



ESCUELA DE POSGRADO

**UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

Tesis

**Estrategia psicopedagógica “Mindful-nenes” para
mejorar la convivencia en los niños(as) de 5 años
en la I.E.I. N° 179, de Yantaló - 2020**

**Para optar el grado académico de Maestra en Ciencias de la Educación,
con mención en Psicopedagogía**

Autora:

Gloria Milagros Ocampo Guerra

<https://orcid.org/0000-0003-0757-5598>

Asesor:

Dr. Luis Manuel Vargas Vásquez

<https://orcid.org/0000-0003-4418-107X>

Tarapoto, Perú

2023



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución - 4.0 Internacional \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Vea una copia de esta licencia en <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.es>





ESCUELA DE POSGRADO

**UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

Tesis

**Estrategia psicopedagógica “Mindful-nenes” para
mejorar la convivencia en los niños(as) de 5 años
en la I.E.I. N° 179, de Yantaló - 2020**

Para optar el grado académico de Maestra en Ciencias de la Educación, con
mención en Psicopedagogía

Autora:

Gloria Milagros Ocampo Guerra

<https://orcid.org/0000-0003-0757-5598>

Asesor:

Dr. Luis Manuel Vargas Vásquez

<https://orcid.org/0000-0003-4418-107X>

Tarapoto, Perú

2023



ESCUELA DE POSGRADO

UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Tesis

Estrategia psicopedagógica “Mindful-nenes” para mejorar la convivencia en los niños(as) de 5 años en la I.E.I. N° 179, de Yantaló - 2020

Para optar el grado académico de Maestra en Ciencias de la Educación, con mención en Psicopedagogía

Autora:

Gloria Milagros Ocampo Guerra
<https://orcid.org/0000-0003-0757-5598>

Asesor:

Dr. Luis Manuel Vargas Vásquez
<https://orcid.org/0000-0003-4418-107X>

Tarapoto, Perú

2023



ESCUELA DE POSGRADO

UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Tesis

Estrategia psicopedagógica “Mindful-nenes” para mejorar la convivencia en los niños(as) de 5 años en la I.E.I. N° 179, de Yantaló - 2020

Para optar el grado académico de Maestra en Ciencias de la Educación, con mención en Psicopedagogía

Autora:

Gloria Milagros Ocampo Guerra

Sustentada y aprobada el 06 de octubre del 2023, por los siguientes jurados:

Presidente de Jurado

Lic. Mg. Laura Epifania Vera Azurin

Secretario de Jurado

Lic. M. Sc. Fausto Saavedra Hoyos

Vocal de Jurado

Lic. Dr. Carlos Alberto Flores Cruz

Asesor

Lic. Dr. Luis Manuel Vargas Vásquez

Tarapoto, Perú

2023



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTÍN
Escuela de Posgrado



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Los Miembros del Jurado que suscriben, reunidos para estudiar y escuchar la sustentación y defensa del Trabajo de Tesis, modo presencial, presentado por:

Bach. Gloria Milagros Ocampo Guerra

Con el asesoramiento del Lic. Dr. Luis Manuel Vargas Vásquez.

"Estrategia psicopedagógica "Mindful-nenes" para mejorar la convivencia en los niños(as) de 5 años en la I.E.I. N° 179, Yantaló – 2020"

Teniendo en consideración los méritos del referido trabajo, así como los conocimientos demostrados por el sustentante, lo declaramos:

*Aprobado
muy bueno
Diecisiete (17)*

Con el calificativo (*)

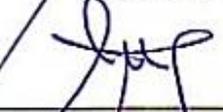
En consecuencia, queda en condición de ser considerado APTO por el Consejo Universitario y recibir el Grado Académico de Maestro, de conformidad con lo estipulado en el Artículo 30° del Reglamento de Tesis de la Escuela de Posgrado de la UNSM.

Tarapoto, 06 de octubre de 2023.


Lic. Mg. Laura Epifania Vera Azurin
Presidente


Dr. Carlos Alberto Flores Cruz
Miembro


Lic. M. Sc. Fausto Saavedra Hoyos
Secretario


Lic. Dr. Luis Manuel Vargas Vásquez
Asesor

(*) De acuerdo con el Artículo 40° del Reglamento General de Ciencia, Tecnología e Innovación (RG - CTI) la Universidad Nacional de San Martín - Tarapoto, estas deberán ser calificadas con términos de: BUENO, MUY

BUENO, EXCELENTE, también considerar la nota
Av. Vía Universitaria Cdra. 3 - Morales - Telefax: (042) 53-1641
e-mail: posgrado@unsm.edu.pe / www.unsm.edu.pe



ESCUELA DE POSGRADO

UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Tesis

Estrategia psicopedagógica “Mindful-nenes” para mejorar la convivencia en los niños(as) de 5 años en la I.E.I. N° 179, de Yantaló - 2020

Para optar el grado académico de Maestra en Ciencias de la Educación, con mención en Psicopedagogía

Los suscritos declaran que el presente trabajo de tesis, es original en su contenido y forma.


.....
Gloria Milagros Ocampo Guerra
Ejecutora


.....
Dr. Luis Manuel Vargas Vásquez
Asesor

Tarapoto, Perú

2023

Declaratoria de autenticidad

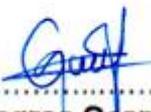
Gloria Milagros Ocampo Guerra, con DNI N° 43861842, egresada de la Escuela Posgrado, Programa de Maestría en Ciencias de la Educación con mención en Psicopedagogía, Facultad de Educación y Humanidades de la Universidad Nacional de San Martín, autora de la tesis titulada: **Estrategia psicopedagógica “Mindful-nenes” para mejorar la convivencia en los niños(as) de 5 años en la I.E.I. N° 179, de Yantaló - 2020.**

Declaro bajo juramento que:

1. La tesis presentada es de mi autoría.
2. La redacción fue realizada respetando las citas y referencias de las fuentes bibliográficas consultadas.
3. Toda la información que contiene la tesis no ha sido auto plagiada;
4. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido alterados ni copiados, por tanto, la información de esta investigación debe considerarse como aporte a la realidad investigada.

Por lo antes mencionado, asumo bajo responsabilidad las consecuencias que deriven de mi accionar, sometiéndome a las leyes de nuestro país y normas vigentes de la Universidad Nacional de San Martín.

Tarapoto, 06 de octubre del 2023.



.....
Gloria Milagros Ocampo Guerra
DNI N° 43861842

Ficha de identificación

| | |
|--|--|
| <p>Título del proyecto</p> <p>Estrategia psicopedagógica “Mindfulness” para mejorar la convivencia en los niños(as) de 5 años en la I.E.I. N° 179, de Yantaló - 2020.</p> | <p>Área de investigación: Educación Línea de investigación: Socio diversidad Sublínea de investigación: Modelo de gestión pedagógica y metodología del aprendizaje. Tipo de investigación: Básica <input type="checkbox"/>, Aplicada <input checked="" type="checkbox"/>, Desarrollo experimental <input type="checkbox"/></p> |
| <p>Autora:</p> <p>Gloria Milagros Ocampo Guerra</p> | <p>Facultad de Educación y Humanidades Escuela Profesional de Post grado https://orcid.org/0000-0003-0757-5598</p> |
| <p>Asesor:</p> <p>Dr. Luis Manuel Vargas Vásquez</p> | <p>Dependencia local de soporte: Facultad de Educación y Humanidades Escuela Profesional de Educación Inicial, Primaria y Secundaria https://orcid.org/0000-0003-4418-107X</p> |

Índice general

| | |
|---|----|
| Ficha de identificación | 7 |
| Dedicatoria | 8 |
| Agradecimientos..... | 9 |
| Índice general..... | 10 |
| Índice de tablas | 12 |
| Índice de figuras | 11 |
| RESUMEN | 12 |
| ABSTRACT | 13 |
| | |
| CAPÍTULO I INTRODUCCIÓN A LA INVESTIGACIÓN..... | 14 |
| | |
| CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO | 17 |
| 2.1. Antecedentes de la investigación | 17 |
| 2.2. Fundamentos teóricos..... | 19 |
| 2.2.1. La convivencia en el aula..... | 19 |
| 2.2.2. Estrategia psicopedagógica | 24 |
| 2.2.3. Mindfulness..... | 25 |
| | |
| CAPÍTULO III MATERIALES Y MÉTODOS | 29 |
| 3.1. Ámbito y condiciones de la investigación | 29 |
| 3.3.1. Periodo de ejecución..... | 29 |
| 3.3.2. Control ambiental y protocolos de bioseguridad..... | 29 |
| 3.3.3. Aplicación de principios éticos internacionales..... | 29 |
| 3.2. Sistema de variables | 29 |
| 3.2.1 Variables principales..... | 29 |
| 3.2.2 Variables secundarias..... | 31 |
| 3.3. Procedimientos de la investigación | 32 |
| 3.3.1. Objetivo específico 1 | 32 |
| 3.3.2. Objetivo específico 2..... | 33 |
| 3.3.3. Objetivo específico 3..... | 33 |
| | |
| CAPÍTULO IV RESULTADOS Y DISCUSIÓN | 34 |
| 4.1 Resultado específico 1 | 34 |
| 4.2 Resultado específico 2 | 35 |

| | |
|----------------------------------|----|
| 4.3 Resultado específico 3 | 36 |
| CONCLUSIONES..... | 43 |
| RECOMENDACIONES | 44 |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 45 |
| ANEXOS | 49 |

Índice de tablas

| | |
|---|----|
| Tabla 1. Operacionalización de la variable independiente..... | 30 |
| Tabla 2. Operacionalización de la variable dependiente..... | 31 |
| Tabla 3. Sesiones de estrategias psicopedagógicas "mindful-nenes"..... | 35 |
| Tabla 4. Nivel inicial de convivencia del grupo control y grupo experimental..... | 35 |
| Tabla 5. Análisis de variabilidad con los resultados del pretest..... | 36 |
| Tabla 6. Nivel final de convivencia del grupo control y grupo experimental..... | 37 |
| Tabla 7. Análisis de variabilidad con los resultados del post test..... | 37 |
| Tabla 8. Pruebas de normalidad de datos – Postest..... | 38 |
| Tabla 9. Prueba de diferencia de medias – t de dos muestras..... | 39 |
| Tabla 10. Variación de estadísticos descriptivos..... | 41 |
| Tabla 11. Valoración del aprendizaje logrado..... | 52 |
| Tabla 12. Escala literal de calificación del sistema educativo peruano..... | 52 |
| Tabla 13. Escala numérica de calificación del sistema educativo peruano..... | 52 |

Índice de figuras

| | |
|---|----|
| <i>Figura 1.</i> Distribución de probabilidad – Campana de Gauss..... | 40 |
|---|----|

RESUMEN

Estrategia psicopedagógica “Mindful-nenes” para mejorar la convivencia en los niños(as) de 5 años en la I.E.I. N° 179, de Yantaló

La presente investigación titulada “Estrategia psicopedagógica “Mindful-nenes” para mejorar la convivencia en los niños(as) de 5 años en la I.E.I. N° 179, Yantaló – 2020”, tuvo como objetivo general comprobar el efecto de la estrategia psicopedagógica “Mindful nenes” para mejorar la convivencia en el aula en los niños y niñas, el estudio se realizó con una muestra de 34 estudiantes, donde 19 conformaron el grupo de control y 15 el grupo experimental, con un diseño cuasi experimental. La recolección de datos fue mediante la ficha de observación validada la que permitió medir el nivel de convivencia en el aula antes y después del tratamiento experimental. La aplicación de la estrategia psicopedagógica “mindful-nenes” basada en las teorías de meditación y atención plena de Kabat-Zinn, permitió que en el grupo experimental, donde el 93,33% de niños y niñas que tenían un nivel deficiente en el pre test con puntajes inferiores a 11, se revierta y aprueben el 100,0% en el post test con puntajes de 14 a 19, quedó demostrado la eficacia de la estrategia psicopedagógica “Mindful-nenes” para mejorar la convivencia en el aula en los niños y niñas de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 179, distrito de Yantaló, finalmente la comprobación de la hipótesis con la prueba estadística t student de dos muestras, donde $t_c > t_t$ (10,12 > 2,0378), además la sig $p = 0,000 < 0,05$ por lo que se rechaza la H_0 y se acepta la H_1 .

Palabras clave: Estrategia, Psicopedagógica, convivencia.

ABSTRACT

Psychopedagogical strategy "Mindful-nenes" to improve coexistence in 5-year-old children in the I.E.I. N ° 179, Yantaló – 2020

The present investigation entitled "Psychopedagogical strategy "Mindful-nenes" to improve coexistence in 5-year-old children in the I.E.I. N ° 179, Yantaló – 2020", had as a general objective to verify the effect of the strategy psychopedagogical "Mindful-nenes" to improve the coexistence in the classroom in boys and girls, the study was carried out with a sample of 34 students, where 19 made up the control group and 15 the experimental group, with a quasi-experimental design. The data collection was by means of the validated observation sheet which allowed us to measure the level of coexistence in the classroom before and after the experimental treatment. The application of the psychopedagogical strategy "mindful-nenes" based on the theories of meditation and mindfulness of Kabat-Zinn, allowed that in the experimental group, where ,33% of boys and girls who had a deficient level in pretest with scores lower than 11, it is eversed and they pass 100,0% in the post test with scores from 14 to 19, demonstrating the efectiveness of the psychopedagogical strategy "Mindful-nenes" to improve coexistence in the classroom in children and 5-year-old girls in the Initial Educational Institution N° 179, Yantaló district, finally the verification of the hypothesis with the statistical t-student test of o samples, where $t_c > t_t (10,12 > 2,378)$, in addition to the sig $p = 0,000 < 0,05$, so H_0 is reje ed and H_1 is accepted.

Key words: Strategy, Psychopedagogical, coexistence.



CAPÍTULO I INTRODUCCIÓN A LA INVESTIGACIÓN

La convivencia escolar de los estudiantes de nivel inicial en el Perú se encuentra actualmente en un proceso desafiante. En muchos casos, los padres y maestros aplican una disciplina de manera autoritaria, siguiendo el modelo de la escuela tradicional o coercitiva, a menudo interpretando de manera incorrecta las corrientes psicológicas contemporáneas. Estas prácticas se reflejan en el comportamiento de los niños y niñas durante la jornada escolar, lo que obstaculiza la creación de un entorno de convivencia de calidad en el que los estudiantes se sientan valorados y protegidos por sus compañeros.

Entre 2001 y 2010, la UNESCO y sus países miembros se unieron para participar en el “Decenio Internacional de una Cultura de Paz y No Violencia para los Niños del Mundo”. Este método hace hincapié en el valor de la convivencia escolar como forma de apoyar el aprendizaje de los alumnos y crear un entorno de aprendizaje solidario, afectuoso y feliz en el aula (Blanco, 2008).

En el contexto nacional, el año 2018 se promulgó el D.S.N° 004-2018, establece Lineamientos de Gestión de la Convivencia Escolar. Los lineamientos priorizan evitar el bullying, la discriminación y la violencia física y psicológica. Además, resalta el valor de la formación cívica y ética en el aula, que permita a los estudiantes cumplir con sus obligaciones cívicas, familiares y personales, así como con sus derechos y obligaciones como ciudadanos (MINEDU, 2018).

Tanto a nivel regional como nacional, se ha implementado un plan para promover una convivencia escolar que sea formativa, protectora y reguladora. Esto debe quedar reflejado en la documentación de cada institución educativa. Es importante destacar que esta iniciativa, que comenzó en 2018, se verá reflejada en los años venideros, y los resultados serán evidentes con el tiempo. Mientras tanto, desde las aulas, debemos poner en práctica estrategias que fomenten una convivencia armoniosa y democrática desde el nivel inicial, promoviendo principios como la solidaridad, la empatía y la aceptación de las diferencias.

En el distrito de Yantaló, las sesiones de aprendizaje se ven obstaculizadas por grupos de niños que no respetan los acuerdos y normas establecidos, especialmente en las aulas de educación infantil para niños de 5 años. Una parte considerable de estos alumnos han protagonizado actos de hostilidad verbal y física dirigidos a sus compañeros,

demostrando un desprecio por los acuerdos de convivencia. Además, algunos de ellos no mantienen buenos hábitos de higiene y han recibido advertencias por dañar el material escolar. Estos desafíos hacen que mantener el orden en el aula sea una tarea agotadora para la docente y generan ansiedad en otros estudiantes.

Con plena conciencia de los desafíos inherentes a la convivencia en el aula de educación inicial, se presenta la estrategia psicopedagógica "Mindful-nenes". El enfoque principal de esta estrategia es enseñar a los niños a gestionar sus emociones de manera efectiva, mantener el orden y desarrollar habilidades sociales de manera creativa y lúdica. Esto incluye técnicas para calmarse, controlar la ira y comprender sus emociones, con el objetivo de crear un ambiente de tolerancia y empatía en el aula, ajustado a su nivel de desarrollo.

