color podría pintar para que quede bonito. Al decirle que podría usar los colores que él desee y se sienta cómodo, le preguntó a su mamá, los mismo.</p>	<p>Continamente, el participante buscaba la aprobación de los adultos que se encontraban en la escena, con respecto a los materiales que utilizaba y los resultados que obtenía.</p>

ACTIVIDAD N° 15

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: “adivina lo que sientes”

2. INDICADOR A EVALUAR: Actitud personal

3. ITEMS: Paso mucho tiempo solo en casa.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
<p>Damos la bienvenida a los niños, les mostraremos una caja de color negro, mencionamos que dentro hay objetos que desconocemos y vamos a averiguarlo sin verlo, solo utilizaremos los otros sentidos. Y cuando crean tener la respuesta, lo digan en su mente y la guarden hasta que se les invite a decirlo y poder sacarse la venda.</p> <p>La docente realizará la demostración vendándose los ojos e invitará a que el acompañante de los niños le ayude a vendarlos. Así mismo, este le colocará delante del niño (sobre la mesa) una fruta, la docente con su acompañante también lo realizará sacando una fruta de su caja negra, y le invitará a los niños a descubrir que puede sentir a través de su tacto, puede saborearlo, agitarlo para descubrir si genera sonido, puede olerlo, colocarlo sobre su rostro. De manera que el niño se concentre completamente en lo que esté pensando e imaginando sobre la fruta. Les mencionamos a los niños que una vez que hayan descubierto qué es, levanten la mano para invitar a que sea escuchado por los demás.</p> <p>Luego que todos hayan mencionado su respuesta, todos se quitarán la venda y compartirán cómo se sintieron, qué creían que era inicialmente.</p>	Durazno	15 min

Registro Anecdótico

<p><u>Nombre del niño (a):</u> Participante 25</p> <p><u>Fecha:</u> 03 de noviembre</p> <p><u>Actividad:</u> “adivina lo que sientes”</p> <p><u>Indicador a evaluar:</u> Actitud personal</p> <p><u>Ítem:</u> Paso mucho tiempo solo en casa.</p>	
<u>Descripción de la actividad</u>	<u>Análisis</u>
Inicialmente, el participante 25 exploraba la fruta utilizando solo sus manos, luego cuando se les guiaba a utilizar el rostro, en la parte de la boca, tardó unos segundos más que sus compañeros. Luego, la tesista le preguntó qué sentía, y se quitó la venda.	El participante se mostró desconfiado desde que se le vendó los ojos, así mismo, cuando se le indicaba a explorar, desconfiaba de lo que tenía y no quería acercarlo. Luego cuando se sacó la venda antes de tiempo y vio lo la fruta los gestos de nerviosismo se fue y se sintió aliviado.

ACTIVIDAD N° 16

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: “Camino del pompón”

2. INDICADOR A EVALUAR: Relación con mis compañeros

3. ITEMS: Siento temor al realizar actividades grupales.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
<p>Damos la bienvenida a los niños y nos saludamos.</p> <p>Presentamos una caja negra, de la cual se sacará un pompón y un sorbete. Los niños mencionarán que podrían hacer con esos materiales. Luego les explicamos que la actividad consiste en utilizar nuestra respiración para hacer que el pompón pueda moverse. Para ello, con ayuda de un familiar, los niños irán armando sus caminitos por donde pasará el pompón, haciendo uso de material escolar, y poder establecer los límites del espacio. Una vez listo, invitaremos a los niños a respirar y poder prepararse para el juego, luego ubicarán al pompón en el inicio y con el sorbete y su respiración lo irá conduciendo hasta el final del camino, para luego hacerlo regresar de la misma manera.</p> <p>Durante el juego le indicamos que se concentre en su respiración, y cómo afectará la intensidad de su respiración a su pompón.</p> <p>Al finalizar, invitamos a los niños a verbalizar su experiencia. Compartirán como se encuentra su respiración después de jugar, cómo cambios sintió y qué dificultades pasaron.</p>	<p>Pompón</p> <p>Sorbete</p> <p>Lápices</p> <p>Libros o cuadernos viejos</p>	15 min

Registro Anecdótico

<p><u>Nombre del niño (a):</u> Participante 13</p> <p><u>Fecha:</u> 08 de octubre</p> <p><u>Actividad:</u> “Camino del pompón”</p> <p><u>Indicador a evaluar:</u> Relación con mis compañeros</p> <p><u>Ítem:</u> Siento temor al realizar actividades grupales.</p> <p>I</p>	
<u>Descripción de la actividad</u>	<u>Análisis</u>
Durante la ubicación de los obstáculos en el recorrido del pompom, el participante 13 le indicaba la manera en la que debería ir su recorrido, en otra ocasión, cambiaba lo que su compañero realizaba.	El participante mostraba la intención de controlar el recorrido que armaba con su compañero. De manera que, quedó como él lo quería, sin tomar en cuenta la ayuda de su compañero.

ACTIVIDAD N° 17

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: “Atentos con los sentidos”

2. INDICADOR A EVALUAR: Relación con las actividades

3. ITEMS: Me cuesta mucho concentrarme en las actividades.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
<p>Damos la bienvenida a los niños, nos saludamos, y mencionamos que nuestros acompañantes, nos ayudarán a realizar la actividad. Iniciamos colocando los materiales a utilizar encima de la mesa. los acompañantes colocan el arroz y las lentejas en dentro de cada bowl, invitamos a introducir las manos dentro de cada bowl para experimentar que sensaciones nos produce. Luego los acompañantes ubicarán un plato en el centro y vaciarán ahí los ingredientes. Posteriormente, vendarán los ojos de los niños y empezarán a sentir con sus manos los granos de arroz y lentejas para separarlos e ir colocándolos en los bolws donde estaban inicialmente.</p> <p>En silencio, los niños se toman su tiempo para realizarlo.</p> <p>Al finalizar, los niños comparten cómo se sintieron al realizar la actividad.</p>	<ul style="list-style-type: none">- 1/8 de Lentejas- 1/8 de Arroz- 2 Bowls pequeños- 1 plato- Venda para los ojos.	15 min