Este estudio se plantea para abordar la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo influye la aplicación de la estrategia psicopedagógica 'Mindful-nenes' basada en técnicas de 'mindfulness' en la convivencia de los niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 179 en Yantaló durante el año 2020?.

Esta investigación se justifica por varias razones. Es conveniente ya que desarrolla habilidades esenciales para la convivencia en el aula, fundamental para el ejercicio ciudadano y el bienestar emocional de los niños. Además, tiene relevancia social al beneficiar a los niños de 5 años en el distrito de Yantaló y puede ser aplicable en otros contextos. También tiene implicaciones prácticas al proporcionar a las docentes técnicas para mejorar la convivencia en el aula. Por último, aporta al conocimiento existente al presentar una estrategia respaldada por la ciencia que puede servir como referencia para futuras investigaciones.

El objetivo general de este estudio consistió en aplicar la estrategia psicopedagógica "mindful-nenes" en los niños(as) de 5 años en la I.E.I. N° 179, Yantaló – 2020, para lograr este propósito, se establecieron objetivos específicos como: diseñar la estrategia psicopedagógica "mindful-nenes" basada en las teorías de meditación y atención plena de Kabat-Zinn, identificar el nivel de convivencia que presentan los niños y niñas de 5 años en la I. E. Inicial N° 179, distrito de Yantaló, y por último demostrar la eficacia de la estrategia psicopedagógica "Mindful-nenes" para mejorar la convivencia en el aula en los niños y niñas de 5 años en la I. E. Inicial N° 179, distrito de Yantaló.

La hipótesis planteada en la investigación sostuvo que la aplicación de la estrategia psicopedagógica "Mindful-nenes" conduciría a una mejora en la convivencia de los niños y niñas de 5 años en la I.E.I. N° 179 de Yantaló en el año 2020. Los resultados obtenidos

confirmaron parcialmente esta hipótesis, indicando que la estrategia tuvo un efecto positivo en la convivencia, aunque con ciertas limitaciones.

La estructura de este trabajo de investigación consta de cuatro capítulos, comenzando con la revisión bibliográfica en el primer capítulo, donde se fundamenta el marco teórico y se recopila información relevante de investigaciones previas relacionadas con el tema. El segundo capítulo aborda los materiales y métodos utilizados en la ejecución del estudio, detallando los procedimientos llevados a cabo. En el tercer capítulo se presentan los resultados obtenidos y se discuten en relación con investigaciones anteriores. Finalmente, se proporcionan conclusiones, recomendaciones y anexos que complementan el trabajo de investigación.

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

Sánchez et al. (2020), llevaron a cabo un estudio centrado en “los efectos de un programa de mindfulness en el bienestar emocional de niños en edad preescolar y en la percepción de los docentes sobre la atención, el rendimiento académico y el ambiente en el aula”. Este programa se implementó durante 12 semanas en una escuela pública en Madrid, España, con la participación de 25 alumnos de educación infantil, mientras que un grupo de control compuesto por 24 niños de la misma escuela y edad se estableció para comparación. La metodología empleada combinó un cuestionario sobre el bienestar emocional y entrevistas con docentes para evaluar la atención, el rendimiento académico y el ambiente en el aula. Los resultados revelaron una correlación positiva entre la implementación del programa de mindfulness y la mejora en el bienestar emocional de los niños, así como mejoras informadas por los docentes en la atención, el rendimiento académico y el ambiente en el aula después de la implementación del programa.

Cuevas et al. (2017), llevaron a cabo un estudio para “investigar los efectos de un programa breve de mindfulness adaptado a un entorno de aula universitaria en relación con el nivel de mindfulness, la evitación experiencial, la ansiedad y la satisfacción vital”. La muestra estaba compuesta por 115 estudiantes universitarios y, tras la formación, se observó un aumento perceptible en los niveles de ansiedad y satisfacción vital de los participantes. Se observó que, al finalizar el entrenamiento, existía una correlación entre un aumento de la satisfacción vital y un mayor grado de mindfulness, especialmente durante una época de mucho estrés académico, como los exámenes universitarios, aunque no se descubrieran cambios significativos en las demás variables.

Alcozer et al. (2019), llevaron a cabo una investigación que “exploró la relación entre la educación emocional y el aprendizaje en el contexto de la convivencia de niños de 4 a 5 años en el Centro de Educación Inicial Mundo Mágico”. Se identificaron problemas de comportamiento, peleas entre los estudiantes y falta de concentración en las actividades escolares. Utilizando un enfoque mixto, se describieron las características de ambas variables y se buscaron soluciones a las deficiencias observadas. Los resultados confirmaron que las insuficiencias en la convivencia estaban relacionadas con la falta de educación emocional, y se propuso una guía de estrategias educativas dirigida a los docentes para mejorar las actitudes de los niños hacia sus compañeros y, por lo tanto, la convivencia.

Moreno et al. (2020), realizaron un estudio destinado a “evaluar la efectividad del programa Mindkinder, basado en mindfulness, en relación con la adaptación escolar, los problemas conductuales en el entorno escolar y los logros académicos de alumnos de Educación Infantil”. 118 niños de entre 5 y 6 años se inscribieron en el diseño cuasiexperimental, que comprendía mediciones repetidas pretest-postest y un grupo de control. El plan de estudios se impartió durante el horario escolar y los resultados mostraron que el rendimiento académico, los problemas de conducta en la escuela y la adaptación escolar de los grupos experimentales mejoraron significativamente. Las conclusiones de este estudio implican que el entrenamiento en mindfulness puede ser beneficioso para ayudar a los niños en su transición a la escuela y conseguir mejores logros educativos. Estos hallazgos tienen ramificaciones significativas y proponen direcciones para futuras investigaciones.

Renteria (2020), llevó a cabo un estudio con el propósito de “proponer un taller de juegos cooperativos destinados a mejorar la convivencia democrática en niños de cinco años pertenecientes al Consorcio Educativo Pasito a Paso”. Este estudio adoptó un enfoque descriptivo con un diseño no experimental de nivel propositivo. Doce niños de cinco años constituyeron la muestra del estudio, y se utilizó una lista de control para recoger datos con el fin de calibrar el grado de convivencia democrática. Se creó la idea de una serie de juegos cooperativos llamada "Jugando aprendemos a convivir", y expertos en educación infantil la verificaron y determinaron que era realmente válida. Según los resultados, el 17% de los niños mostró un nivel de logro, y el 58% de los niños tuvo un grado deficiente de convivencia democrática. En resumen, este estudio revela que los niños enfrentan dificultades en su convivencia en el aula, incluyendo discusiones y falta de socialización, lo que podría afectar su desarrollo personal y su capacidad para convivir de manera armoniosa.

Mallqui (2017), en su trabajo de investigación titulado “Estrategias participativas para la convivencia escolar y la resolución de conflictos en el área de formación ciudadana” Para el desarrollo de la convivencia escolar en la I. E. Pedro Coronado Arrascue en el año 2016, Se comprobó que el grupo experimental se benefició enormemente del programa de estrategias participativas en cuanto al desarrollo de conocimientos que ayudan a los alumnos de segundo curso a practicar mejor en ámbitos como el clima escolar, el cumplimiento de las normas, la mediación y la negociación en la resolución de conflictos.

Bardalez (2010), Concluye que “las estrategias de resolución de conflictos implementadas en la unidad experimental han demostrado efectividad en la mejora de

la convivencia social entre los alumnos de quinto grado de la institución educativa Serafín Filomeno, en la ciudad de Moyobamba”. Estas estrategias se caracterizan por promover la interacción en un contexto social específico, facilitando la expresión autónoma de sentimientos e ideas por parte de los estudiantes. Además, han demostrado influir positivamente en la adquisición de habilidades sociales como el asertividad, la empatía y la comunicación, entre otras

2.2. Fundamentos teóricos

2.2.1. La convivencia en el aula

La convivencia escolar, que incluye todas las facetas de la vida escolar, es crucial para el desarrollo integral de los niños. Implica interacciones entre los miembros de la comunidad educativa, y gestionarla eficazmente es esencial para crear un espacio seguro que fomente valores como la responsabilidad, la solidaridad y la justicia, valores esenciales para una sociedad democrática y pacífica y que permiten a cada persona desarrollar plenamente sus aspectos emocionales, conductuales y cognitivos. Según el Ministerio de Educación (MINEDU, 2018), La calidad de las interacciones humanas dentro de un centro educativo se refleja en la forma en que conviven sus miembros. El objetivo de la gestión de la convivencia es proporcionar un entorno de aprendizaje seguro para los alumnos, al tiempo que se defienden sus derechos humanos y se aprecia la diversidad individual. Además, promueve la participación activa de sus miembros de la comunidad educativa, especialmente de los estudiantes, al permitirles establecer normas y llevar a cabo acciones correctivas decididas colectivamente.

a) Teorías que sustentan la convivencia en el aula

- **La Teoría del Aprendizaje Socioconstructivista**, basada en las ideas de Lev Vygotsky, se enfoca en el aprendizaje como un proceso social y colaborativo. Destaca la importancia de la Zona de Desarrollo Próximo (ZDP) y el Andamiaje (Scaffolding) para brindar apoyo gradual a los estudiantes. Además, reconoce el papel fundamental del Lenguaje y la Comunicación como herramientas cognitivas y considera la influencia de la Cultura y el Contexto Social en el proceso de aprendizaje (Vygotsky, 1978).
- **La Teoría del Vínculo y Apego de John Bowlby** se centra en los vínculos emocionales desarrollados en la infancia y su impacto a lo largo de la vida. Bowlby (1969, 1973, 1982), identifica patrones de apego inseguro y su relación con la salud mental y las relaciones interpersonales.

- **La Teoría de la Identidad Social de Henri Tajfel** se enfoca en la categorización y comparación social, así como en la formación de estereotipos y prejuicios basados en grupos. Tajfel (1972, 1979, 1981), destaca la influencia de la familia en la identidad social y la importancia del contacto físico y la intimidad en las relaciones humanas.
- **La Teoría del Desarrollo Moral de Kohlberg** describe etapas de razonamiento moral que van desde reglas externas hasta principios éticos universales. Kohlberg (1969, 1971, 1984), subraya la influencia de la educación y la experiencia en el desarrollo moral de las personas.

b) Importancia de la convivencia escolar

En la última década, la labor docente ha evolucionado para abordar las necesidades emocionales de los estudiantes. “En un mundo saturado de información y carente de valores éticos, la escuela se convierte en un espacio crucial para inculcar la convivencia armoniosa y promover la integración social. Esto implica respetar diferencias, fomentar la solidaridad y acatar normas sociales” (Sandoval, 2014).

Sandoval (2014), subraya la importancia de la convivencia escolar para un proceso educativo satisfactorio. En Chile, iniciativas desde los años 90 reconocen este papel, promoviendo la participación a través de los centros de padres, apoderados y alumnos. La Ley N° 20536 en Chile y la Ley 29719 en Perú destacan la necesidad de un ambiente educativo seguro y el respeto a la integridad de los estudiantes.

Una de las competencias del Currículo Nacional de Perú se enfoca en “Convivir y participar democráticamente en la búsqueda del bien común” (Ministerio Nacional de Educación [MINEDU], 2016). A pesar de que los niños en esta etapa son muy jóvenes para comprender conceptos políticos o procesos democráticos complejos, pueden comenzar a adquirir habilidades y actitudes relacionadas con esta competencia.

- Fundamentos de ciudadanía, al enseñarles desde temprana edad cómo convivir de manera democrática y participar en la búsqueda del bien común, se les prepara para ser ciudadanos activos y responsables en la sociedad.
- Habilidades sociales, promueve habilidades sociales esenciales, como el respeto por los demás, la empatía, la comunicación efectiva y la resolución pacífica de conflictos. Estas habilidades son cruciales para establecer relaciones saludables y para interactuar de manera positiva con otros a lo largo de la vida.
- Fomento de valores cívicos, Enseñar a los niños y niñas sobre la importancia de la justicia, la igualdad, el respeto por las reglas y la valoración de la diversidad

desde una edad temprana contribuye a la formación de ciudadanos éticos y comprometidos con el bienestar común.

- Prevención del acoso y la violencia, Los niños aprenden a tratar a sus compañeros con respeto y a resolver conflictos de manera pacífica.
- Adquirir experiencia en toma de decisiones, participación en toma de decisiones dentro del entorno educativo permite a los niños crecer en su capacidad para tomar decisiones y reconocer cómo sus acciones afectan al grupo.
- Cultura de paz, Fomentar la convivencia democrática contribuye a crear una cultura de paz en la comunidad educativa y a formar ciudadanos comprometidos con resolución pacífica de conflictos y promoción de justicia.
- Avance integral, El objetivo de la educación infantil es promover el desarrollo holístico del niño, que incluye su crecimiento intelectual, emocional, social y moral. Este objetivo se ve favorecido por el desarrollo de esta competencia.

c) Etapas de la convivencia en los niños de 3 a 6 años

La disputa por la posesión de objetos, el reto de jugar en grupo y trabajar por metas colectivas es un desafío en la vida de niños y niñas, cobrando importancia dependiendo de su etapa.

- De 3 a 4 años, los niños inician la interacción con compañeros, participando en juegos paralelos y comenzando a comprender las nociones básicas de compartir y turnarse. A esta edad, pueden mostrar comportamientos egocéntricos (Cordera, 2005; MINEDU, 2016).
- Entre los 4 y 5 años, el juego se vuelve más cooperativo, aunque persisten la agresividad y el egoísmo. Los niños interactúan de manera efectiva, respetan reglas y demuestran empatía. Comienzan a entender conceptos de justicia y resuelven conflictos de forma más pacífica. Además, muestran proactividad y sentido del humor (Cordera, 2005; MINEDU, 2016).
- A los 5 y 6 años, los niños internalizan las reglas del grupo, buscan aprobación y desarrollan autoafirmación y autoestima. Surge la figura del mejor amigo o amiga, y muestran una mayor complejidad en su interacción social. Educadores y padres desempeñan un papel crucial al orientar y apoyar el desarrollo social y emocional único de cada niño (Cordera, 2005; MINEDU, 2016).

d) Dimensiones de la convivencia en el aula de 3 a 6 años.

Dentro de las capacidades y conocimientos que engloba la convivencia a los 5 años se pueden evidenciar ciertos avances que dan el inicio a la idea de “convivencia en

democracia” así pues el Ministerio de educación define a ésta en las siguientes dimensiones: cortesía, solidaridad, pulcritud, organización y disciplina.

- **Cortesía:** Es la dimensión en la que se evidencia la práctica de la empatía, respeto, y afecto entre compañeros. “Muestra disposición para tomar acuerdos en situaciones de conflicto, eligiendo entre varias opciones respuestas no violentas” (MINEDU, 2016, p. 120). Prefiere pactar acuerdos que no incluyan castigos que lastimen o vulneren a sus compañeros, así mismo controla sus emociones en algunas situaciones difíciles. En caso del presente trabajo se han tomado subdimensiones:
 - La empatía, se manifiesta claramente en su capacidad para responder de manera compasiva cuando un compañero está triste, así como para compartir la alegría de otros. Los niños demuestran habilidades avanzadas al reconocer expresiones faciales y gestos que indican molestia en un amigo y responden de manera adecuada. Además, identifican acciones injustas y las abordan de forma asertiva, evidenciando una comprensión temprana de conceptos fundamentales como la justicia y la equidad (MINEDU, 2016).
 - La tolerancia, los niños exhiben una notable capacidad para aceptar situaciones como compartir juguetes o la presencia de otros en su espacio de juego. Practican la paciencia esperando su turno durante actividades cotidianas como la hora del almuerzo. Además, incorporan las palabras mágicas "por favor" para solicitar algo, mostrando así un nivel avanzado de habilidad social, y expresan su gratitud con un genuino "gracias" cuando comparten o reciben ayuda. Estas muestras de cariño verbal, expresadas mediante frases como "te quiero" y "eres mi mejor amigo", contribuyen significativamente a la construcción de relaciones interpersonales sólidas en un entorno caracterizado por el respeto mutuo y la amabilidad (MINEDU 2016).
- **Solidaridad:** “Se evidencia mediante el funcionamiento del trabajo en equipo, libre de competiciones, orientado a reforzar iniciativas de apoyo hacia sus pares y cooperatividad para lograr objetivos comunes, es solidario y reconoce las bondades de otros” (MINEDU, 2016, p. 120). También manifiesta su sentido común en situaciones cotidianas. Reconoce las acciones acertadas de sus compañeros. En caso del presente trabajo se han tomado subdimensiones:

→ Trabajo en equipo libre de competencia, se evidencia al colaborar de manera desinteresada sin competir con sus compañeros. Además, reaccionan positivamente cuando uno de sus amigos logra un premio, mostrando apoyo y alegría en lugar de envidia. También demuestran solidaridad al ofrecer ayuda cuando otro niño la necesita, mostrando empatía y consideración hacia las necesidades de los demás. Además, son conscientes de la mirada de otros niños a su comida y no reaccionan negativamente, lo que refleja una actitud de apertura y aceptación hacia la presencia de otros en su entorno (MINEDU, 2016). Estos comportamientos solidarios son indicativos de un desarrollo social y emocional saludable en esta etapa crucial del desarrollo infantil.

- **Disciplina:** “Elabora con el grupo y la docente acuerdos, que respeta y hace respetar” (MINEDU, 2016). Los acuerdos de convivencia se redactan en común acuerdo entre la docente y los niños y niñas, puede ser para cada jornada o para un determinado juego o manipulación de un material. Se leen todos los días para no olvidar los compromisos pactados.

→ Cumplimiento de las normas de convivencia, Los niños de 5 a 6 años, participan activamente en la elaboración de estas normas en colaboración con sus educadores y compañeros, lo que promueve un sentido de responsabilidad compartida y una mayor comprensión de la importancia de seguir estas reglas para mantener un ambiente armonioso y respetuoso en su entorno (MINEDU, 2016). Cuando éstas son del conocimiento de todos. Los mismos niños y niñas son quienes exigen a sus compañeros el cumplimiento de las propuestas en pleno. Este compromiso con el cumplimiento de las normas y la participación en su creación son signos de un desarrollo social y emocional positivo en esta etapa de la infancia.

e) Tipos de problemas que deterioran la convivencia escolar.

Afrontar la conflictividad escolar de manera efectiva implica analizar y identificar las distintas conductas problemáticas que afectan la convivencia en la escuela. Calvo (2003) agrupa estas conductas en cuatro categorías específicas:

- Conductas de rechazo al aprendizaje, Evitar situaciones de enseñanza/aprendizaje; como llegar tarde, no llevar materiales, no participar o mostrar desinterés.

- Conductas de trato inadecuado, Comportamientos que rompen las normas de urbanidad y las formas de relación social en la escuela debido a diferencias en las normas de socialización.
- Conducta perturbadora, como levantarse en clase sin permiso o charlar durante la clase, que interfiera en el proceso de enseñanza y aprendizaje.
- Conductas agresivas, Comportamientos intencionados que causan daño a otros, ya sea emocionalmente o de manera hostil, incluyendo agresión emocional/hostil y agresión predatora.

Es importante señalar que estas categorías pueden manifestarse individualmente o en combinación. Por ejemplo, las conductas de rechazo al aprendizaje pueden estar relacionadas con las conductas disruptivas en ciertas situaciones, y algunos estudiantes pueden mostrar múltiples conductas problemáticas a la vez, como agresividad, conductas disruptivas y rechazo al aprendizaje.

2.2.2. Estrategia psicopedagógica

Las estrategias psicopedagógicas son decisiones respaldadas por principios de psicología que guían la enseñanza para fomentar el aprendizaje. Comprenden pautas sobre cómo enseñar un tema específico, asegurando que los estudiantes comprendan el "por qué" y el "para qué" del contenido (Bisquerra, 1996). La intervención psicopedagógica, según Sole (2002), se considera un proceso integral que implica la identificación de acciones específicas de acuerdo con sus objetivos y contextos, y se rige por tres principios fundamentales:

- Principio de prevención, Implica que la intervención debe anticiparse a situaciones que puedan obstaculizar el desarrollo integral de las personas.
- Principio de desarrollo, Integran este principio con el de prevención, ya que reconocen que los individuos sufren cambios constantes en su desarrollo en todas las etapas de su ciclo vital.
- Principio de acción social, se refiere a la capacidad del sujeto para identificar variables contextuales y utilizar las competencias adquiridas durante la intervención para adaptarse y enfrentar los desafíos en constante transformación de su entorno.

Estos principios proporcionan una base sólida para la planificación y ejecución de intervenciones psicopedagógicas eficaces (Sole, 2002).

a) Estrategias basadas en la psicopedagogía

Para fomentar un ambiente escolar armonioso y mejorar la convivencia, los docentes pueden aplicar diversas estrategias psicopedagógicas basadas en el informe de García

y Ferreira (2005). Entre ellas se encuentran el explicitación de normas, la delimitación de responsabilidades, derechos y obligaciones, el fomento de la rendición de cuentas, la cohesión del grupo, la mejora del entorno, la potenciación de la capacidad de resolución de problemas y el fomento de la tolerancia y el respeto a las diferencias. También se prioriza el crecimiento de la inteligencia social y emocional, la educación para la convivencia, la enseñanza y el cumplimiento de las normas escolares y la incorporación de valores a la enseñanza.

La psicopedagogía se extiende más allá del contexto educativo tradicional y se aplica en diversos entornos, incluyendo el familiar, laboral, escolar, instituciones de formación y capacitación, centros de tratamiento y prevención de adicciones, así como asociaciones laborales y comunitarias. Bisquerra (1996), destaca, “su enfoque en áreas como el desarrollo de autoesquemas, pautas de crianza, educación compensatoria, prevención de conductas disruptivas y evaluación de acciones administrativas, implicando un abordaje integral de procesos educativos”. Coll (1996), identifica tres áreas de trabajo fundamentales en la psicopedagogía:

- Atención a la diversidad: Este campo se centra en la creación, modificación y uso de enfoques pedagógicos que satisfagan la variedad de estudiantes teniendo en cuenta sus cualidades y requisitos educativos únicos.
- Orientación académica y profesional: Al fomentar la autoconciencia, crear técnicas de toma de decisiones y ofrecer los conocimientos necesarios para tomar decisiones académicas y profesionales bien informadas, el objetivo principal es aumentar la madurez vocacional de los estudiantes.
- Acción tutorial: La instrucción tutorial presencial tiene lugar en el aula y abarca diversos temas, como la concienciación social, la resolución de conflictos, la educación en valores y el desarrollo de habilidades sociales. Sirve de enlace entre la instrucción académica y la educación sistémica.

2.2.3. Mindfulness

No existe un equivalente exacto para la expresión inglesa "mindfulness". “La conciencia que resulta de centrar intencionadamente la atención en el momento presente, sin juzgar y con una actitud no crítica hacia el flujo de la experiencia, se denomina **mindfulness** en muchas definiciones” (Kabat-Zinn, 2007). Kabat-Zinn (2003), quien, “introdujo este concepto en Occidente, lo define como el proceso de observar de manera explícita el cuerpo y la mente, permitiendo que las experiencias se desarrollen instante a instante y aceptándolas tal como son”. Esto implica no rechazar ni retener, suprimir ni controlar

nada, sino más bien dirigir la atención al momento presente. En resumen, la atención plena nos invita a estar donde ya nos encontramos, familiarizándonos con nuestras experiencias sin emitir juicios (Kabat-Zinn, 2003).

a) Teorías vinculadas al uso de mindfulness en el aula

- **La Teoría del Aprendizaje Socioemocional de Goleman**, destaca la importancia de la inteligencia emocional en la educación. Según Goleman (1995), las habilidades emocionales como la conciencia emocional, la autorregulación, la empatía y las habilidades sociales son cruciales para el bienestar y el éxito. Esta teoría enfatiza la necesidad de enseñar estas habilidades en el entorno educativo para un aprendizaje saludable y un mejor rendimiento académico, resaltando el papel de los educadores en su promoción.
- **Teoría de la Autorregulación de Zimmerman**, Esta teoría resalta la importancia de la autorregulación en el aprendizaje. El mindfulness puede ayudar a desarrollar habilidades como la atención sostenida y la conciencia emocional, esenciales para el rendimiento académico. Zimmerman (2000) identifica tres fases de autorregulación: premeditación, desempeño y auto reflexión, fundamentales para optimizar el aprendizaje.
- **La Teoría de la Psicología Positiva** se centra en el bienestar y el florecimiento humano, relacionando el mindfulness con el bienestar emocional y la satisfacción con la vida (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Promueve fortalezas humanas, relaciones positivas y el propósito de la vida como elementos clave del bienestar.
- **La Teoría del Estrés y la Ansiedad de Jon Kabat-Zinn** se enfoca en el uso de mindfulness para abordar el estrés y la ansiedad. El "Programa de Reducción del Estrés Basado en Mindfulness" (MBSR) ofrece herramientas para tratar estos problemas, centrándose en la atención plena y su aplicación práctica en la vida diaria para una respuesta más saludable al estrés y la ansiedad.

b) Características del “mindfulness”

El estado de mindfulness, según Simón (2010), implica una serie de actitudes esenciales:

En primer lugar, está la **aceptación de la realidad**, que nos invita a abrazar la situación o el entorno presente sin emitir juicios ni resistencia ante ellos. Esta actitud nos lleva a vivir el momento tal como es:

- La "mente de principiante" nos exhorta a mantener una mente fresca y abierta, libre de prejuicios, fomentando la curiosidad y la disposición para experimentar lo que se nos presenta.

- El "vivir el presente" nos insta a estar plenamente presentes en el aquí y ahora, sin distraernos con preocupaciones pasadas o futuras, permitiéndonos una conexión más profunda con la realidad actual.
- La actitud de "soltar" implica liberarnos del aferramiento a las cosas o experiencias, permitiendo que fluyan naturalmente en lugar de resistirlas.
- La "actitud afectiva" nos anima a mantener una disposición de bondad, amor o cariño hacia el objeto de nuestra atención, generando una conexión más profunda con lo que observamos.
- La "compasión" nos recuerda que esta bondad amorosa no se trata de lástima, sino de dirigirla hacia las personas que puedan estar experimentando sufrimiento, fomentando la empatía y la comprensión.
- La "autocompasión" implica extender esa misma bondad amorosa hacia uno mismo, reconociendo la importancia de cuidar de nuestro propio bienestar emocional (Simón, 2010).

c) Dimensiones de la estrategia psicopedagógica Mindfulness

- **Técnicas de respiración**, Existen métodos simples y efectivos para practicar ejercicios de respiración específicos. Uno común es la respiración profunda: Inspira por la nariz y espira por la boca. Los niños pueden sentir su respiración colocando una mano en la barriga y otra en el pecho. La "respiración de la abeja" induce un estado meditativo, enfocándose en el "Silencio Interior". Implica respirar, retener y exhalar con un zumbido similar al de una abeja. Otras técnicas incluyen la "respiración de la serpiente", exhalando como una serpiente, y la "respiración del globo", combinando respiración profunda con imaginar inflar un globo gigante al exhalar. Estas técnicas relajan y desarrollan la conciencia corporal y psicomotricidad en los niños (Anguita & Ortega, 2012).
- **Técnicas de relajación en niños**, La práctica de técnicas de relajación en la infancia tiene beneficios no solo para abordar el estrés puntual, sino también para desarrollar habilidades que serán útiles en situaciones futuras. La meditación y la resolución de problemas ayudan a los niños a ver las circunstancias desde diferentes perspectivas, promueven la introspección y el autocontrol, y aumentan su conciencia tanto física como mental (Dris, 2010). Existen diversas técnicas de relajación diseñadas especialmente para niños y niñas, cada una con su enfoque y beneficios. A continuación, se describen algunas de estas técnicas:
 1. **Relajación de Koeppen**: Esta técnica se presenta de manera divertida y lúdica, diseñada para que los niños la experimenten como un juego. Implica la utilización de la imaginación para crear situaciones en las que deben tensar y relajar

diferentes partes de su cuerpo. Por ejemplo, se les anima a imaginar que exprimen una naranja con las manos, que se hunden en el barro con los brazos y los pies, que se protegen como una tortuga con los hombros, o que se estiran como un gato con los brazos, entre otros ejercicios (Ruíz, 2016).

2. **Tranquilos y atentos como una rana:** Esta técnica utiliza un audio para guiar a los niños en sus primeros pasos hacia la meditación. La narración describe a una rana que permanece quieta en un charco, ayudando a los niños a practicar la atención plena (Snel, 2010).
3. **Imaginación guiada:** "En mi sitio seguro": Este método funciona especialmente bien para los niños que tienen una imaginación muy viva cuando se trata de rebajar la tensión y la ansiedad. Consiste en imaginar en la mente un entorno seguro y tranquilo, como una casa en la montaña o un bosque lleno de animales. El niño recibe ayuda del terapeuta o cuidador para establecer esta atmósfera, que utiliza música relajante y una voz tranquilizadora (Ruíz, 2016).
4. **Mantras para niños:** Los mantras son palabras o frases repetidas que ayudan a concentrarse y liberar el estrés. Uno de los mantras más comunes es "Sat Nam," que se utiliza para promover la comunicación y la maestría de las palabras. Los mantras pueden ser una forma entretenida para que los niños liberen el estrés mientras se divierten (Gómez, 1991).
5. **Frasco de la calma:** Este método, que se inspira en la pedagogía de Maria Montessori, trata de ayudar a los niños a gestionar sus emociones negativas dándoles una salida pacífica a su ira, pena o enfado.
6. **Mandalas:** Los mandalas son círculos sagrados que se utilizan para meditar y equilibrar la energía. Pueden ser dibujados o coloreados por los niños, lo que les ayuda a concentrarse y aporta beneficios para su equilibrio emocional (Anguita & Ortega, 2012).
7. **Resistir la risa:** Este ejercicio involucra a dos personas, una que intenta mantener la seriedad mientras la otra hace todo lo posible por hacerla reír. Esta técnica fomenta la concentración en la situación y en el otro, y puede incluir desde mantener la mirada hasta hacer bromas o cosquillas (Echeverría, 1998).

CAPÍTULO III MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. Ámbito y condiciones de la investigación

El estudio se realizó en el distrito de Yantaló de la provincia de Moyobamba, Institución Educativa N° 179 de la Región San Martín.

3.1.1. Periodo de ejecución

El estudio se realizó en septiembre y diciembre de 2019.

3.1.2. Control ambiental y protocolos de bioseguridad

En la construcción de cada actividad se siguieron el horario y la disposición del grupo de muestra, que se solicitaron puntualmente a las autoridades del centro educativo.

3.1.3. Aplicación de principios éticos internacionales

Teniendo en cuenta la presentación del evento o conferencia nacional y la confidencialidad de los participantes con respecto a sus datos personales y a cualquier información que pudiera ponerlos en peligro, se cumplieron las normas para la presentación de trabajos científicos.

3.2. Sistema de variables

3.2.1 Variables principales

Variable independiente: Estrategia psicopedagógica “Mindfulness”

Definición conceptual: Selección de técnicas psicopedagógicas basadas en el mindfulness (Kabat-Zinn, 2007), que “implican la observación consciente del cuerpo y la mente, permitiendo que las experiencias se desarrollen en el momento y se acepten tal como son”. Según Ruiz (2016) “estas intervenciones pueden mejorar la salud física y mental, así como el bienestar emocional en niños, niñas y adolescentes que participan en ellas”.

Definición operacional: La estrategia, abarcará las siguientes dimensiones: Técnicas de “mindfulness” (Técnicas de respiración y técnicas de relajación).

Tabla 1.

Operacionalización de la variable independiente

| VARIABLE | DIMENSIÓN | SUB-DIMENSIÓN | INDICADOR | |
|--|------------------------|------------------------------------|---|--|
| Estrategia psicopedagógica “Mindful-nenes” | Técnica de respiración | Respiración de la abeja | Exhala pronunciando la sílaba "UM" | |
| | | Respiración de la serpiente | Exhala pronunciando la consonante "S" | |
| | | Respiración con el globo | Exhala con fuerza como si estuviera inflando un globo. | |
| | Técnica de relajación | Relajación de Koeppen | | Imita el movimiento que se realiza con las manos, al exprimir limones o naranjas |
| | | | | Imita el movimiento de se realiza al pisar el barro |
| | | | | Imita la posición de los hombros de una tortuga |
| | | | | Imita la posición con la que se estira un gato |
| | | | | Imita el movimiento de la mandíbula cuando mastica un chicle |
| | | | | Imita el movimiento de la cara cuando se posa una mosca en ella, sin usar las manos. |
| | | | | Imita el esfuerzo que harían en los abdominales, si un elefante los intenta pisar |
| | | Botella de la calma | Elabora una botella de la calma | |
| | | Resistir la risa | Utiliza de manera adecuada su botella de la calma | |
| | | Tranquilos y atentos como una rana | Interactúa con sus compañeros intentando hacerlos reír | |
| | | | Sigue las instrucciones para realizar la técnica de relajación de la rana | |
| | Mandala | | Decora una mándala utilizando diversas técnicas grafico-plásticas | |
| | | | Crea una mandala con materiales de su alrededor | |

Variable dependiente: Convivencia en el aula

Definición conceptual: “Es toda la dinámica que se da en el espacio áulico durante la vida escolar, y que involucra a cada uno de los integrantes del grupo, con sus acciones, reacciones, emociones, etc. y su repercusión en el ambiente áulico” (MINEDU, 2016).