Registro Anecdótico

<p><u>Nombre del niño (a):</u> Participante 4</p> <p><u>Fecha:</u> 11 de octubre</p> <p><u>Actividad:</u> “Atentos con los sentidos”</p> <p><u>Indicador a evaluar:</u> Relación con las actividades</p> <p><u>Ítem:</u> Me cuesta mucho concentrarme en las actividades</p>	
<u>Descripción de la actividad</u>	<u>Análisis</u>
<p>La participante al ver como su mamá revolvió sus materiales en el bowl, se quedó mirándola e hizo gestos de molestia, luego cuando la tesista la nombró para que sumergiera sus manos dentro de la mezcla, explorar el material y luego iniciar a separar el arroz de los frijoles que tenía mezclados, cambió de gestos, se tomó el tiempo para terminarlo.</p>	<p>La participante a pesar de estar enojada porque quiso ser quien realice toda la mezcla, y no tener la ayuda de su mamá, logró relajarse cuando sintió el material en sus manos y tener el control sobre ellos.</p>

ACTIVIDAD N° 18

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: “mirada consciente”

2. INDICADOR A EVALUAR: Relación con los padres y familiares

3. ITEMS: Mis padres tienen poco tiempo para jugar.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
<p>Damos la bienvenida y nos saludamos.</p> <p>Mencionamos que el día de hoy nuestros acompañantes nos ayudarán a pasar un momento agradable.</p> <p>Para la actividad, los chicos tendrán el reto de mirar a su acompañante por un tiempo determinado. Este reto inicia cuando la maestra hace sonar un cascabel y finaliza al sonar nuevamente. Cuando damos inicio con el sonido del cascabel, vamos mencionando que no importa si se van distraendo, lo importante es que ambos vuelvan a concentrarse en la otra persona que tienen en frente. Orientamos a observarse no solo los ojos, también se van fijando en las líneas de su rostro, su expresión, su nariz, boca, y también les decimos que si desean decirle lo que sienten pueden hacerlo. Desde su interior o expresarlo externamente con unas palabras. Finalmente se dan un abrazo y sonará el cascabel.</p> <p>Preguntamos a los chicos qué les pareció la actividad y qué dificultades tuvieron durante el proceso de concentración.</p> <p>Finalmente nos despedimos.</p>	Cascabel	5 min

Registro Anecdótico

<p><u>Nombre del niño (a):</u> Participante 11</p> <p><u>Fecha:</u> 13 de octubre</p> <p><u>Actividad:</u> “mirada consciente”</p> <p><u>Indicador a evaluar:</u> Relación con los padres y familiares</p> <p><u>Ítem:</u> Mis padres tienen poco tiempo para jugar.</p>	
<u>Descripción de la actividad</u>	<u>Análisis</u>
Durante el momento en que inició las miradas, la mamá sonreía, a lo cual la participante también lo hacía, para cuando tuvieron que cerrar los ojos, dejaron de sonreír, para cuando llegó el abrazo para finalizar el momento de compañía, la participante volvió a sonreír y daba golpecitos a su mamá.	La participante y su mamá durante todo el momento en el que hubo contacto y al verse cara a cara, se sonrojaban y se mostraban tímidas, para cuando llegó el momento del contacto sin observarse, cambiaron de expresión, como si confiaban totalmente en el otro.

ACTIVIDAD N° 19

1. **NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** “juego de dedos”
2. **INDICADOR A EVALUAR:** Relación con los padres y familiares
3. **ITEMS:** Visito con poca frecuencia a mis familiares.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
<p>Damos la bienvenida y nos saludamos.</p> <p>Les contamos a los chicos que estaba jugando con mi sobrina a darle vida a nuestro cuerpo, dibujándonos caritas en nuestras manos y dedos. Invitamos a los chicos a jugar, para ello, deben utilizar un plumón y dibujar en sus dedos, los gestos con los que identifican a sus familiares, diciéndoles que algunos pueden estar felices, tristes, enojados. Luego que ya tengan todos sus dedos personificados. Vamos a mirar nuestros dedos mientras respiramos, siendo conscientes de la inspiración y espiración. Luego vamos guiando a los niños para identificar su dedo pulgar de una mano, ese pulgar va a saludar con un abrazo al señor índice, con la ayuda de nuestra respiración vamos, dando un abrazo al siguiente dedo, (Cada inspiración es un abrazo entre dedos,). Luego la otra mano. Siendo conscientes del movimiento armónico de la respiración y movimientos. Le invitamos a intentarlo con los ojos cerrados. Luego todos los dedos de una mano se abrazan y se sueltan lentamente para finalmente despedirse.</p> <p>Invitamos a los niños a comentar como se sintieron, y qué les pareció la experiencia.</p> <p>Finalmente nos despedimos.</p>	<p>Plumón indeleble</p>	<p>15 min</p>

Registro Anecdótico

<p><u>Nombre del niño (a):</u> Participante 21</p> <p><u>Fecha:</u> 15 de octubre</p> <p><u>Actividad:</u> “juego de dedos”</p> <p><u>Indicador a evaluar:</u> Relación con los padres y familiares</p> <p><u>Ítem:</u> Visito con poca frecuencia a mis familiares.</p>	
<u>Descripción de la actividad</u>	<u>Análisis</u>
<p>Cuando se le preguntó qué emociones había dibujado, el participante 21, mencionó que tenía caras enojadas, felices y tristes y realizo dichos gestos cuando los nombraba. A lo cual su mamá se rió.</p>	<p>Al iniciar con los dibujos, se le mencionaba a los chicos podían dibujar las emociones que conocían, se les preguntó, qué caras ponían sus familiares en casa para que lo pudiesen representar en sus dedos, a los cual, la mayoría había incluso mencionado sentimientos y estados de ánimo variados, por lo que llamó la atención que el participante 21 solo representará tres emociones.</p>