Definición operacional: La convivencia en el aula será medida en sus siguientes dimensiones cortesía (Práctica del valor: Empatía, Tolerancia, Uso de las palabras mágicas, Solidaridad, (Trabajo en equipos libre de competencia); disciplina, (cumplimiento de las normas de convivencia).

Tabla 2.
Operacionalización de la variable dependiente

| VARIABLE | DIMENSIÓN | SUB-DIMENSIÓN | INDICADOR | | |
|--|--|---|--|------------|--|
| Convivencia en el aula | Empatía | | Reacción cuando un compañero está triste. | | |
| | | | Reacción cuando los demás están contentos. | | |
| | | | Reconocimiento facial y de gestos cuando un amigo está molesto | | |
| | | | Reacción cuando a un amigo le pegan. | | |
| | | | Reconoce acciones que manifiestan injusticia y las resuelve asertivamente. | | |
| | | | Cortesía | Tolerancia | Demuestra su cariño con gestos agradables. |
| | | | | | Reacción cuando un amigo le quita un juguete o material quiere. |
| | | | | | Reacción cuando un compañero se acerca a jugar con él o ella. |
| | | | | | Espera pacientemente su turno en la hora del almuerzo. |
| | | | Uso de las palabras mágicas | | Empleo de la expresión “por favor” para solicitar cuando desea algo. |
| | Empleo de la palabra “gracias” cuando alguien comparte algo con él o ella. | | | | |
| | Demuestra su cariño con palabras agradables. (te quiero, eres mi mejor amigo...) | | | | |
| | Solidaridad | Trabajo en equipos libre de competencia. | Reacción cuando uno de sus compañeros consigue un premio. | | |
| | | | Reacción cuando un amigo necesita su ayuda. | | |
| Reacción cuando otro niño está mirando lo que él o ella está comiendo. | | | | | |
| Disciplina | Cumplimiento de las normas de convivencia. | Los niños y niñas participan en la elaboración de las normas de convivencia pactadas. | | | |

3.2.2 Variables secundarias

Variables interferentes: Nivel socio económico, interés y/o motivación de los niños y niñas, Nivel de ejecución del área curricular de “Personal social”.

3.3. Procedimientos de la investigación

3.3.1. Objetivo específico 1

Diseñar la estrategia psicopedagógica "mindful-nenes" basada en las teorías de meditación y atención plena de Kabat-Zinn.

Para lograr el objetivo específico de diseñar la estrategia psicopedagógica "mindful-nenes" basada en las teorías de meditación y atención plena de Jon Kabat-Zinn, se profundizó en las teorías expuestas por este autor sobre la meditación y la atención plena. Además, fue necesario adecuar las estrategias a la edad de los niños, para ello se tomaron técnicas de respiración e imaginación guiada de la autora Snel y de relajación de Koeppen, quienes proponen la realización de estos procesos de manera lúdica, utilizando para este fin, pequeñas historias de animales, plantas y/o circunstancias de la vida cotidiana. Los mantras, botella de la calma e imaginación guiada también se incluyeron como estrategias, ya que permiten explorar el mundo interior a través de palabras, colores y formas.

Al diseñar las actividades también se crearon materiales y recursos didácticos, transformando sus ideas y, sensaciones en herramientas tangibles para los niños. Cada actividad fue pensada para un momento distinto de la jornada pedagógica, sin embargo, todas convierten al mindfulness en una herramienta accesible y atractiva para los niños.

Además del diseño de las actividades, se elaboró un plan detallado para la implementación de la estrategia "mindful-nenes" en la I.E.I. N° 179. Esto implicó establecer un cronograma, y la adaptación de los materiales y recursos diseñados previamente para la estrategia "mindful-nenes" para que se ajustaran a la dinámica y el entorno de la I.E.I. N°N°79. Al entrar en contacto con los niños, se explicó acerca de las prácticas de mindfulness y cómo pueden beneficiarlos. La estrategia se implementó de manera gradual, durante las 13 semanas, comenzando con sesiones cortas y simples de mindfulness. A medida que los niños se familiarizaron con las prácticas, se fueron introduciendo técnicas más avanzadas. El registro de las acciones de los niños se realizó mediante una guía de observación, este análisis constante permitió que se identifiquen las necesidades y respuestas de los niños para la realización de ajustes a las estrategias. Finalmente se evaluó y sistematizaron los resultados.

3.3.2. Objetivo específico 2

Identificar el nivel de convivencia que presentan los niños(as) de 5 años en la I.E.I. N°179, Yantaló.

Para identificar el nivel de convivencia de los niños y niñas de 5 años en la I.E.I. N°179 en Yantaló, se realizó una investigación exhaustiva que incluyó una revisión bibliográfica detallada sobre las características de la convivencia en el aula para niños de esta edad. Además, se utilizaron diversos instrumentos como fichas bibliográficas y textuales. También se diseñó y aplicó una ficha de observación que permitió explorar las dimensiones de cortesía, solidaridad y disciplina en la convivencia de estos estudiantes.

La población objeto de estudio estuvo compuesta por 102 estudiantes del nivel inicial de la Institución Educativa N° 179 en el distrito de Yantaló durante el año 2019. Para la muestra, se utilizó un muestreo no probabilístico o intencional, con 19 estudiantes en el grupo de control y 15 en el grupo experimental.

Se realizó un examen pericial para confirmar la validez del instrumento y se utilizó IBM SPSS Statistics para obtener el coeficiente alfa de Cronbach, que mide la fiabilidad. Las estadísticas descriptivas, como la media, la moda y la desviación típica, sirvieron de base para el tratamiento y la interpretación de los datos. Además, para encontrar posibles diferencias significativas entre los dos grupos, se utilizaron estadísticas inferenciales, concretamente la prueba t de Student.

3.3.3. Objetivo específico 3

Demostrar la eficacia de la estrategia psicopedagógica “Mindful-nenes” para mejorar la convivencia en los niños(as) de 5 años en la I.E.I. N° 179, Yantaló – 2020

En el tratamiento, análisis y la interpretación de datos obtenidos se emplearon métodos estadísticos descriptivos. Esto incluyó la recopilación, organización y presentación de los datos que los dispositivos de investigación habían recogido. Se crearon tablas y gráficos relativos al estudio utilizando programas como Microsoft Excel. También se utilizó la prueba t de Student, un tipo de estadística inferencial, para evaluar las hipótesis mediante el programa estadístico Minitab.

CAPÍTULO IV RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Resultado específico 1

Diseñar la estrategia psicopedagógica “mindful-nenes” basada en las teorías de meditación y atención plena de Kabat-Zinn.

Las estrategias psicopedagógicas "Mindful-nenes" se han elegido con el propósito de fomentar el desarrollo de habilidades emocionales y sociales en niños de 5 años. Estas estrategias se basan en la aplicación de técnicas de Mindfulness, respaldadas por las teorías de Kabat Zinn (2014), lo que las convierte en especialmente pertinentes para esta etapa de desarrollo, ya que contribuyen al incremento de la concentración y la autorregulación emocional en los niños. Estas estrategias tienen un objetivo general que consiste en el diseño apropiado de talleres para la enseñanza de mindfulness en el aula, acompañado de los siguientes objetivos específicos: seleccionar con atención estrategias psicopedagógicas "Mindful-nenes" basadas en el enfoque de Mindfulness y adaptadas a las necesidades particulares de los niños de 5 años; organizar de manera gradual estas estrategias para garantizar una transición efectiva hacia su implementación completa; y finalmente, planificar sesiones de aprendizaje que integren estas estrategias y sean adecuadas para niños de 5 años, asegurando su aplicabilidad y efectividad.

En cuanto a la metodología, se emplearán talleres como el enfoque principal de aplicación, lo que permitirá la participación activa de los niños. Se proporcionarán recomendaciones iniciales para la práctica de Mindfulness en esta población, detallando aspectos como la duración, el horario y la frecuencia de las sesiones, así como los materiales necesarios. Cada estrategia se describirá exhaustivamente, incluyendo técnicas de respiración, relajación, visualización guiada, mantras, decoración de mandalas, resistencia a la risa y el uso de la botella de la calma, para su aplicación adecuada. Las sesiones se distribuirán de acuerdo al grado de dificultad de ejecución de las estrategias a lo largo de 13 talleres.

Para realizar la evaluación se utilizará una hoja de observación con criterios para cada método y una escala de puntuación de 1 a 5, donde 5 es la máxima puntuación posible y 1 es para los niños que necesitan más ayuda. Esta evaluación es fundamental para hacer un seguimiento de los progresos y realizar los cambios necesarios en las tácticas para alcanzar los objetivos.

Tabla 3.
Sesiones de estrategias psicopedagógicas "mindful-nenes"

| | DIA 1 | DIA 2 | DIA 3 | DIA 4 | DIA 5 | DIA 6 | DIA 7 | DIA 8 | DIA 9 | DIA 10 | DIA 11 | DIA 12 |
|--------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| DIMENSIÓN 1 | Técnica de respiración de la abeja | Técnica de respiración de la serpiente | Técnica de respiración "el globo" | Técnica de respiración de la serpiente | Técnica de respiración de la abeja | Técnica de respiración "el globo" | Técnica de respiración de la abeja | Técnica de respiración de la serpiente | Técnica de respiración de la abeja | Técnica de respiración de la serpiente | Técnica de respiración de la abeja | Técnica de respiración "el globo" |
| | Relajación de Koeppen | Relajación de Koeppen | Relajación: "tranquilos y atentos como una rana" | Relajación de Koeppen | Relajación: "tranquilos y atentos como una rana" | Relajación de Koeppen | Relajación de Koeppen | Relajación: "tranquilos y atentos como una rana" | Relajación de Koeppen | Relajación de Koeppen | Relajación: "tranquilos y atentos como una rana" | Relajación de Koeppen |
| DIMENSIÓN 2 | Visualización guiada: Me siento feliz | Visualización guiada: Día perfecto | Visualización guiada: Día perfecto | Visualización guiada: Día perfecto | Visualización guiada: Día perfecto | Visualización guiada: Día perfecto | Visualización guiada: Día perfecto | Visualización guiada: Día perfecto |
| | Cantan el mantra: Sat Nam Wahe Guru (Soy feliz, soy bueno) | Cantan el mantra: Sat Nam Wahe Guru (Soy feliz, soy bueno) | Cantan el mantra: Sat Nam Wahe Guru (Soy feliz, soy bueno) | Cantan el mantra: Sat Nam Wahe Guru (Soy feliz, soy bueno) | Cantan el mantra: Sat Nam Wahe Guru (Soy feliz, soy bueno) | Cantan el mantra: Sat Nam Wahe Guru (Soy feliz, soy bueno) | Cantan el mantra: Sarem sasa (despertar de las aves) | Cantan el mantra: Sarem sasa (despertar de las aves) | Cantan el mantra: Sarem sasa (despertar de las aves) | Cantan el mantra: Sarem sasa (despertar de las aves) | Cantan el mantra: Sarem sasa (despertar de las aves) | Cantan el mantra: Sarem sasa (despertar de las aves) |
| | Usan la técnica: Resistir la risa: tandem | Usan la técnica: Resistir la risa: tandem | Decora una mandala | Elabora y utiliza la botella de la calma | Utiliza la botella de la calma | Decora una mandala | Decora una mandala | Decora una mandala | Utiliza la botella de la calma. | Pinta una mandala. | Elabora una mandala en forma grupal | Elabora una mandala en forma grupal |

4.2 Resultado específico 2

Identificar el nivel de convivencia que presentan los niños(as) de 5 años en la I.E.I. N°179, Yantaló.

Comenzamos con un análisis exhaustivo de los rasgos de convivencia en un aula llena de niños de cinco años para calibrar el grado de convivencia. Después, se creó un pretest en forma de formulario de observación para medir estos rasgos. A continuación, se enumeran los resultados de esta aplicación para el grupo de control de 19 alumnos, "Los Payasitos", y el grupo experimental de 15 alumnos, "Los Ositos".

Tabla 4.
Nivel inicial de convivencia del grupo control y grupo experimental

| Nota (xi) | Grupo control | | | | Grupo experimental | | | |
|--------------|---------------|----|---------------|--------|--------------------|----|---------------|--------|
| | fi | Fi | hi % | Hi % | fi | Fi | hi % | Hi % |
| 08 | 2 | 2 | 10,53 | 10,53 | 1 | 1 | 6,67 | 6,67 |
| 09 | - | - | - | - | 1 | 2 | 6,67 | 13,33 |
| 10 | 12 | 14 | 63,16 | 73,68 | 8 | 10 | 53,33 | 66,67 |
| 11 | 4 | 18 | 21,05 | 94,74 | 4 | 14 | 26,67 | 93,33 |
| 14 | 1 | 19 | 5,26 | 100,00 | 1 | 15 | 6,67 | 100,00 |
| TOTAL | 19 | | 100,00 | | 15 | | 100,00 | |

Fuente: pretest aplicado al grupo control y grupo experimental.

Los resultados del pretest mostraron puntuaciones que oscilan entre 8 y 14 en ambas muestras, con una mayor frecuencia en el grupo de control, "Los Payasitos", donde el 63,16% de los estudiantes obtuvo un calificación de 10 en la escala de calificación vigesimal. De manera similar, en el grupo experimental, "Los Ositos", el 53,33% de los estudiantes también obtuvo un calificación de 10. Estos resultados reflejan un nivel deficiente en la convivencia en el aula para ambos grupos.

Tabla 5.
Análisis de variabilidad con los resultados del pretest

| Grupos | \bar{X} | Estadísticos S | CV |
|---------------|-----------|---------------------------|-----------|
| Control | 10,21 | 1,23 | 12,03% |
| Experimental | 10,33 | 1,29 | 12,49% |

Fuente: Datos de la tabla 1.

Según la escala de valoración vigesimal, la media aritmética o promedio para el grupo de control es de 10,21, pero es de 10,33 para el grupo experimental. Estas cifras muestran que tanto el grupo de control como el experimental tuvieron bajos niveles de convivencia en el aula durante la condición inicial. Además, los resultados del grupo experimental muestran una variación de 1,29 puntos con respecto a la media aritmética, mientras que las puntuaciones del grupo de control muestran una variación de 1,23 puntos. Esto implica que las puntuaciones del grupo de control están algo menos distribuidas que las del grupo experimental. Además, el coeficiente de variabilidad en el grupo experimental es del 12,49%, mientras que en el grupo de control es del 12,03%, lo que sugiere que este último es algo menos homogéneo que el primero. En conclusión, ambos grupos presentan una convivencia homogénea en el aula, como demuestra un coeficiente de variabilidad inferior al valor típico del 33%.

4.3 Resultado específico 3

Demostrar la eficacia de la estrategia psicopedagógica "Mindful-nenes" para mejorar la convivencia en los niños(as) de 5 años en la I.E.I. N° 179, Yantaló – 2020

Los resultados de la aplicación de la estrategia psicopedagógica "Mindful-nenes", fundamentada en las teorías de meditación y atención plena de Kabat-Zinn, arrojaron que, en líneas generales, los estudiantes atravesaron una fase inicial de adaptación a las nuevas técnicas. Estas técnicas incluyeron ejercicios de respiración y de relajación, lo que supuso un desafío para los niños y niñas, dado que eran prácticas novedosas que requerían calma y concentración.

Los niños del grupo experimental "Los Ositos" y del grupo de control "Los Payasitos" fueron sometidos a una prueba tras el tratamiento experimental (una estrategia psicopedagógica de "Mindful-nenes") con los niños del grupo experimental. Ambos grupos recibieron también un post-test.

Tabla 6.

Nivel final de convivencia del grupo control y grupo experimental

| Nota (xi) | Grupo control | | | | Grupo experimental | | | |
|-----------|---------------|----|--------|--------|--------------------|----|--------|--------|
| | fi | Fi | hi % | Hi % | fi | Fi | hi % | Hi % |
| 09 | 1 | 1 | 5,26 | 5,26 | - | - | - | - |
| 10 | 4 | 5 | 21,05 | 26,32 | - | - | - | - |
| 11 | 6 | 11 | 31,58 | 57,89 | - | - | - | - |
| 12 | 7 | 18 | 36,84 | 94,74 | - | - | - | - |
| 14 | 1 | 19 | 5,26 | 100,00 | 4 | 4 | 26,67 | 26,67 |
| 15 | - | - | - | - | 3 | 7 | 20,00 | 46,67 |
| 16 | - | - | - | - | 6 | 13 | 40,00 | 86,67 |
| 17 | - | - | - | - | 1 | 14 | 6,67 | 93,33 |
| 19 | - | - | - | - | 1 | 15 | 6,67 | 100,00 |
| TOTAL | 19 | | 100,00 | | 15 | | 100,00 | |

Fuente: Post test aplicado al grupo control y grupo experimental.

En el grupo de control, los puntajes oscilan entre 09 y 14 en la escala de calificación vigesimal. De estos, 5 estudiantes (26,32%) muestran un nivel deficiente en cuanto a la convivencia en el aula, 13 estudiantes (68,42%) tienen un nivel bajo y solo 1 estudiante (5,26%) muestra un nivel medio. Este grupo no recibió el estímulo.

Por otro lado, en el grupo experimental, los puntajes varían entre 14 y 19 en la escala de calificación vigesimal. En este grupo, 4 estudiantes (26,67%) tienen un nivel medio de convivencia en el aula, mientras que 11 estudiantes (73,33%) muestran un nivel alto. Es importante destacar que este grupo fue sometido a la estrategia psicopedagógica "Mindful-nenes". Estos resultados indican una mejora significativa en la convivencia en el grupo experimental, lo que respalda estadísticamente la efectividad de dicha estrategia.

Tabla 7.

Análisis de variabilidad con los resultados del post test

| Grupos | \bar{X} | Estadísticos S | CV |
|--------------|-----------|-------------------|--------|
| Control | 11,21 | 1,13 | 10,12% |
| Experimental | 15,53 | 1,36 | 8,73% |

Fuente: Datos de la tabla 4

Según la escala de valoración vigesimal, que mide la tendencia central, el grupo experimental tiene un mayor grado de convivencia en el aula que el grupo de control "Los Payasitos" en la condición de salida. La media aritmética del grupo experimental es 15,53 puntos, mientras que la del grupo de control es de 11,21 puntos. Las puntuaciones del grupo experimental se alejan de la media aritmética en 1,36 puntos, mientras que los valores del grupo de control se desvían en 1,13 puntos, lo que sugiere que las puntuaciones del grupo de control están ligeramente menos distribuidas que las del grupo experimental. El coeficiente de variabilidad del grupo de control es del 10,12%, mientras que el del grupo experimental es del 8,73%. Esto sugiere que el grupo experimental es más homogéneo que el grupo de control, pero el grado de convivencia en el aula es homogéneo ya que los hallazgos del grupo experimental son más homogéneos que los del 33% tradicional. Esto contrasta con ambos grupos. Al comparar los resultados de los dos grupos, el análisis estadístico confirma que el grupo experimental se ha beneficiado de diferencias significativas. La media aritmética del grupo experimental difiere de la del grupo de control en 4,32 puntos, lo que indica una mejora de la convivencia. Esto se debe a que el grupo experimental utilizó la estrategia psicopedagógica "Mindful-nenes".

Comprobación de la hipótesis

a) Prueba de normalidad de datos

H₀: Los datos si tienen una distribución normal (Sig > 0,05)

H₁: Los datos no tienen una distribución normal (Sig < 0,05)

Tabla 8.

Pruebas de normalidad de datos – Posttest

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|--------------------|---------------------------------|----|-------|-----------------|----|-------|
| | Estadístico | gl | Sig. | Estadísti co | gl | Sig. |
| Grupo control | 0,191 | 19 | 0,068 | 0,907 | 19 | 0,066 |
| Grupo experimental | 0,232 | 15 | 0,069 | 0,861 | 15 | 0,065 |

a. Corrección de significación de Lilliefors

Se utiliza Shapiro-Wilk porque $n < 50$, y se descubre que los resultados de ambos grupos tienen valores sig superiores a 0,05, lo que indica que las puntuaciones alcanzadas por los grupos experimental y control en el Posttest sobre el grado de convivencia presentan una distribución normal. En consecuencia, se utiliza la prueba paramétrica t de student para dos muestras.

Prueba de hipótesis: Para comprobar si existe una diferencia significativa en las medias de los grupos de control y experimental en la posprueba, se empleó una prueba bilateral de 2 colas con $\alpha = 5\% = 0,05$, junto con estadística inferencial y la prueba t de Student de 2 muestras.

Hipótesis estadística: Si se aplica la estrategia psicopedagógica “Mindful-nenes”, entonces se mejora la convivencia en los niños(as) de 5 años en la I.E.I. N° 179, Yantaló – 2020.

Obtención de la “t” calculada (tc): (Ver anexo 9)

Obtenemos $t_c = 10,12$ con un grado de significación de $\alpha = 5\% = 0,05$ y un grado de confianza de $1-\alpha = 95\% = 0,95$.

También se utilizó el programa estadístico Minitab para realizar la prueba:

Prueba T de dos muestras e IC

| estándar | Desv.Est. | media | Error de la Muestra | N |
|----------|-----------|-------|---------------------|------|
| 1 | 15 | 15.53 | 1.36 | 0.35 |
| 2 | 19 | 11.21 | 1.13 | 0.26 |

Diferencia = $\mu (1) - \mu (2)$

Estimación de la diferencia: 4.320

IC de 95% para la diferencia: (3.450; 5.190)

Prueba T de diferencia = 0 (vs. \neq): Valor **T = 10.12** Valor **p = 0.000** GL = 32

Ambos utilizan Desv.Est. agrupada = 1.2359

Obtención de la “t” de la tabla (t_t):

Con dos colas consideradas visualmente, se obtiene la tabla “t” para 32 grados de libertad con un nivel de error del 5% y un nivel de confianza del 95%:

$$t_t = t(0,05;32) \quad t_t = \pm 2,0378$$

Tabla 9.

Prueba de diferencia de medias – t de dos muestras

| Prueba de diferencia de medias | | | | | Decisión |
|--------------------------------|-------------------------|----|----------------------|---------|------------------------|
| Valor de t tabla (tt) | Valor de t Student (tc) | gl | Diferencia de medias | Valor p | |
| ±2,0378 | 10,12 | 32 | 4,320 | 0.000 | Rechaza H ₀ |

Regla de decisión:

Se aprueba H₀ y se rechaza la H₁ Si t_c es menor t_t,

entonces se rechaza la H_0 y se acepta H_1 Si t_c es menor t_t ,

También:

Si la sig p es menor α , entonces se aprueba la H_0 y se rechaza la H_1

✓ Si la sig p es menor que α , entonces no se acepta la H_0 y se aprueba la H_1

Como: $t_c > t_t$ ($10,12 > 2,0378$), así la sig p = $0,000 < 0,05$, y se rechaza la H_0 , se acepta H_1

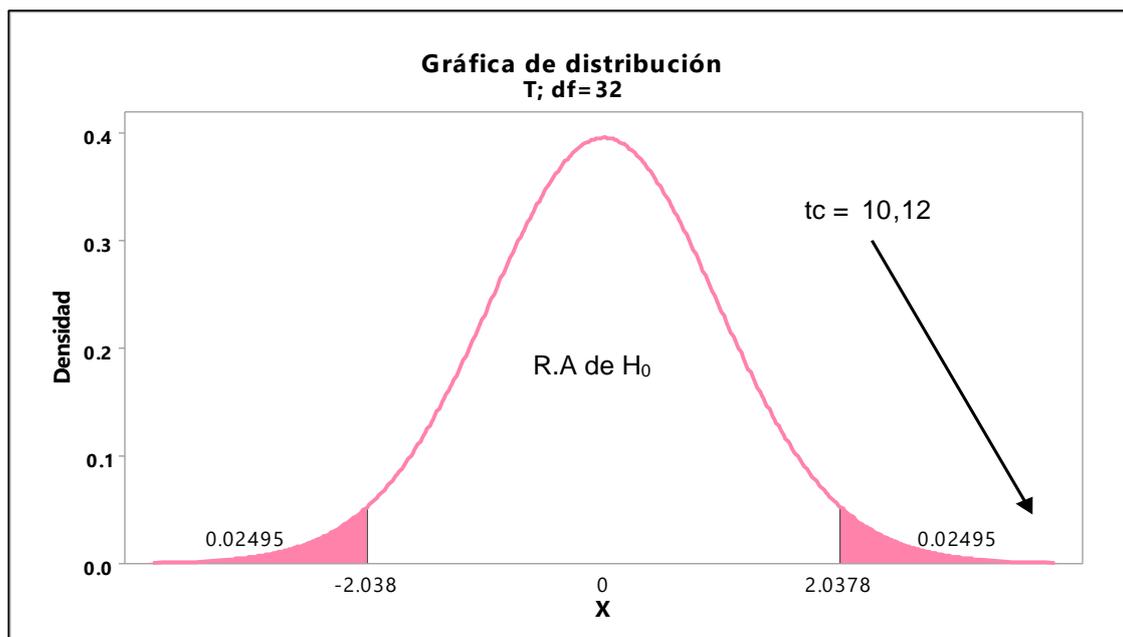


Figura 1.

Distribución de probabilidad – Campana de Gauss

El autor declara parcialmente cierta la hipótesis de investigación: Si se aplica la estrategia psicopedagógica "Mindful-venes" se mejora la convivencia en los niños de cinco años de la I.E.I. N° 179, Yantaló - 2020. Los resultados del post-test realizado al grupo experimental (con el método psicopedagógico "Mindful-venes") y al grupo de control lo corroboran.

Discusiones

A partir de los resultados obtenidos con el pretest y post test se presenta la condición de un antes y un después del grupo de control "Los Payasitos" y del grupo de experimental sección de 5 años "Los Ositos" y en cuanto a la convivencia en el aula, los cuales se resumen los estadísticos en la siguiente tabla:

Tabla 10.*Variación de estadísticos descriptivos*

| Medidas | Grupo control | | | Grupo experimental | | |
|-----------|---------------|--------|-----------|--------------------|--------|-----------|
| | Entrada | Salida | Variación | Entrada | Salida | Variación |
| \bar{X} | 10,21 | 11,21 | +1,0 | 10,33 | 15,53 | +5,20 |
| DS | 1,23 | 1,13 | -0,1 | 1,29 | 1,36 | -0,07 |
| CV | 12,03% | 10,12% | -1,91% | 12,49% | 8,73% | -3,76% |

Fuente: Datos de la tabla 2 y 5.

Los estudiantes de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 179, distrito de Yantalo - 2020, demuestran inicialmente un bajo nivel de convivencia en el aula, lo que significa que avanzan mínimamente en una competencia de acuerdo al nivel esperado. "En base a los resultados del pre-test, se observa que tanto el grupo experimental como el grupo control alcanzaron un nivel C en la escala de calificación de logros de aprendizaje" MINEDU (2016). con frecuencia tiene problemas con el progreso de las tareas y, como resultado, necesita más tiempo para la orientación y el apoyo del instructor.

En contraste con los resultados del postest, las Tablas 1 y 4 muestran que, entre los 15 alumnos del grupo experimental, 4 (26,67%) tenían un nivel medio de convivencia en el aula, mientras que 11 (73,33%) tenían un nivel alto. Estos alumnos obtuvieron puntuaciones en la escala de calificación vigesimal entre 14 y 19. El grupo de control experimenta resultados negativos, con puntuaciones que oscilan entre 09 y 14 en la escala de valoración vigesimal. De ellos, 5 alumnos, o sea, 26,32%, tienen un nivel bajo de convivencia en el aula, 13 alumnos, o sea, 68,42%, tienen un nivel bajo, y sólo 01 alumno, o sea, 5,26%, tiene un nivel medio. Cabe destacar que a este grupo no se le dio la oportunidad de implementar la estrategia psicopedagógica conocida como "Mindful-nenes" para mejorar la convivencia, poniendo en práctica lo que afirma (Kabat Zin, 2003) No implica rechazar conceptos, intentar corregirlos, reprimirlos ni regular nada, salvo la dirección y concentración de la atención. Rechazar los pensamientos, intentar corregirlos, reprimirlos o tratar de controlar cualquier cosa salvo la dirección y la concentración de la atención no forman parte de ello. Ser consciente es permitirnos estar donde nos sintamos más cómodos con nuestras experiencias actuales, momento a momento, en lugar de esforzarnos por llegar a cualquier lugar o sentir algo excepcional.

Adicionalmente, se puede deducir que los resultados favorables provienen de la implementación del enfoque psicopedagógico conocido como "Mindful-nenes" en el grupo experimental, donde el 93,33% (referirse a la tabla 1) de los niños que se desempeñaron mal en el pre-test, puntuando por debajo de 11, mejoraron y aprobaron

el 100,0% (referirse a la tabla 4) en el post-test, puntuando entre 14 y 19, indicando, según Reyes (1988), que el desempeño del grupo experimental fue de alto nivel, así como también se puede contrastar con el sistema de calificación establecido por MINEDU (2016) donde el grupo experimental muestran un LOGRO ESPERADO, Esto ocurre cuando el estudiante demuestra el grado de competencia deseado, demuestra un buen manejo en todas las tareas que se le proponen y las realiza en el tiempo asignado, y muestra un LOGRO SOBRESALIENTE cuando el estudiante demuestra un nivel de competencia mayor al esperado. Esto indica que presentan aprendizajes que superan las expectativas y, por tanto, valida estadísticamente la eficacia del enfoque psicopedagógico de "Mindful-nenes" para mejorar la convivencia en el aula, reforzando el hallazgo de Ruíz (2016) de que las intervenciones basadas en "mindfulness" pueden mejorar la salud mental y física, así como el bienestar emocional y mental de los niños y adolescentes que las realizan.

Tras utilizar la prueba t de dos muestras para comprobar la hipótesis, se determinó que $t_c > t_t$ ($10,12 > 2,0378$). Además, el nivel de significación de $p = 0,000 < 0,05$ permitió la aceptación de la H1 y el rechazo de la H0, lo que indica que la aplicación del enfoque psicopedagógico "Mindful-nenes", Los alumnos del grupo experimental obtuvieron puntuaciones de aprobado en la prueba posterior, lo que supuso un aumento significativo de +5,20 puntos con respecto a la prueba previa (véase la tabla 8); por el contrario, el grupo de control experimentó un aumento mínimo de la media de +1,0 punto debido a que no se aplicó el estímulo. Además, el grupo experimental mostró una baja dispersión de resultados con una desviación típica de 1,36 en torno a la media aritmética y un coeficiente de variabilidad del 8,73%, lo que demuestra que todos los alumnos están al mismo nivel y que el grupo es muy homogéneo en cuanto a la convivencia en el aula. Estas afirmaciones me permiten confirmar que el programa de estrategia psicopedagógica "mindful-nenes" mejora significativamente el grado de convivencia del grupo experimental en términos de civismo (aplicación de los valores: empatía, tolerancia, uso de palabras mágicas, solidaridad), (Trabajo en equipos libre de competencia); disciplina, (cumplimiento de las normas de convivencia).

CONCLUSIONES

Se aplicó la estrategia psicopedagógica “mindful-nenes” basada en las teorías de meditación y atención plena de Kabat-Zinn, mediante la planificación de sesiones de aprendizaje para ser ejecutados con los niños(as) de 5 años, de la I.E.I. N° 179, Yantaló – 2020. Durante la aplicación, los estudiantes se familiarizaron con estas técnicas y llegaron a disfrutar de las actividades. Se evidenció gradualmente un mejoramiento en su capacidad para mantener la atención y la concentración, así como en la gestión de sus emociones y la autorregulación de su comportamiento. Se destacó un particular interés por parte de los estudiantes en las actividades que estaban relacionadas con personajes, animales y otras de su contexto. Estas actividades se convirtieron en las favoritas de los niños y niñas, lo que sugiere que la combinación de prácticas visuales y mindfulness les proporcionó una experiencia más atractiva y gratificante.

Antes de la aplicación del estímulo, los niños de 5 años del barrio Yantaló de la Institución Educativa Inicial N° 179 presentaban un bajo nivel de convivencia, con una media aritmética de 10,21 en el grupo control y 10,33 en el grupo experimental. Sin embargo, después de aplicada la estrategia psicopedagógica "Mindful-nenes", el grupo experimental mostró una mejoría significativa, con una media de 15,53 en la escala de valoración vigesimal, frente a 11,21 en el grupo control.

A partir de las teorías de mindfulness y meditación de Kabat-Zinn, se creó e implementó la estrategia psicopedagógica "mindful-nenes" a través de la organización de talleres. Se demostró estadísticamente que los estudiantes de 5 años de la Institución Educativa N° 179 del primer nivel del distrito de Yantaló mejoraron notablemente su convivencia.