ACTIVIDAD N° 20

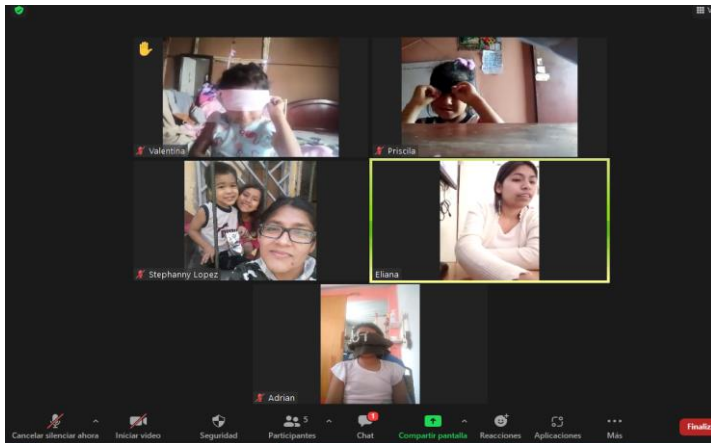
1. **NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** “Juego de las nubes”
2. **INDICADOR A EVALUAR:** Relación con mi maestra o tutor
3. **ITEMS:** Me siento asustado cuando tengo que presentar alguna actividad.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	RECURSOS	TIEMPO
<p>Damos la bienvenida a los niños participantes, les mencionamos que el día de hoy vamos a jugar con las nubes. Para ello, utilizaremos nuestro poder de la concentración para realizar lo que la voz de la maestra va indicando. Invitamos a colocar sus materiales sobre la mesa. Comenzando con la cartulina de base color celeste, ese representará el cielo, y encima pegamos nuestra plantilla de sol color amarillo en el centro de la cartulina base (cielo). Posteriormente vamos a ir trozando nuestro algodón o napa formando los que serán nuestras nubes. Los colocamos alrededor del sol, y vamos soplando las nubes hasta conseguir tapar el sol, creando un cielo nublado, luego vamos a volver a soplar, esta vez queremos un cielo de verano, crearemos un cielo despejado soplando todas las nubes fuera del sol.</p> <p>Al finalizar, los niños contarán qué sensaciones tuvieron cuando el cielo estaba nublado y de qué manera se sintieron cuando el cielo estaba despejado.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Algodón o napa- Cartulina tamaño A3 celeste.- Plantilla de sol	15 min

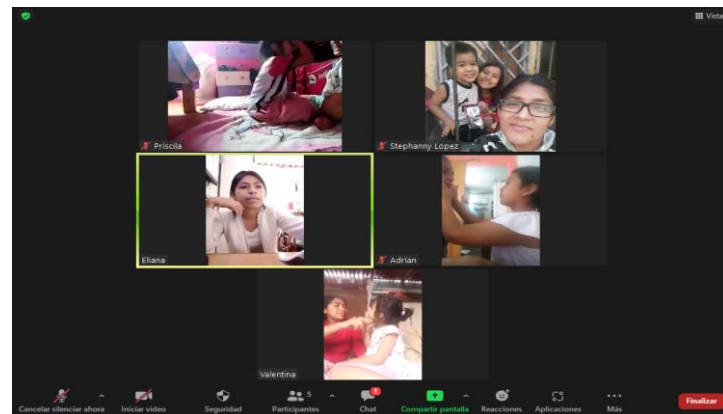
Registro Anecdótico

<p><u>Nombre del niño (a):</u> Participante 7</p> <p><u>Fecha:</u> 18 de octubre</p> <p><u>Actividad:</u> “Juego de las nubes”</p> <p><u>Indicador a evaluar:</u> Relación con mi maestra o tutor</p> <p><u>Ítem:</u> Me siento asustado cuando tengo que presentar alguna actividad.</p>	
<u>Descripción de la actividad</u>	<u>Análisis</u>
<p>El participante al conectarse poco después que los demás compañeros, vio que sus compañeros y la tesista realizaban y no mencionó nada, hasta que se le indicó que podría realizar y de acuerdo a las indicaciones realizaba rápido lo que se le decía que podría ir lento. Luego fue haciéndolo con menos velocidad los soplidos y respiraciones.</p>	<p>Al entrar un poco tarde que los demás se sintió presionado para no quedarse atrás que sus compañeros, luego se fue calmando y dejó el nerviosismo para realzar el manejo del material.</p>

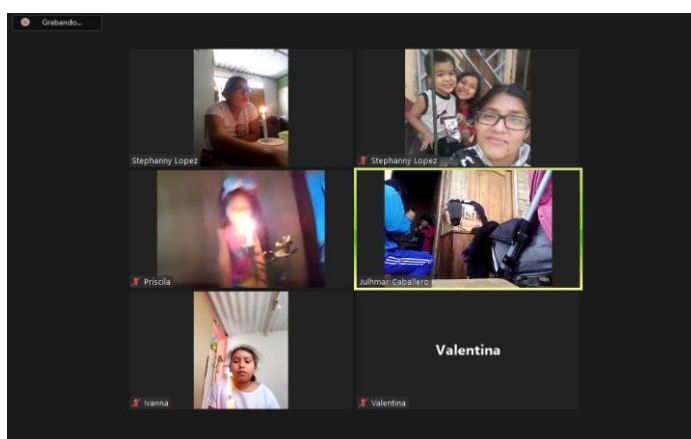
7.5 Evidencias



Participando de la actividad: “Adivina lo que sientes”



Participando de la actividad: “Mirada consciente”



Participando de la actividad: “El baile de la vela”



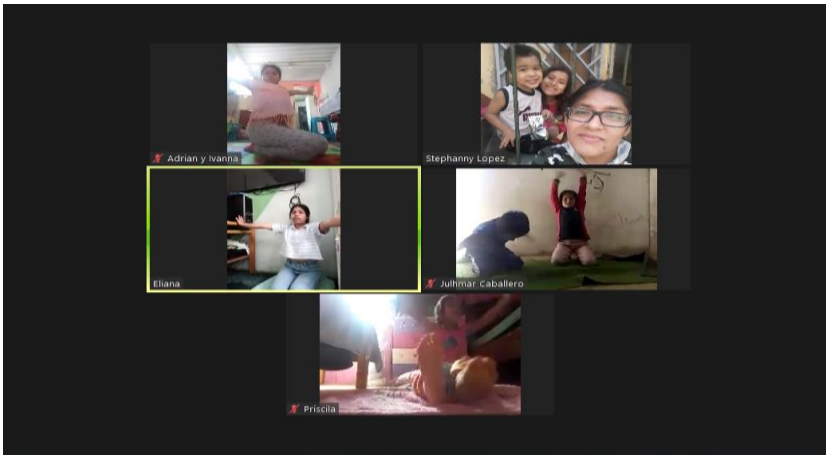
Participando de la actividad: "Pintamos en silencio"



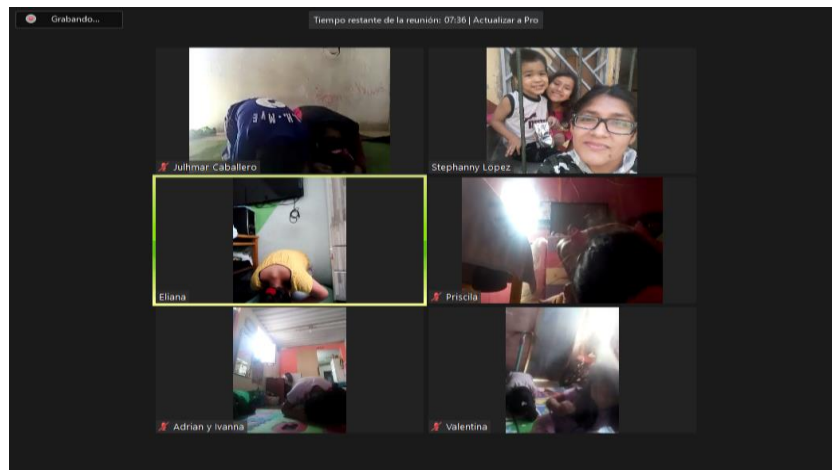
Participando de la actividad: "Cuidamos un huevito"



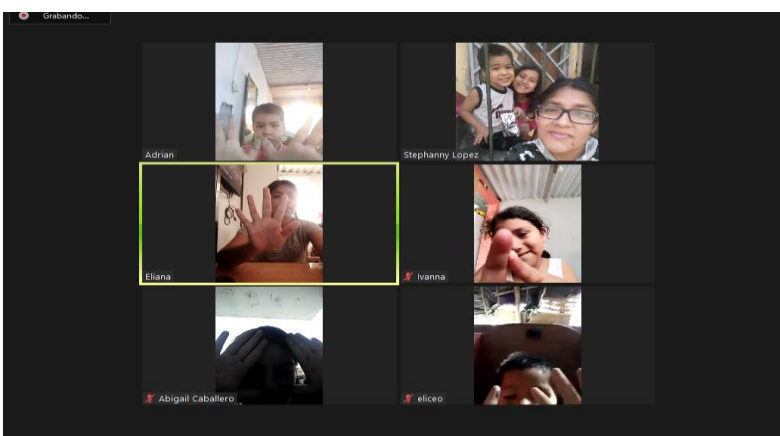
Participando de la actividad: " Soy una tortuga"



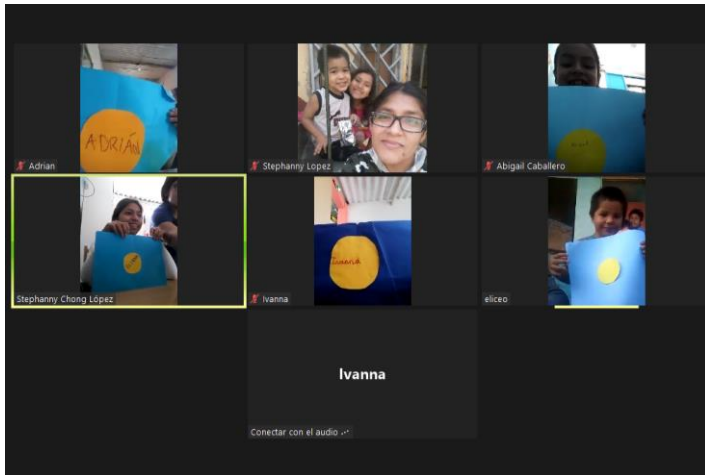
Participando de la actividad: “



Participando de la actividad: “ Soy una tortuga”



Participando de la actividad: “Juego de dedos”



Participando de la actividad: “Juego de las nubes”



Participando de la actividad: “Baño de esponja”



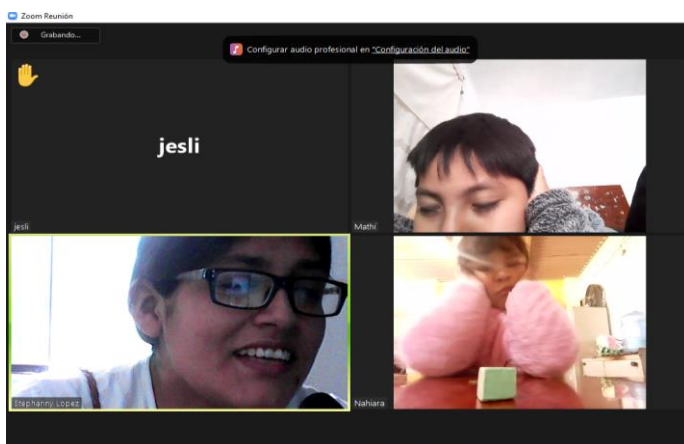
Participando de la actividad: “Juego de dedos”



Participando de la actividad: "Juego de dedos"



Participando de la actividad: "Cómo como"



Participando de la actividad: "Abejita en mi cabeza"

7.6 JUICIO DE EXPERTO

INFORME DE OPINION (JUICIO DE EXPERTO)

I. DATOS GENERALES:

1.1. Título del Proyecto de Investigación: Programa virtual basado en técnicas Mindfulness para regular el estrés en los niños de 5 años de la I.E N°1661 La Alegría del Saber, Nuevo Chimbote 2021

1.2. Objetivo: Demostrar la efectividad de la aplicación del Programa virtual basado en técnicas Mindfulness para regular el estrés en niños y niñas de 5 años de la I. E N°1661 la Alegría del Saber Nuevo Chimbote.