El grupo experimental demostró el impacto favorable y sustancial del método psicopedagógico "Mindful-nenes" en la mejora de la convivencia en el aula. De esta manera, se comprueba la efectividad de la aplicación del estímulo a los alumnos de 5 años de la I. E. Inicial N° 179 del distrito de Yantaló.

RECOMENDACIONES

Es esencial que los docentes y el personal educativo se preparen adecuadamente para identificar y abordar los desafíos relacionados con la convivencia en el aula. La capacitación continua en este campo se destaca como un recurso valioso para mejorar la dinámica en el aula y fomentar un entorno de aprendizaje más inclusivo y colaborativo. Esta recomendación se basa en la constatación de que, al inicio, el nivel de convivencia de los niños y niñas de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 179 del distrito de Yantaló fue bajo, con una media aritmética de 10,21 en el grupo de control y 10,33 en el grupo experimental.

Se recomienda a los docentes del nivel inicial y primaria incorporar la estrategia psicopedagógica "Mindful-nenes" en sus sesiones de aprendizaje para mejorar la convivencia en el aula, tanto en entornos urbanos como rurales. Esta estrategia ha demostrado tener un efecto positivo en la gestión de emociones, creando un clima propicio que favorece el proceso de aprendizaje en el entorno educativo.

Dado que se trata de un enfoque que puede modificarse para niños de más edad, el público en general puede utilizar las conclusiones de la investigación anterior como información de base a la hora de aplicarlo a niños de 3, 4 y 5 años, tanto en el nivel inicial como en el primario.

Después de la implementación exitosa de la estrategia psicopedagógica "Mindful-nenes" en la Institución Educativa Inicial N° 179 en el distrito de Yantaló, se recomienda a los directivos de instituciones educativas y los profesionales del campo educativo que consideren la posibilidad de incorporar esta estrategia en sus programaciones pedagógicas. Se sugiere específicamente a los docentes de nivel inicial que integren "Mindful-nenes" de manera activa en sus sesiones de enseñanza destinadas a niños y niñas de 5 años.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alcoser-Grijalva, R., Moreno-Ronquillo, B., & León-García, M. (2019). LA EDUCACIÓN EMOCIONAL Y SU INCIDENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LA CONVIVENCIA EN INICIAL 2. *Revista Ciencia Unemi*, 12(31), 102-115.
- Anguita, M., & Ortega, J. (2012). *Yoga para pequeños exploradores*. Madrid: EDITORIAL ONIRO.
- Blanco, R. (2008). *Convivencia democrática, inclusión y cultura de paz*. (1ra ed.) Chile: Pehuén editores.
- Bowlby, J. (1969). *Apego y Pérdida: Apego* (Vol. 1). Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Apego y Pérdida: Separación* (Vol. 2). Basic Books.
- Cuevas-Toro, Ana M., Díaz-Batanero, Carmen, Delgado-Rico, Elena, & Vélez-Toral, Mercedes. (2017). Incorporación del mindfulness en el aula: un estudio piloto con estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica*, 16(4), 54-66. <https://doi.org/10.11144/javeriana.upsy16-4.ima>
- Bisquerra, R. (1996). *Orígenes y desarrollo de la orientación psicopedagógica*. Madrid: Narcea.
- Calvo Rodríguez, A. (2003). *Problemas de convivencia en los centros educativos*. Murcia.
- Coll, C. (1996). *Psicopedagogía: confluencia disciplinar y espacio profesional*. Monerero.
- Cordera, R. (2005). *La edad escolar*. Mexico: Vigía.
- Dris Ahmed, M. (2010). *Innovación y experiencias*. Melilla.
- Echeverría, S. (1998). *La voz infantil. educación y reeducación*. Barcelona: Masson.
- Flores, F. (2015). *La sana convivencia escolar, punto clave para el buen desempeño académico*. México: Oviedo.
- Fonseca, Ma, Aguaded J. (2007). *Enseñar en la universidad. Experiencias y propuestas de docencia universitaria*. La Coruña: Netbiblo.
- Fresán, R. (2002). *Mantra*. Madrid: Mondadori.
- García, A. y Ferreira, G. M. (2005). La convivencia escolar en las aulas. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, vol. 2, núm. 1, 2005, pp.

163-183 Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores Badajoz, España.

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books.

Gómez Rodríguez, V. (1991). *EL libro de los mantras*. México D. C.: GNÓSTICAS SAMAE L AUN WEOR, S.R.L.C.V.

Hernández, S., Fernández C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación*. (5ta ed.). www.FreeLibros.com: McGrawHill.

Kabat Zin, J. (2003). *Vivir con plenitud las crisis*. Barcelona: Kairós.

Kabat-Zinn, J. (2007). *La práctica de la atención plena*. Barcelona: Kairos.

Kohlberg, L. (1969). *Etapas y Secuencia: El Enfoque Cognitivo-Desarrollista para la Socialización*. En D. Goslin (Ed.), *Manual de Teoría e Investigación sobre Socialización* (pp. 347-480). Rand McNally.

Kohlberg, L. (1971). *Desde el Ser hasta el Deber Ser: Cómo Cometer la Falacia Naturalista y Salir Impune en el Estudio del Desarrollo Moral*. En T. Mischel (Ed.), *Desarrollo Cognitivo y Epistemología* (pp. 151-235). Academic Press.

Mallqui Ñahuinlla, A. M. (2017). *Estrategias participativas para la convivencia escolar y la resolución de conflictos en el área de formación ciudadana*. (Tesis doctoral). Universidad Cesar Vallejo, Lima – Perú.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN – MINEDU (2009). *Diseño curricular nacional de la educación básica regular (DCN)*. Lima, Perú.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN – MINEDU (2016). *Currículo nacional de la Educación Básica*. Aprobado por Resolución Ministerial – 281-2016-Minedu. Lima, Perú.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN – MINEDU (2018). *Lineamientos para la Gestión de la Convivencia Escolar, la Prevención y la Atención de la Violencia Contra Niñas, Niños y Adolescentes*. Decreto Supremo N° 004-2018-MINEDU.

Mockus, A. (1884). *Ciencia, técnica y Tecnología*. *Naturaleza*, 39-46.

Moreno-Gómez, A., Luna, P., & Cejudo, J. (2020). *Promoviendo el éxito escolar mediante una intervención basada en atención plena (mindfulness) en Educación Infantil: Programa Mindkinder*. *Revista de Psicodidáctica*, 25(2), 136-142. ISSN 1136-1034. doi:10.1016/j.psicod.2019.12.001

Rentería K. (2020) *Juegos cooperativos para mejorar la convivencia democrática en niños de cinco años, del Consorcio Educativo Pasito a Paso*. URI

<https://hdl.handle.net/20.500.12692/52232>

- Reyes, E. (1988). Influencia del programa curricular y del trabajo docente en el aprovechamiento escolar en historia del Perú de alumnos del 3.er grado de educación secundaria (Tesis doctoral). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- Ruíz Lázaro, P. (2016). *Mindfulness en niños y adolescentes*. Madrid: Lua.
- Saldaña Ortiz, K. (2010). *Desarrollo afectivo-social en los niños y niñas en el nivel de educación inicial*. Rioja.
- Sánchez-Gómez, M., Adelantado-Renau, Huerta Andrés, M., & Bresó, E. (2020). Mindfulness en educación infantil: Un programa para desarrollar la atención plena. *Academia y Virtualidad*, 13(2), 133-144. <https://doi.org/10.18359/ravi.4726>
- Sánchez, H. y Reyes, C. (2006). Diseños de investigación. En: Alvitres, V. *Método científico. Planificación de la investigación*. Lima: Ciencia.
- Sandoval Manríquez, M. (2014). Convivencia y clima escolar: claves de la gestión del conocimiento. *Ultima década*, 159. 160.
- Santelices, L., & Radoslav, I. (2004). ¿Cuáles son las necesidades afectivas básicas de los niños? *Seguir creciendo*.
- Simón, V. (2010). *Mindfulness y psicología: presente y futuro*. Información psicológica.
- Snel, E. (2010). *Tranquilos y atentos como una rana*. Paris: Literary Agency Wandel Cruse.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Sole, I. (2002). *Cuadernos de educación: orientación educativa e intervención psicopedagógica*. (2º ed.). Barcelona: Horsori.
- Tajfel, H. (1970). Experimentos sobre discriminación entre grupos. *Scientific American*, 223(5), 96-102.
- Tajfel, H. (1972). Social Categorization. *Introducción a la Psicología Social* (pp. 272-302). Ediciones Anagrama.
- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). Una teoría integradora del conflicto entre grupos. En W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *La Psicología Social de las Relaciones entre Grupos* (pp. 33-47). Brooks/Cole Publishing Company.

- Tajfel, H. (1981). *Grupos Humanos y Categorías Sociales: Estudios en Psicología Social*. Cambridge University Press.
- Tajfel, H. (1984). *Grupos humanos y categorías sociales*. Barcelona: estudios de psicología social.
- UNESCO (2014). *Educaciónn integral de la sexualidad: Concepto, enfoques y competencias*. Oficina Regional de educación para América Latina y el Caribe. Chile.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
- Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 82-91.

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

TÍTULO: “Estrategia psicopedagógica “Mindful-nenes” para mejorar la convivencia en el aula en los niños y niñas de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 179, distrito de Yantaló”.

| PROBLEMA GENERAL | OBJETIVO GENERAL | HIPÓTESIS | VARIABLES | DIMENSIÓN | INDICADORES |
|---|--|--|--|-------------------------|---|
| ¿Cuál es el efecto de la estrategia psicopedagógica “Mindful-nenes” para mejorar la convivencia en el aula en los niños y niñas de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 179, distrito de Yantaló?. | Comprobar el efecto de la estrategia psicopedagógica “Mindful-nenes” para mejorar la convivencia en el aula en los niños y niñas de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 179, distrito de Yantaló. | H ₀ : Si se aplica la estrategia psicopedagógica “Mindful-nenes”, entonces no se mejora la convivencia en el aula en los niños y niñas de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 179, distrito de Yantaló. | Estrategia psicopedagógica “Mindful-nenes” | Técnica de respiración. | <ul style="list-style-type: none"> • Exhala pronunciando la sílaba "UM" • Exhala pronunciando la consonante "S" • Exhala con fuerza como si estuviera inflando un globo. |
| | OBJETIVOS ESPECÍFICOS <ul style="list-style-type: none"> • Identificar el nivel de convivencia que presentan los niños y niñas de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 179, distrito de Yantaló. • Diseñar la estrategia psicopedagógica “mindful-nenes” basada en las teorías de meditación y | H ₁ : Si se aplica la estrategia psicopedagógica “Mindful-nenes”, entonces se mejora la convivencia en el aula en los niños y niñas de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 179, distrito de Yantaló. | | Técnica de relajación | <ul style="list-style-type: none"> • Limita el movimiento que se realiza con las manos, al exprimir limones o naranjas • Limita el movimiento de se realiza al pisar el barro • Limita la posición de los hombros de una tortuga • Limita la posición con la que se estira un gato • Limita el movimiento de la mandíbula cuando mastica un chicle • Limita el movimiento de la cara cuando se posa una mosca en ella, sin usar las manos. • Limita el esfuerzo que harían en los abdominales, si un elefante los intenta pisar • Elabora una botella de la calma • Utiliza de manera adecuada su botella de la calma • Interactúa con sus compañeros intentando hacerlos reír • Sigue las instrucciones para realizar la técnica de relajación de la rana • Decora una mandala utilizando diversas técnicas gráfico-plásticas • Crea una mandala con materiales de su alrededor |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----|--|---|---------------------------|-------------|---|-------------|----------------|---------------|----------------|----|----------------|--|----------------|
| | <p>atención plena de Kabat-Zinn.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplicar la estrategia psicopedagógica “mindfulness” estructuradas en técnicas de “mindfulness” en los niños y niñas de 5 años, de la Institución Educativa N° 179 del nivel inicial del distrito de Yantaló. • Demostrar la eficacia de la estrategia psicopedagógica “Mindful-nenes” para mejorar la convivencia en el aula en los niños y niñas de 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 179, distrito de Yantaló. | | Convivencia en el aula | Cortesía | <ul style="list-style-type: none"> • Reacción cuando un compañero está triste. • Reacción cuando los demás están contentos. • Reconocimiento facial y de gestos cuando un amigo está molesto • Reacción cuando a un amigo le pegan. • Reconoce acciones que manifiestan injusticia y las resuelve asertivamente. • Demuestra su cariño con gestos agradables. • Reacción cuando un amigo le quita un juguete o material quiere. • Reacción cuando un compañero se acerca a jugar con él o ella. • Espera pacientemente su turno en la hora del almuerzo. • Empleo de la expresión “por favor” para solicitar cuando desea algo. • Empleo de la palabra “gracias” cuando alguien comparte algo con él o ella. • Demuestra su cariño con palabras agradables. (te quiero, eres mi mejor amigo...) | | | | | | | | |
| | | | | Solidaridad | <ul style="list-style-type: none"> • Reacción cuando uno de sus compañeros consigue un premio. • Reacción cuando un amigo necesita su ayuda. • Reacción cuando otro niño está mirando lo que él o ella está comiendo. | | | | | | | | |
| | | | | Disciplina | <ul style="list-style-type: none"> • Los niños y niñas participan en la elaboración de las normas de convivencia pactadas. • Los niños y niñas participan en el cumplimiento de las normas de convivencia pactadas. | | | | | | | | |
| | | | MARCO METODOLÓGICO | | | TIPO | NIVEL | DISEÑO | | | | | |
| | | | Básica | Explicativa | <table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>GE</td> <td>O₁</td> <td>X</td> <td>O₂</td> </tr> <tr> <td>GC</td> <td>O₃</td> <td></td> <td>O₄</td> </tr> </table> | GE | O ₁ | X | O ₂ | GC | O ₃ | | O ₄ |
| GE | O ₁ | X | O ₂ | | | | | | | | | | |
| GC | O ₃ | | O ₄ | | | | | | | | | | |

| POBLACIÓN Y MUESTRA | | | |
|--|----------------|----------------|--------------|
| Población: | | | |
| EDAD | TOTAL | | |
| 3 Años | 32 | | |
| 4 Años | 36 | | |
| 5 Años | 34 | | |
| TOTAL | 102 | | |
| Muestra: | | | |
| SECCIÓN | VARONES | MUJERES | TOTAL |
| Grupo Control "Los Payasitos" | 12 | 7 | 19 |
| Grupo Experimental "Los Ositos" | 10 | 5 | 15 |
| TOTAL | 22 | 12 | 34 |
| Muestreo. | | | |
| Se utilizó el muestreo no probabilístico o intencional. | | | |
| Técnica de recolección de datos | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Fichaje • Observación • Evaluación | | | |
| Instrumentos recolección de datos | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Fichas bibliográficas, textuales de resumen. • Guía de observación • Ficha de observación (pre test y post test) | | | |

Anexo 2. Escalas de calificación de los aprendizajes

Tabla 11.

Valoración del aprendizaje logrado

| NOTAS | VALORACIÓN DEL APRENDIZAJE LOGRADO |
|-------------|------------------------------------|
| 20-15 | Alto |
| 14,99-13 | Medio |
| 12,99-11 | Bajo |
| 10,99-menos | Deficiente |

Fuente: (Reyes, 1988).

Tabla 12.

Escala literal de calificación del sistema educativo peruano

| ESCALA DE CALIFICACIÓN | DESCRIPCIÓN |
|------------------------|---|
| AD | LOGRO DESTACADO: Cuando el estudiante evidencia un nivel superior a lo esperado respecto a la competencia. Esto quiere decir que demuestra aprendizajes que van más allá del nivel esperado. |
| A | LOGRO ESPERADO: Cuando el estudiante evidencia el nivel esperado respecto a la competencia, demostrando manejo satisfactorio en todas las tareas propuestas y en el tiempo programado. |
| B | EN PROCESO: Cuando el estudiante está próximo o cerca al nivel esperado respecto a la competencia, para lo cual requiere acompañamiento durante un tiempo razonable para lograrlo. |
| C | EN INICIO: Cuando el estudiante muestra un progreso mínimo en una competencia de acuerdo al nivel esperado. Evidencia con frecuencia dificultades en el desarrollo de las tareas, por lo que necesita mayor tiempo de acompañamiento e intervención del docente. |

Fuente (MINEDU, 2016; p. 181)

Tabla 13.