1.3. Autoras: Bch. Carranza Valverde Eliana, Bach. Chong López Stephanny

1.4. Instrumento de evaluación: Escala de estimación (instrumento que se utilizará en el pre test y post test).

1.5. Apellidos y nombres del Experto: Mg. Gabriela Esttefany De los Santos Bolo

1.6. Títulos Académicos:

Licenciada en Psicología
Magíster en Intervención Psicológica

1.7. Institución donde labora:

DEVIDA – Dirección Regional de Educación de Ancash

1.8. Experiencia profesional:

Área Educativa
Área Clínica

II. ASPECTOS A EVALUAR: (Tener en cuenta en cada aspecto de validación)

D= Deficiente **R=** Regular **B=** Bueno **E=** Excelente

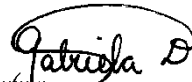
DIMENSIONES	ITEMS	CLARIDAD				OBJETIVIDAD				COHERENCIA				PERTINENCIA				OBSERVACIONES
		D	R	B	E	D	R	B	E	D	R	B	E	D	R	B	E	
SALUD	Expresa quejas por dolores de cabeza.				X				X				X				X	
	Cambia de apetito durante los días que va a la escuela.				X				X				X				X	
	Se queja de dolores estomacales y nauseas.				X				X				X				X	
	Tiene pesadillas cuando duerme solo o acompañado.			X					X			X					X	
	Se asusta cuando escucha sonidos fuertes como, gritos o llanto.				X				X				X				X	
	Se muestra cansado durante la mayor parte del día.				X				X				X				X	
FAMILIAR	Se queda solo durante sus clases virtuales.				X				X				X				X	
	Realiza sus tareas escolares sin la ayuda de sus padres.				X				X				X				X	
	Se muestra triste o molesto cuando realiza solo sus actividades escolares.				X				X				X				X	
	Hay interacciones con sus familiares (primos, tíos, abuelos)				X				X				X				X	
	En casa los padres juegan con los hijos.				X				X				X				X	
	Prefiere pasar tiempo solo o con otras personas que con sus padres.				X				X				X				X	

ESCOLAR	Se distrae durante las actividades de la clase virtual.				X				X				X			X	
	Se mueve de su lugar durante la clase virtual.				X				X				X			X	
	Se muestra ansioso cuando le dejan alguna tarea durante la clase virtual.				X				X				X			X	
	Se muestra nervioso cuando la maestra se dirige hacia él para preguntarle algo.				X				X				X			X	
	Pide ayuda para responder alguna pregunta durante la clase virtual.				X				X				X			X	
	Se sonroja al expresar sus ideas o alguna duda a la maestra.				X				X				X			X	...
	Interactúa con sus compañeros.				X				X				X			X	
	Demuestra poco interés por escuchar las participaciones de sus compañeros.				X				X				X			X	
	Se muestra nervioso cuando tiene que dirigirse a un compañero durante la sesión virtual.				X				X				X			X	

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Es importante que los padres sean guiados por la evaluadora al momento de realizar los test.
Se sugiere hacer la aplicación del test por grupos.

Lugar y fecha: Nuevo Chimbote, 22 noviembre de 2021.


 Mg. Gabriela De Los Santos
 Psicóloga
 C.Ps.P 28833

Mg. Gabriela Esttefany De los Santos Bolo
DNI 46873601

INFORME DE OPINION (JUICIO DE EXPERTO)

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. **Título del Proyecto de Investigación:** Programa virtual basado en técnicas Mindfulness para regular el estrés en los niños de 5 años de la I.E N°1661 La Alegría del Saber, Nuevo Chimbote 2021
- 1.2. **Objetivo:** Demostrar la efectividad de la aplicación del Programa virtual basado en técnicas Mindfulness para regular el estrés en niños y niñas de 5 años de la I. E N°1661 la Alegría del Saber Nuevo Chimbote.
- 1.3. **Autoras:** Bch. Carranza Valverde Eliana, Bach. Chong López Stephanny
- 1.4. **Instrumento de evaluación:** Escala de estimación (instrumento que se utilizará en el pre test y post test).
- 1.5. **Apellidos y nombres del Experto:** Barreto Perez Fiory Luz.
- 1.6. **Títulos Académicos:**
Licenciada en Educación Inicial.
Maestra en Educación Infantil
- 1.7. **Institución donde labora:** Institución Educativa N°1542 “Capullitos de amor”.
- 1.8. **Experiencia profesional:** 4 años.

II. ASPECTOS A EVALUAR: (Tener en cuenta en cada aspecto de validación)

D= Deficiente **R=** Regular **B=** Bueno **E=** Excelente

DIMENSIONES	ITMES	CLARIDAD				OBJETIVIDAD				COHERENCIA				PERTINENCIA				OBSERVACIONES
		D	R	B	E	D	R	B	E	D	R	B	E	D	R	B	E	
SALUD	Expresa quejas por dolores de cabeza.				X				X				X				X	
	Cambia de apetito durante los días que va a la escuela.				X				X				X				X	
	Se queja de dolores estomacales y nauseas.				X				X				X				X	
	Tiene pesadillas cuando duerme solo o acompañado.				X				X				X				X	
	Se asusta cuando escucha sonidos fuertes como, gritos o llanto.				X				X				X				X	
	Se muestra cansado durante la mayor parte del día.				X				X				X				X	
FAMILIAR	Se queda solo durante sus clases virtuales.				X				X				X				X	
	Realiza sus tareas escolares sin la ayuda de sus padres.				X				X				X				X	
	Se muestra triste o molesto cuando realiza solo sus actividades escolares.				X				X				X				X	
	Hay interacciones con familiares (primos, tíos, abuelos)				X				X				X				X	
	En casa los padres juegan con los hijos.				X				X				X				X	
	Prefiere pasar tiempo solo o con otras personas que con sus padres.				X				X				X				X	
ESCOLAR	Se distrae durante las actividades de la clase virtual.				X				X				X				X	

	Se mueve de su lugar durante la clase virtual.				X				X				X	
	Se muestra ansioso cuando le dejan alguna tarea durante la clase virtual.				X				X				X	
	Se muestra nervioso cuando la maestra se dirige hacia él para preguntarle algo.				X				X				X	
	Pide ayuda para responder alguna pregunta durante la clase virtual.				X				X				X	
	Se sonroja al expresar sus ideas o alguna duda a la maestra.				X				X				X	
	Interactúa con sus compañeros.				X				X				X	
	Demuestra interés por escuchar las participaciones de sus compañeros.				X				X				X	
	Se muestra nervioso cuando tiene que dirigirse a un compañero durante la sesión virtual.				X				X				X	

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Este instrumento de evaluación, se encuentra apto para ser aplicado en el pre test y post test durante el desarrollo de la tesis; contando con la verificación de la maestra quien firma.