Escala numérica de calificación del sistema educativo peruano

| ESCALA DE CALIFICACIÓN | DESCRIPCIÓN |
|------------------------|---|
| 20-18 | Cuando el estudiante evidencia el logro de los aprendizajes previstos, demostrando incluso un manejo solvente y muy satisfactorio en todas las tareas propuestas. |
| 17-14 | Cuando el estudiante evidencia el logro de los aprendizajes previstos en el tiempo programado. |
| 13-11 | Cuando el estudiante está en camino de lograr los aprendizajes previstos, para lo que requiere acompañamiento durante un tiempo razonable. |
| 10-00 | Cuando el estudiante desarrolla los aprendizajes previstos o evidencia dificultades para su desarrollo y necesita mayor tiempo de acompañamiento e intervención del docente según su ritmo y estilo de aprendizaje. |

Fuente: (MINEDU, 2009; p. 53)

Anexo 3.**Planificación de la estrategia Psicopedagógica Mindful-Nenes.**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTÍN – TARAPOTO
ESCUELA DE POSGRADO
UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN Y
HUMANIDADES
PROGRAMA DE MAESTRÍA EN PSICOPEDAGOGÍA**

ESTRATEGIA PSICOPEDAGOGICA**“MINDFUL-NENES”****Responsable:**

Gloria Milagros Ocampo Guerra

(2019)

1. TÍTULO:
TALLER DE ESTRATEGIAS PSICOPEDAGÓGICA MINDFUL-NENES PARA MEJORAR LA CONVIVENCIA EN EL AULA EN NIÑOS DE 5 AÑOS

2. JUSTIFICACIÓN:

Las estrategias psicopedagógicas Mindful-nenes, se basa en técnicas de Mindfulness, adaptadas y seleccionadas para niños de 5 años, teniendo como objetivo mejorar la relación que tienen los niños con ellos mismos y con los demás, ya que los problemas más agudos que se presentan en las aulas tienen que ver con las emociones.

Técnicas de culturas tradicionales han recomenzado a surgir en la educación de los niños y niñas en nuestros tiempos, teniendo como fines principales la gestión de las emociones, liberación de estrés, concentración, y otros procesos cognitivos relacionados con la atención consciente. La aplicación de éstas, han dado resultados eficaces y ahora ya cuentan con sustento científico.

El propósito es que sean más hábiles a la hora de desenvolverse en cualquier entorno y especialmente en el cotidiano, ofreciendo a los niños y niñas un espacio seguro, libre de estrés, libre de angustia, mejorando sus actitudes hacia los demás.

Las estrategias psicopedagógicas que a continuación describiremos están basadas en el “mindfulness”, cuyas técnicas brindan una serie de posibilidades, adaptadas a su edad y necesidades, para mejorar desde temprano, la calma, la gestión emocional, la atención y sobre todo para ejercitar el cerebro en la empatía. Iniciar a los niños y niñas en el mundo de la meditación facilita que puedan conocerse, y manejar sus emociones para una mejor convivencia.

En relación con la regulación de las emociones es que el mindfulness fortalece los procesos cognitivos(pensamiento) prefrontales superiores, lo que a su vez modula la actividad de otras áreas cerebrales importantes para el procesamiento de las emociones, como la amígdala. Una serie de estudio de neuroimagen cerebral respaldan esta hipótesis. Los estudios realizados con personas que practican mindfulness han demostrado que tal práctica está asociada a una representación de uno mismo más positiva; una mayor autoestima y una mayor aceptación de uno mismo. (Goldstein & Kornfield, 2011).

3. OBJETIVO GENERAL

Diseñar estrategias psicopedagógicas “Mindful-nenes”, basadas en Mindfulness para niños y niñas de 5 años para mejorar la convivencia en el aula de 5 años.

4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Seleccionar estrategias psicopedagógicas “Mindful-nenes”, basadas en Mindfulness para niños y niñas de 5 años.
- Organizar estrategias psicopedagógicas “Mindful-nenes”, basadas en Mindfulness en forma gradual para niños y niñas de 5 años.
- Planificar sesiones de aprendizaje utilizando estrategias psicopedagógicas “Mindful-nenes”, basadas en Mindfulness para niños y niñas de 5 años.

5. BASES TEÓRICAS

La técnica del mindfulness es una técnica relativamente reciente, una terapia de tercera generación, es una técnica de meditación basada en la meditación Vipassana. La meditación Vipassana definida por Goldstein & Kornfield (2011) ha sido empleada, desde hace muchos años, por monjes budistas en la India, es una técnica de atención plena, atención pura o atención consciente. Las técnicas de mindfulness conllevan a un proceso de autopurificación, mediante la autoobservación. Consiste en ver las cosas tal y como son y tomar consciencia de la propia realidad.

La técnica del mindfulness se basa en esta tradición, y puede confundirse con otros métodos o tradiciones cuya eficacia no siempre está comprobada. En el caso del mindfulness debido a su creciente popularidad, así como a la aparición de pruebas cada vez más sólidas que apuntan a que la meditación ejerce una amplia variedad de efectos sobre la salud susceptibles de ser medidos, la neurociencia está interesándose por los mecanismos biológicos que subyacen a estos efectos en el cerebro.

Goldstein & Kornfield (2011) señalan dos metaanálisis:

- El primer metaanálisis de 47 ensayos con 3.515 participantes reveló que aquellos que participaron en programas de mindfulness experimentaban menos ansiedad, depresión o dolor.
- En el segundo metaanálisis de 163 estudios se hallaron evidencias de que la práctica de la meditación está asociada a una reducción de las emociones negativas y neurosis, y el efecto de la meditación fue comparable al de los tratamientos comportamentales y la psicoterapia.

Las investigaciones en neurociencia sobre los efectos del mindfulness nos apuntan a importantes beneficios:

- Atención más centrada.
- Relajación.
- Cambios positivos en el estado de ánimo.
- Mayor auto-consciencia.
- Mejora de la salud y el bienestar.

En relación con la regulación de las emociones es que el mindfulness fortalece los procesos cognitivos (pensamiento) prefrontales superiores, lo que a su vez modula la actividad de otras áreas cerebrales importantes para el procesamiento de las

emociones, como la amígdala. Una serie de estudio de neuroimagen cerebral respaldan esta hipótesis. Los estudios con personas que practican mindfulness demostraron que tal práctica se asocia a una representación de uno mismo más positiva, una mayor autoestima y una mayor aceptación de uno mismo. (Goldstein & Kornfield, 2011).

6. METODOLOGÍA:

6.1. Talleres

Por la naturaleza de las estrategias psico-pedagógicas “mindful-nenes”, serán aplicadas en talleres, porque la organización, implementación de espacio y materiales están a cargo de la docente.

6.2. Recomendaciones iniciales

Kaiser Greenland (2015), define el mindfulness como una práctica que si se hace de manera continuada y periódica cambia nuestro cerebro y nuestra manera de procesar la información y de responder ante el mundo que nos rodea. En un principio, puede ser complicado lograr la conciencia de la atención y de lo que nos pasa por dentro o por fuera, aquí y ahora, pero con la práctica podemos extender esta habilidad, generalizando a nuestro día a día.

Para Kaiser Greenland, crear un plan con los niños que nos ayude a practicar mindfulness a diario, es muy importante para crear el hábito de la mente consciente y para generalizarlo a las diversas situaciones en las que los niños se encuentren.

Para hacer un plan de práctica con niños es muy importante hacerlo todos los días. Algunas ideas que brinda Kaiser Greenland (2015) para este momento ideal son:

- Que el niño no este demasiado nervioso, y que tengamos tiempo para practicarlo. Si lo hacemos sin consciencia, simplemente por hacerlo no funciona.
- Es importante que sea un momento que podamos aprovechar cada día, para mantener la constancia.
- Hazlo con ellos y Utiliza materiales sencillos.
- Avísales antes de que vayamos a trabajar un poco la respiración y la atención, y de que todos los días lo haremos juntos durante unos minutos.
- Al principio seguramente antes de los 10 minutos se distraigan, no pasa nada, intenta recordarles la actividad, pero no les fuerces. Os mantenéis en el mismo sitio durante los 10 minutos.
- Antes de practicar procura que esté tranquilo.
- Utiliza diferentes actividades o prácticas, para que se motive por el cambio.

- Refuézale después de cada sesión de mindfulness. (No todas consisten en respirar y estar quieto).
- No fuerces, ni presiones, demasiado al niño, trata de hacerlo divertido. Para ello prueba con diferentes actividades y métodos.

6.3. Duración

Las estrategias se aplicarán en un total de 13 sesiones, la primera será de introducción.

6.4. Duración de cada sesión

La duración aproximada es de 90 minutos

6.5. Horario y frecuencia

Se aplicará en el momento en el que regresan del recreo y/o después de mucha actividad física. Se realizará de esta manera con doble propósito el primero, para encausar nuevamente la atención de los niños y niñas, y el segundo, para recuperar de la calma y el control de sus emociones.

Se realizará diariamente durante 13 días (incluyendo la sesión de introducción).

6.6. Materiales

- Carteles con figuras:
Para las técnicas de respiración, Se elaborarán en forma de paletas con ilustraciones a colores de una abeja, serpiente, y un globo.
Para las técnicas de relajación, Un cartel tipo acordeón, con un paso en cada cara, de las técnicas de relajación de kooplen.
 - Una mano exprimiendo limones.
 - Gato estirándose después de un sueño
 - Una tortuga metida en su caparazón.
 - Una boca con un chicle.
 - Una mosca parada en una nariz
 - Un elefante corriendo
 - Un pasaje estrecho
 - Un terreno lodoso
- Libro de narraciones para imaginación guiada,
- Botella de la calma (botella con agua, papel de colores brillantes y objetos pequeños).
- Mantras para niños (música en vivo)
- Mandalas impresas
- Formatos en cartulina para creación de mandalas

6.7. Descripción de las estrategias psicopedagógicas Minfull-nenes.

DIMENSIÓN 1 **TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN**

Para el desarrollo de las técnicas de respiración, los niños y niñas deben estar sentados en semicírculo.

Se les indica cómo se va a proceder cuando se levanten tres paletas:

- La primera con la figura de una abeja
- La segunda con la figura de una serpiente
- La tercera con la figura de un globo.

Indicando que imitará la “postura de flor de loto”, sentados en suelo con las piernas cruzadas, doblan sus piernas de manera que sus talones se acerquen entre sí, juntando las manos, con la espalda recta y cerrando los ojos. (recordando que, en niños de 5 años, no debemos ser tan estrictos, debemos dejarlos disfrutar cada momento de la sesión).

Se mostrará la paleta. La docente indicará como realizarán la inhalación y exhalación en cada caso.

1. Técnica respiración de la abeja

En una postura parecida a la del loto, pedimos a los niños que cierren los ojos, respiren hondo por la nariz, y al exhalar, imiten el zumbido de una abeja, (“m”, prolongado) y cuando ya lo hayan hecho en dos ocasiones, pedimos que lo vuelvan a hacer, esta vez tapándose los oídos con los dedos. Esto aumentará el efecto que puedan percibir del zumbido de la abeja. (Anguita & Ortega, 2012).

2. Técnica de respiración de la serpiente

En una postura parecida a la del loto, pedimos a los niños que cierren los ojos, respiren hondo por la nariz y que cuando lo suelte, lo haga siseando, (“sss”, prolongado) como si imitara a una “serpiente”. (Anguita & Ortega, 2012).

3. Técnica de respiración del globo

En una postura parecida a la del loto, pedimos a los niños que cierren los ojos, respiren hondo por la nariz, y al exhalar, Imaginen que están inflando un globo, pero no uno cualquiera, sino el globo más grande del Mundo. Les explicamos que como es un globo gigante, hay que respirar más hondo que en los anteriores. Al exhalar, les indicamos que lleven los dedos de una mano junto a la boca, y la otra mano “sujeta el globo imaginario, que irá creciendo y creciendo”. (Anguita & Ortega, 2012).

DIMENSIÓN 1

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Se aplicarán las técnicas de relajación de koeppen o la técnica de relajación “tranquilos y atentos como una rana”.

1. Técnica de relajación de Koeppen

De pie, imitarán diferentes posturas en el orden que se presentan a continuación, y se repetirán dos veces, no se debe obviar ninguna de las siguientes:

a) Manos y brazos: exprimiendo el limón

- Imaginan que tienen un limón en la mano izquierda. Les indicamos que queremos sacarle todo el jugo para hacernos una buena limonada y lo intentamos exprimir con toda nuestra fuerza. Vamos a concentrarnos en como nuestra mano y nuestro brazo se aprietan y se tensan.
- Luego, les decimos que vamos a dejar caer suavemente el limón, y notamos como nuestra mano y nuestro brazo se relajan, y poco a poco van perdiendo la fuerza.
- Ahora les indicamos que cogeremos otro limón, pero esta vez con la mano derecha, y repetimos el procedimiento.

b) Brazos y hombro: El gato perezoso

- Nos vamos a imaginar que somos un gato muy perezoso y queremos estirarnos porque hemos dormido una gran siesta. Vamos a estirar nuestras patas delanteras todo lo que podamos delante de nosotros. Ahora las levantamos por encima de nuestra cabeza y las llevamos hacia atrás. Mirad que estirón pegan nuestros hombros. Ahora las dejamos caer para que descansen.

c) Hombros y cuello: La tortuga escondida

Se le indica que vamos a ser tortugas, estamos soleando nuestros caparazones. Hace mucho calor y estamos en un río, muy felices y contentos. Estamos muy cómodos, pero... de repente escuchamos un ruido cerca de nosotros sentimos miedo. Para hacerlo:

- Escondemos la cabeza dentro del caparazón. Lo hacemos llevando los hombros hacia las orejas. Ahora estamos escondidos y no hay peligro.
- Poco a poco notamos que el ruido se aleja y volvemos a sacar la cabeza.
- Bajamos los hombros poco a poco, estirando el cuello hacia arriba y volvemos a sentir el sol en nuestra cara y a disfrutar del paisaje. Sentimos como nuestro cuello y hombros también se han relajado.

d) Mandíbula: Mascando un chicle gigante

Se les indica que tenemos un chicle gigante y enorme en nuestro poder. Nos los metemos en la boca y queremos morderlo y masticarlo, ¡Pero es muy grande! Vamos a morderlo con todos los músculos de nuestro cuello y nuestra mandíbula bien fuerte. Sentimos como se mete entre nuestros dientes porque estamos apretando mucho. Ahora soltamos poco a poco nuestra mandíbula. El chicle ha desaparecido y sentimos como los músculos de alrededor de nuestra boca y del cuello están más relajados.

Ahora vamos a comernos otro chicle gigante, esta vez de otro sabor.

(Repetimos con dos chicles distintos).

En este ejercicio les pedimos que relaje todo su cuerpo, intentando que se queden lo más relajados posibles.

e) Cara y nariz: Una mosca sumamente pesada

Estamos sentados en un banco plácidamente y despreocupados. De repente, viene una mosca muy molesta. Parece decidida totalmente a molestarnos:

- **Se posa en nuestra nariz, Tratamos de espantarla, pero no podemos usar nuestras manos. Intentamos arrugar la nariz todo lo que podamos. Muy fuerte para que se vaya. También se arrugan nuestra boca, las mejillas y la frente. Hasta nuestros ojos se tensan.**
- **Por fin la mosca se ha ido y nos sentimos tranquilos y relajados.**

f) Estómago: El elefante despistado y pared estrecha

- **Ahora vamos a imaginarnos que estamos en el campo, tumbados sobre la hierba boca arriba y tomando el sol. Estamos muy muy relajados, pero de repente escuchamos un ruido muy fuerte, como de pisadas. Es un elefante que avanza muy deprisa hacia nosotros sin mirar por dónde va. La única solución es que tensemos nuestro estómago.**
- **Lo apretamos muy fuerte, como si fuera una roca, y así estaremos protegidos cuando el elefante pase por encima. Ya podemos relajarnos poco a poco y notar como nuestro estómago se vuelve más blandito. Ya podemos volver a descansar tranquilos.**
- **Ahora nos imaginamos que vamos caminando por un bosque y nos encontramos con una pared. Detrás de ella hay un precioso paisaje con hierba muy verde, flores de todos los colores y un gran manantial de agua muy clara. Queremos ir allí, pero antes debemos atravesar la pared. Es tan estrecha que es difícil que alcancemos, así que metemos mucho el estómago, todo lo que podamos para hacernos lo más delgados posibles. Tratamos de meter el estómago todo lo que podamos.**
- **Podemos relajar nuestro estómago. Notamos como está mucho más blandito y relajado.**

g) Pies y piernas: caminamos por el barro.

Ahora nos encontramos en una jungla muy peligrosa. Tiene mucha vegetación y es oscura, pero nosotros somos buenos exploradores y vamos a conseguir avanzar y encontrar la salida.