Lugar y fecha: Nuevo Chimbote, 18 noviembre de 2021.



Mg. Fiory L. Barreto Pérez
C.P.P 0546703977

Mg. Fiory Luz Barreto Perez.
DNI 46703977

INFORME DE OPINIÓN (JUICIO DE EXPERTO)

I. DATOS GENERALES:

- 1.1 Título del Proyecto de Investigación:** Programa virtual basado en técnicas Mindfulness para regular el estrés en los niños de 5 años de la I.E N°1661 La Alegría del Saber, Nuevo Chimbote 2021
- 1.2 Objetivo:** Demostrar la efectividad de la aplicación del Programa virtual basado en técnicas Mindfulness para regular el estrés en niños y niñas de 5 años de la I. E N°1661 la Alegría del Saber Nuevo Chimbote.
- 1.3 Autoras:** Bach. Carranza Valverde Eliana, Bach. Chong López Stephanny
- 1.4 Instrumento de evaluación:** Escala de estimación (instrumento que se utilizará en el pre test y post test).
- 1.5. Apellidos y nombres del Experto:**
- Mg. Curibanco Ramírez Evelyn Marleny
- 1.6. Títulos Académicos:**
- Licenciada en Educación, especialidad Educación Inicial
 - Maestra en Educación con mención en Docencia y Gestión Educativa
- 1.7. Institución donde labora:**
- Institución educativa experimental de la Universidad Nacional del Santa
- 1.8. Experiencia profesional:**
- Docente universitaria (4 años)
 - Docente capacitadora de cursos del nivel y de programas nacionales (PRONAFCAP) (2 años)
 - Docente de aula en etapas presencial y virtual (más de 15 años)

II. ASPECTOS A EVALUAR: (Tener en cuenta en cada aspecto de validación)

D= Deficiente **R=** Regular **B=** Bueno **E=** Excelente

DIMENSIONES	ITMES	CLARIDAD				OBJETIVIDAD				COHERENCIA				PERTINENCIA				OBSERVACIONES
		D	R	B	E	D	R	B	E	D	R	B	E	D	R	B	E	
SALUD	Expresa quejas por dolores de cabeza.			X				X				X				X		
	Cambia de apetito durante los días que va a la escuela.			X				X				X						X
	Se queja de dolores estomacales y nauseas.			X				X				X						X
	Tiene pesadillas cuando duerme solo o acompañado.			X				X				X						X
	Se asusta cuando escucha sonidos fuertes como, gritos o llanto.			X				X				X						X
	Se muestra cansado durante la mayor parte del día.			X				X				X						X
FAMILIAR	Se queda solo durante sus clases virtuales.			X				X				X						X
	Realiza sus tareas escolares sin la ayuda de sus padres.			X				X				X						X
	Se muestra triste o molesto cuando realiza solo sus actividades escolares.			X				X				X						X
	Hay interacciones con familiares (primos, tíos, abuelos)			X				X				X						X
	En casa los padres juegan con los hijos.			X				X				X						X
	Prefiere pasar tiempo solo o con otras personas que con sus padres.			X				X				X						X
ESCOLAR	Se distrae durante las actividades de la clase virtual.			X				X				X						X
	Se mueve de su lugar durante la clase virtual.				X			X				X						X

	Se muestra ansioso cuando le dejan alguna tarea durante la clase virtual.			X				X					X	
	Se muestra nervioso cuando la maestra se dirige hacia él para preguntarle algo.			X				X					X	
	Pide ayuda para responder alguna pregunta durante la clase virtual.			X				X					X	
	Se sonroja al expresar sus ideas o alguna duda a la maestra.			X				X					X	
	Interactúa con sus compañeros.			X				X					X	
	Demuestra interés por escuchar las participaciones de sus compañeros.			X				X					X	
	Se muestra nervioso cuando tiene que dirigirse a un compañero durante la sesión virtual.			X				X					X	

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Se analizaron los ítems del instrumento “Escala de estimación” que tienen como finalidad demostrar la efectividad de la aplicación del programa virtual basado en técnicas Mindfulness para regular el estrés en niños y niñas de 5 años. De esta manera se pudo observar que los ítems se encuentran adecuados a cada una de las dimensiones ya que se muestran claros y precisos. En razón de ello, se concluye que el instrumento puede ser aplicado en su investigación.

Lugar y fecha: Nuevo Chimbote, 21 noviembre de 2021.


Mg. EVELYN MARLENY CURIBANCO RAMÍREZ
DNI 40460962

AUTORIZACIÓN Y SESIÓN DE DERECHO DE IMAGEN

TESIS: PROGRAMA VIRTUAL BASADO EN TECNICAS MINDFULNESS PARA REGULAR EL ESTRÉS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 5 AÑOS DE LA I.E N°1661 LA ALEGRÍA DEL SABER NUEVO CHIMBOTE 2021

Por la presente, el Sr. / Sra. _____ Liliana Beatriz Alejos Torres___ con documento de identidad___32958168___ en su calidad de padre / madre o tutor legal de su hijo/a ___Jesly Alejos_____ autoriza expresamente la autorización de su hijo en esta tesis y autoriza igualmente la realización de fotografías y / o videos de su hijo / a y cede en exclusiva los derechos de imagen de su hijo /a correspondiente a dichas fotografías y / o videos que serán realizados únicamente durante las actividades de la tesis: PROGRAMA VIRTUAL BASADO EN TECNICAS MINDFULNESS PARA REGULAR EL ESTRÉS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 5 AÑOS DE LA I.E N°1661 LA ALEGRÍA DEL SABER NUEVO CHIMBOTE 2021

En consecuencia, autoriza expresamente a las autoras Stephanny Chong López y Eliana Carranza Valverde, para que hagan uso gratuito de los derechos de imagen de su hijo/a en las publicaciones sin ánimos de lucro que edite, en los anexos de la tesis como evidencias relacionado con el proyecto.



Firma _____

04 de octubre del 2021

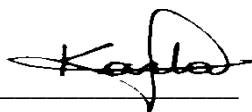
AUTORIZACIÓN Y SESIÓN DE DERECHO DE IMAGEN

TESIS: PROGRAMA VIRTUAL BASADO EN TECNICAS MINDFULNESS PARA REGULAR EL ESTRÉS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 5 AÑOS DE LA I.E N°1661 LA ALEGRÍA DEL SABER NUEVO CHIMBOTE 2021

Por la presente, el Sr. / Sra. ___ Katherine Karla Castro Yauri ___ con documento de identidad ___47572114___ en su calidad de padre / madre o tutor legal de su hijo/a ___Mathias Castro___ autoriza expresamente la autorización de su hijo en esta tesis y autoriza igualmente la realización de fotografías y / o videos de su hijo / a y cede en exclusiva los derechos de imagen de su hijo /a correspondiente a dichas fotografías y / o videos que serán realizados únicamente durante las actividades de la tesis: PROGRAMA VIRTUAL BASADO EN TECNICAS MINDFULNESS PARA REGULAR EL ESTRÉS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 5 AÑOS DE LA I.E N°1661 LA ALEGRÍA DEL SABER NUEVO CHIMBOTE 2021

En consecuencia, autoriza expresamente a las autoras Stephanny Chong López y Eliana Carranza Valverde, para que hagan uso gratuito de los derechos de imagen de su hijo/a en las publicaciones sin ánimos de lucro que edite, en los anexos de la tesis como evidencias relacionado con el proyecto.

Firma _____



04 de octubre del 2021

7.8 Constancia de ejecución

INSTITUCIÓN EDUCATIVA 1661 LA ALEGRÍA DEL SABER


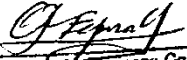
LAS BRISAS – NUEVO CHIMBOTE

CONSTANCIA

Por medio de la presente se hace constar que las estudiantes Chong López Stephanny y Carranza Valverde Eliana, ejecutaron 20 actividades para su tesis: Programa virtual basado en técnicas Mindfulness para regular el estrés en niños y niñas de 5 años, en el aula de los creativos a cargo de la docente Angélica Morales Valdiviezo, los días lunes, miércoles y viernes en el horario de 10:30 a 11:00 am, a partir del 6 de octubre al 3 de noviembre del 2021.

Se extiende la presente constancia, a solicitud de las interesadas y para los fines que sea conveniente.

Atentamente

 
Prof. Violeta M. Espinoza García
DIRECTORA
I.E. N° 1661

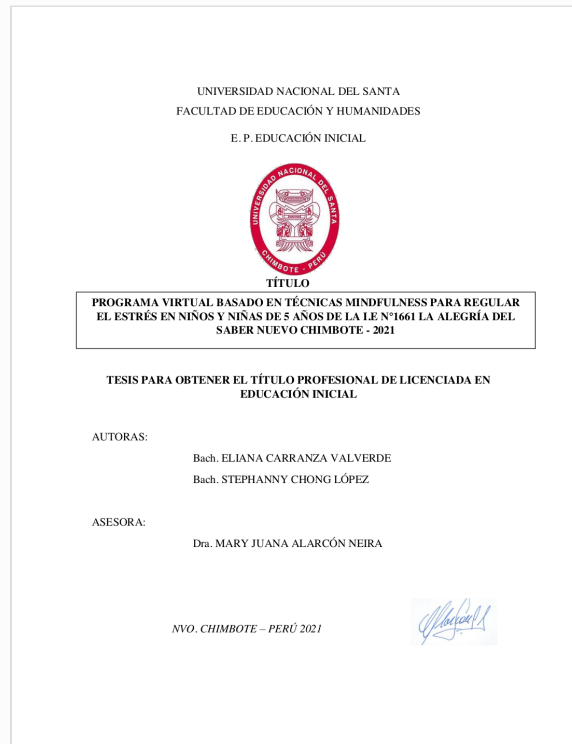


Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: Stephanny Chong López; Eliana Carranza Valverde
Título del ejercicio: SIMILITUD
Título de la entrega: TESIS MINDFULNESS PARA REGULAR EL ESTRÉS
Nombre del archivo: INFORME_DE_TESIS_2021_HOY.pdf
Tamaño del archivo: 2.83M
Total páginas: 148
Total de palabras: 27,092
Total de caracteres: 144,458
Fecha de entrega: 30-dic.-2021 01:44p. m. (UTC-0500)
Identificador de la entrega... 1734410807



TESIS MINDFULNESS PARA REGULAR EL ESTRÉS

INFORME DE ORIGINALIDAD

20%

INDICE DE SIMILITUD

19%

FUENTES DE INTERNET

1%

PUBLICACIONES

12%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.uns.edu.pe Fuente de Internet	2%
2	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	2%
3	docplayer.es Fuente de Internet	1%
4	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	1library.co Fuente de Internet	1%
6	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	dspace.unitru.edu.pe Fuente de Internet	<1%
8	Submitted to Universidad Catolica de Trujillo Trabajo del estudiante	<1%
9	praxisinvestigativa.mx Fuente de Internet	<1%

10	revista.uclm.es Fuente de Internet	< 1%
11	Submitted to UNIBA Trabajo del estudiante	< 1%
12	repositorio.unsaac.edu.pe Fuente de Internet	< 1%
13	scielo.sld.cu Fuente de Internet	< 1%
14	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	< 1%
15	www.scielo.org.pe Fuente de Internet	< 1%
16	repositorio.ug.edu.ec Fuente de Internet	< 1%
17	documentop.com Fuente de Internet	< 1%
18	repositorio.uta.edu.ec Fuente de Internet	< 1%
19	Submitted to UNILIBRE Trabajo del estudiante	< 1%
20	Submitted to UDELAS: Universidad Especializada de las Americas Panama Trabajo del estudiante	< 1%
21	idoc.pub	

Fuente de Internet

< 1 %

22

Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote

Trabajo del estudiante

< 1 %

23

Submitted to Universidad de Málaga - Tii

Trabajo del estudiante

< 1 %

24

repositorio.upao.edu.pe

Fuente de Internet

< 1 %

25

kerwa.ucr.ac.cr

Fuente de Internet

< 1 %

26

repositorio.unap.edu.pe

Fuente de Internet

< 1 %

27

www.ucn.edu.co

Fuente de Internet

< 1 %

28

www.dspace.uce.edu.ec

Fuente de Internet

< 1 %

29

academic.oup.com

Fuente de Internet

< 1 %

30

Submitted to Universidad de Deusto

Trabajo del estudiante

< 1 %

31

neuro-class.com

Fuente de Internet

< 1 %

32

www.revistapsicolatina.org

Fuente de Internet

< 1%

33 Submitted to Infile
Trabajo del estudiante

< 1%

34 bibliorepo.umce.cl
Fuente de Internet

< 1%

35 dialnet.unirioja.es
Fuente de Internet

< 1%

36 hdl.handle.net
Fuente de Internet

< 1%

37 repositorio.upeu.edu.pe:8080
Fuente de Internet

< 1%

38 dspace.pucesi.edu.ec
Fuente de Internet

< 1%

39 dspace.ucuenca.edu.ec
Fuente de Internet

< 1%

40 www.novasur.cl
Fuente de Internet

< 1%

41 Submitted to Universidad de Nebrija
Trabajo del estudiante

< 1%

42 mafiadoc.com
Fuente de Internet

< 1%

43 repositorio.unu.edu.pe
Fuente de Internet

< 1%

44	Submitted to INACAP Trabajo del estudiante	< 1%
45	Submitted to University of Birmingham Trabajo del estudiante	< 1%
46	recursosbiblio.url.edu.gt Fuente de Internet	< 1%
47	Submitted to Pontificia Universidad Catolica del Peru Trabajo del estudiante	< 1%
48	www.amys.es Fuente de Internet	< 1%
49	www.pinterest.es Fuente de Internet	< 1%
50	Submitted to Universidad Continental Trabajo del estudiante	< 1%
51	repositorio.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	< 1%
52	Submitted to Universidad Rafael Landívar Trabajo del estudiante	< 1%
53	www.coursehero.com Fuente de Internet	< 1%
54	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	< 1%
55	repositorio.unjfsc.edu.pe	

Fuente de Internet

< 1%

56

Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru

Trabajo del estudiante

< 1%

57

www.cgcom.es

Fuente de Internet

< 1%

58

prezi.com

Fuente de Internet

< 1%

59

www.scielo.br

Fuente de Internet

< 1%

60

Submitted to Universidad Internacional de la Rioja

Trabajo del estudiante

< 1%

61

repositorio.puce.edu.ec

Fuente de Internet

< 1%

62

repositorio.upeu.edu.pe

Fuente de Internet

< 1%

63

www.clubensayos.com

Fuente de Internet

< 1%

64

repositorio.unasam.edu.pe

Fuente de Internet

< 1%

65

Submitted to Universidad de las Islas Baleares

Trabajo del estudiante

< 1%

66	mibaldomero.blogspot.com Fuente de Internet	< 1%
67	repositorio.unan.edu.ni Fuente de Internet	< 1%
68	Submitted to BENEMERITA UNIVERSIDAD AUTONOMA DE PUEBLA BIBLIOTECA Trabajo del estudiante	< 1%
69	chat.iztacala.unam.mx Fuente de Internet	< 1%
70	desarrollodelconteo.blogspot.com Fuente de Internet	< 1%
71	dspace.cordillera.edu.ec Fuente de Internet	< 1%
72	portal.amelica.org Fuente de Internet	< 1%
73	repositorio.uncp.edu.pe Fuente de Internet	< 1%
74	psico.usal.edu.ar Fuente de Internet	< 1%
75	repositorio.upt.edu.pe Fuente de Internet	< 1%
76	www.d76.lake.k12.il.us Fuente de Internet	< 1%
77	www.redalyc.org	

Fuente de Internet

< 1 %

78

elcomercio.pe

Fuente de Internet

< 1 %

79

ojs.revistadepsicoterapia.com

Fuente de Internet

< 1 %

80

renati.sunedu.gob.pe

Fuente de Internet

< 1 %

81

repositorio.uladech.edu.pe

Fuente de Internet

< 1 %

82

repository.usta.edu.co

Fuente de Internet

< 1 %

83

ri.ues.edu.sv

Fuente de Internet

< 1 %

84

es.scribd.com

Fuente de Internet

< 1 %

85

w3.rotaryspain.org

Fuente de Internet

< 1 %

86

www.freplata.org

Fuente de Internet

< 1 %

87

www.nombresdemujeres.com.ar

Fuente de Internet

< 1 %

88

www.oropel.org

Fuente de Internet

< 1 %

89 www.revhabanera.sld.cu < 1 %
Fuente de Internet

90 Deilis-Ivonne Pacheco-Sanz, Alejandro Canedo-García, Andrea Manrique Arijá, Jesús-Nicasio García-Sánchez. "Mindfulness: atención plena en educación infantil", International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología., 2018 < 1 %
Publicación

91 cuentos-cuanticos.com < 1 %
Fuente de Internet

92 dspace.esPOCH.edu.ec < 1 %
Fuente de Internet

93 en.e-stories.org < 1 %
Fuente de Internet

94 pt.scribd.com < 1 %
Fuente de Internet

95 qdoc.tips < 1 %
Fuente de Internet

96 repositorio.escuelafolklore.edu.pe < 1 %
Fuente de Internet

97 repositorio.unapiquitos.edu.pe < 1 %
Fuente de Internet

98 todovuelveabasto.blogspot.com

Fuente de Internet

< 1%

99

www.edicolaweb.net

Fuente de Internet

< 1%

100

Ángel Agüero Rodríguez. "Desarrollo y caracterización de materiales sostenibles con subproductos de la industria del lino para aplicaciones de envasado bajo el marco de la Economía Circular.", Universitat Politecnica de Valencia, 2020

Publicación

< 1%

101

biblioteca.itson.mx

Fuente de Internet

< 1%

102

www.slideshare.net

Fuente de Internet

< 1%

103

www.theibfr.com

Fuente de Internet

< 1%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias

Apagado

Excluir bibliografía

Activo