- **Vamos caminando y nos encontramos con una charca llena de barro. Nos llega hasta las rodillas, pero intentamos salir con todas nuestras fuerzas. Para ello pisamos el barro muy fuerte, metiendo en él los pies y las piernas. Sentimos como el barro se mete en nuestras botas.**
- **Ahora salimos y relajamos los pies. Dejamos que se queden flojos y nos fijamos en lo bien que se está así. Nos sentimos bien cuando estamos relajados.**

2. Técnica de relajación “Tranquilos y atentos como una rana”

En esta técnica se emplea un audio, el qué guía los niños en sus primeros pasos a la meditación, describiendo en su narración a una rana quien permanece quieta en un charco. (Snel, 2010)

3. Técnica de visualización guiada

La docente indica que en este momento se les contará un cuento que se tratará de un niño como ellos, de la misma edad. En la posición que más les guste, cerrando los ojos. Escuchan una de las siguientes narraciones:

Hoy me siento...

No sé qué tengo, hoy me siento no sé cómo, (con tono molesto) que parece que tengo ganas de estallar, quiero los juguetes que usan mis amigos, y a veces hasta lo que están comiendo. Y no puedo parar hasta sentir un volcán por cuerpo, entonces sé que estoy Molesto.

No sé qué tengo, hoy me siento no sé cómo, (con tono triste) que parece que tengo ganas de llorar, extraño a mi oso de peluche, mi casa y a mi mamá. Y no puedo parar hasta sentir mis lagrimitas por mi carita, entonces sé que estoy triste.

No sé qué tengo, hoy me siento no sé cómo, (con tono feliz) que parece que mis zapatos me dan cosquillas, tengo ganas de reír. Y no puedo parar hasta contagiar la risa a mis amigos, entonces sé que estoy Alegre.

Día perfecto en el aula

Vamos a imaginar un niño o niña que estudia en otro jardín, con otros compañeros parecidos a los tuyos, se sienta en grupos como tú.

Ese día llegó a la puerta y vio a algunos niños de su salón y los saludó, muy feliz, “hola buenos días, como estás”.

Como llegó temprano, tuvo tiempo para jugar en los sectores, buscó sus materiales favoritos y luego ordenó todo lo que usó.

Guardó su lonchera, y aunque tenía hambre, esperó la hora de comer para ver lo que su mamá le había preparado.

Cuando la maestra llamó a los niños para entrar al salón, ningún niño o niña se quedó atrás. Todos volvieron a su salón a ver lo que su maestra les tenía preparado.

Compartieron todos los materiales, los que sabían enseñaban a los demás.

Llegó la hora del almuerzo y en la cola, los niños esperaban con calma su turno.

De pronto alguien lloró, todos voltearon a mirar, todos querían ayudar, preguntaban qué tenía, si estaba triste o le dolía algo.

El niño dijo que alguien le había pegado, entonces avisaron a la maestra y ella dijo que los niños deben disculparse y evitar que eso suceda otra vez.

Cuando llegó la hora de regresar a casa, se despidieron de sus compañeros y de su maestra, esperando con ansias el día siguiente para volver a ver a sus amigos.

4. Mantras para niños

La docente indica que es el momento de cantar. Imitando la posición de la flor de loto, cantarán, con movimientos los siguientes mantras (adaptadas). (los primeros cinco días de aplicación el “1”, y el “2” para los siguientes).

1. Soy feliz, soy bueno

Soy feliz,

Soy bueno,

Sat nam (3) Gi

Waa-je-guruu Gi

2. Entre mariposas

Sarem sasa(3) Jarem jamja(3)

5. Técnica de decorado de mandalas

La docente indica pueden escoger el modelo de mandala que deseen decorar y que también pueden elegir el material con el que quieren trabajar.

En las últimas dos sesiones, la docente y los niños saldrán a recolectar materiales para decorar una mandala grupal.

6. Resistir la risa

Se únen en parejas para provocarse risa, Sirve desde intentar sostener la mirada, hacer bromas e incluso cosquillas. Tanto para el que intenta resistir la risa como para el que intenta hacer reír, este ejercicio de relajación permitirá que se centren en el otro o en la situación en sí. (Echeverría, 1998)

7. Botella de La calma (para aplicar el día 4 y 9)

Se solicita que cada niño traiga una botella de plástico transparente para elaborar una “botella de la calma”.

Los niños y niñas recibirán escarcha y papel brillante para picar e introducir en la botella.

Se les indicará que la tienen que llenar de agua y tajarla.

Luego moverla de un lado a otros mientras observan cómo se mueven los objetos dentro de la botella.

7. DISTRIBUCIÓN DE LAS SESIONES DE ESTRATEGIAS PSICOPEDAGÓGICAS “MINDFUL-NENES”

| | DIA 1 | DIA 2 | DIA 3 | DIA 4 | DIA 5 | DIA 6 | DIA 7 | DIA 8 | DIA 9 | DIA 10 | DIA 11 | DIA 12 | |
|--------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| DIMENSIÓN 1 | Técnica de respiración de la abeja | Técnica de respiración de la serpiente | Técnica de respiración “el globo” | Técnica de respiración de la serpiente | Técnica de respiración de la abeja | Técnica de respiración “el globo” | Técnica de respiración de la abeja | Técnica de respiración de la serpiente | Técnica de respiración de la abeja | Técnica de respiración de la serpiente | Técnica de respiración de la abeja | Técnica de respiración “el globo” | |
| DIMENSIÓN 2 | Relajación de Koeppen | Relajación de Koeppen | Relajación: “tranquilos y atentos como una rana” | Relajación de Koeppen | Relajación: “tranquilos y atentos como una rana” | Relajación de Koeppen | Relajación de Koeppen | Relajación: “tranquilos y atentos como una rana” | Relajación de Koeppen | Relajación de Koeppen | Relajación: “tranquilos y atentos como una rana” | Relajación de Koeppen | |
| | Visualización guiada: Me siento feliz | Visualización guiada: Día perfecto | Visualización guiada: Día perfecto | Visualización guiada: Día perfecto | Visualización guiada: Día perfecto | Visualización guiada: Día perfecto | Visualización guiada: Día perfecto | Visualización guiada: Día perfecto | |
| | Cantan el mantra: Sat Nam Wahe Guru (Soy feliz, soy bueno) | Cantan el mantra: Sat Nam Wahe Guru (Soy feliz, soy bueno) | Cantan el mantra: Sat Nam Wahe Guru (Soy feliz, soy bueno) | Cantan el mantra: Sat Nam Wahe Guru (Soy feliz, soy bueno) | Cantan el mantra: Sat Nam Wahe Guru (Soy feliz, soy bueno) | Cantan el mantra: Sat Nam Wahe Guru (Soy feliz, soy bueno) | Cantan el mantra: Sarem sasa (despertar de las aves) | Cantan el mantra: Sarem sasa (despertar de las aves) | Cantan el mantra: Sarem sasa (despertar de las aves) | Cantan el mantra: Sarem sasa (despertar de las aves) | Cantan el mantra: Sarem sasa (despertar de las aves) | Cantan el mantra: Sarem sasa (despertar de las aves) | Cantan el mantra: Sarem sasa (despertar de las aves) |
| | Usan la técnica: Resistir la risa: tandem | Usan la técnica: Resistir la risa: tandem | Decora una mandala | Elabora y utiliza la botella de la calma | Utiliza la botella de la calma | Decora una mandala | Decora una mandala | Decora una mandala | Utiliza la botella de la calma. | Pinta una mandala. | Elabora una mandala en forma grupal | Elabora una mandala en forma grupal | |

8. EVALUACIÓN

Se realizará diariamente con una lista de cotejo en la que se medirán los siguientes aspectos:

| INDICADORES | CRITERIO |
|------------------------------------|--|
| Respiración de la abeja | Exhala pronunciando la sílaba "UM" |
| Respiración de la serpiente | Exhala pronunciando la consonante "S" |
| Respiración con el globo | Exhala con fuerza como si estuviera inflando un globo. |
| Relajación de Koeppen | Imita el movimiento que se realiza con las manos, al exprimir limones o naranjas |
| | Imita el movimiento de se realiza al pisar el barro |
| | Imita la posición de los hombros de una tortuga |
| | Imita la posición con la que se estira un gato |
| | Imita el movimiento de la mandíbula cuando mastica un chicle |
| | Imita el movimiento de la cara cuando se posa una mosca en ella, sin usar las manos. |
| Botella de la calma | Imita el esfuerzo que harían en los abdominales, si un elefante los intenta pisar |
| | Elabora una botella de la calma |
| Resistir la risa | Utiliza de manera adecuada su botella de la calma |
| | Interactúa con sus compañeros intentando hacerlos reír |
| Tranquilos y atentos como una rana | Sigue las instrucciones para realizar la técnica de relajación de la rana |
| Mandala | Decora una mándala utilizando diversas técnicas gráfico-plásticas |
| | Crea una mandala con materiales de su alrededor |

9. BIBLIOGRAFÍA

- Anguita, M., & Ortega, J. (2012). *Yoga para pequeños exploradores*. Madrid: EDITORIAL ONIRO.
- Echeverría, S. (1998). *La voz infantil. educación y reeducación*. Barcelona: Masson.
- Goldstein, J., & Kornfield, J. (2011). *Vipassana, Camino para la modificación interior*. Barcelona: Kairos.
- Kaiser, S. (2015). *El niño atento*. Barcelona: Actividad estrella.
- Ruíz, P. (2016). *Mindfulness en niños y adolescentes*. Madrid: Lua.
- Snel, E. (2010). *Tranquilos y atentos como una rana*. Paris: Literary Agency Wandel Cruse

Anexo 4. Instrumento de recolección de datos.

INSTRUMENTO 01: PRE – TEST

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTÍN – TARAPOTO
ESCUELA DE POSGRADO
UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN Y
HUMANIDADES
PROGRAMA DE MAESTRÍA EN PSICOPEDAGOGÍA**

PRE – TEST

FICHA DE OBSERVACIÓN DE LA CONVIVENCIA EN EL AULA

| NOMBRE | FECHA | GRUPO |
|--------|-------|------------------------------|
| | | EXPERIMENTAL () CONTROL () |

* Indicaciones marca con un aspa el nivel que se encuentra el niño o niña

EMPATÍA

ITEM 01: ¿Cómo actúa cuando un compañero (a) está solo?

| | | | | |
|--|-----------------|------------------------------------|---|-------------------------|
|  | No se da cuenta | Le deja solo(a) hasta que se calme | Avisa a la Miss que alguien está triste | Le pregunta qué le pasa |
| | 0 | 1 | 2 | 3 |

ITEM 02: ¿Se siente bien cuando los demás están contentos?

| | | | | |
|---|------------------|------------------------------------|--|-------------------------|
|  | No se da cuenta. | Observa de lejos, no se involucra. | Se ubica donde están realizando la actividad | Se siento feliz también |
| | 0 | 1 | 2 | 3 |

ITEM 03: ¿Se sientes bien cuando los demás están contentos?

| | | | | |
|---|------------------|---------------------------------------|-------------------------------|---------------------------|
|  | No se da cuenta. | Se da cuenta por lo que hace (actúa). | Se da cuenta cuando le dicen. | Se da cuenta por su cara. |
| | 0 | 1 | 2 | 3 |

ITEM 04: ¿Qué hace cuando a una amiga (o) le pegan?

| | | | | |
|---|------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
|  | No se da cuenta. | Se da cuenta, pero no se involucra. | Avisa a la Miss que alguien le pegó | Se acerca y les habla a ambos |
| | 0 | 1 | 2 | 3 |

TOLERANCIA

ITEM 05: ¿Cómo reacciona ante una situación de injusticia?

| | | | | |
|---|-------------------|---|--|--|
|  | No se da cuenta . | Se da cuenta cuando a alguien no le dan material, alimentos o juguetes. | Se da cuenta cuando a alguien no le dan material, alimentos o juguetes y avisa a la profesora. | Propone a sus compañeros o profesora, repartir de nuevo los materiales, alimentos o juguetes |
| | 0 | 1 | 2 | 3 |

ITEM 06: ¿Cómo reacciona cuando le quitan un juguete?

| | | | | |
|---|------------------------------|---|---|--|
|  | Lo obtiene de nuevo como sea | Avisa a su profesora, para que se lo devuelva | Solicita a su compañero que le devuelva | Busca otro material o juguete del aula |
| | 0 | 1 | 2 | 3 |

ITEM 07: ¿Cómo reacciona cuando se acercan a jugar con él?

| | | | | |
|---|-------------------------|--|---|--|
|  | Siempre juego solito(a) | Deja que sus compañeros jueguen en lo que él o ella quiere | Le pregunta a su compañero, a qué quiere jugar y si le gusta, juega con su compañero(a) | Juega en lo que su compañero(a) quiere jugar |
| | 0 | 1 | 2 | 3 |

ITEM 08: ¿Cómo reacciona cuando cuando espera en la cola?

| | | | | |
|---|---|-------------------------------------|---------------------------|--|
|  | Se mete en la cola para recibir su almuerzo | Molesta a sus compañeros en la cola | Se molesta por hacer cola | Espera tranquilo conversando o jugando con sus amigos(as). |
| | 0 | 1 | 2 | 3 |

USO DE PALABRAS MÁGICAS

ITEM 09: ¿Cómo es su accioona para solicitar un juguete durante “juego libre”?

| | | | | |
|---|----------------------|-----------------------------|---|--|
|  | Se lo quita como sea | Espera que termine de jugar | Agarra otro material o juguete para entretenerse. | Pide que se lo preste por un momento, usando la expresión por favor. |
| | 0 | 1 | 2 | 3 |

ITEM 10: ¿Hace uso de la palabra "Gracias"?

| | | | | |
|---|-------------------------------|---|---------------------------|---------------------------------|
|  | Recibe lo que le dan y se va. | Mira a los ojos de la persona y recibe lo que le dan. | Sonríe a quien le da algo | Dice gracias por lo que le dan. |
| | 0 | 1 | 2 | 3 |

ITEM 11: Demuestra cariño con palabras agradables

| | | | | |
|---|-------|-----------------|---------|--|
|  | Nunca | Sonríe a todos. | Abraza. | Les dice que los quiere mucho, a sus compañeros, profesora y otros |
| | 0 | 1 | 2 | 3 |

SOLIDARIDAD**ITEM 12:** Reacción cuando uno de sus compañeros recibe un premio

| | | | | |
|--|--|--|-------------|--------------------------|
|  | Llora. Se frustra porque no fue él quien recibió el premio | Se molesta: Hace puchero, frunce el ceño, porque no fue él quien recibió el premio | Le da igual | Se alegra por él o ella. |
| | 0 | 1 | 2 | 3 |

ITEM 13: Reacción cuando un amigo necesita ayuda

| | | | | |
|---|-----------------|--------------------------------|---------------------|--------------------------------------|
|  | No se da cuenta | Mira de lejos, no se involucra | Avisa a la docente. | Trata de ayudar, aunque sea difícil. |
| | 0 | 1 | 2 | 3 |

DISCIPLINA**ITEM 14:** Cumple las normas de convivencia

| | | | | |
|---|-----------|---------|---------------|----------|
|  | No cumple | A veces | Casi siempre. | Siempre. |
| | 0 | 1 | 2 | 3 |

INSTRUMENTO 02: POST – TEST

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTÍN – TARAPOTO
ESCUELA DE POSGRADO
UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE MAESTRÍA EN PSICOPEDAGOGÍA

POST – TEST

FICHA DE OBSERVACIÓN DE LA CONVIVENCIA EN EL AULA

| NOMBRE | FECHA | GRUPO |
|--------|-------|------------------------------|
| | | EXPERIMENTAL () CONTROL () |

* Indicaciones marca con un aspa el nivel que se encuentra el niño o niña

EMPATÍA

ITEM 01: ¿Cómo actúa cuando un compañero (a) está solo?

| | | | | |
|--|-----------------|------------------------------------|---|-------------------------|
|  | No se da cuenta | Le deja solo(a) hasta que se calme | Avisa a la Miss que alguien está triste | Le pregunta qué le pasa |
| | 0 | 1 | 2 | 3 |

ITEM 02: ¿Se siente bien cuando los demás están contentos?

| | | | | |
|---|------------------|------------------------------------|--|-------------------------|
|  | No se da cuenta. | Observa de lejos, no se involucra. | Se ubica donde están realizando la actividad | Se siento feliz también |
| | 0 | 1 | 2 | 3 |

ITEM 03: ¿Se sientes bien cuando los demás están contentos?

| | | | | |
|---|------------------|---------------------------------------|-------------------------------|---------------------------|
|  | No se da cuenta. | Se da cuenta por lo que hace (actúa). | Se da cuenta cuando le dicen. | Se da cuenta por su cara. |
| | 0 | 1 | 2 | 3 |

ITEM 04: ¿Qué hace cuando a un amigo (a) le pegan?

| | | | | |
|---|------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
|  | No se da cuenta. | Se da cuenta, pero no se involucra. | Avisa a la Miss que alguien le pegó | Se acerca y les habla a ambos |
| | 0 | 1 | 2 | 3 |

TOLERANCIA

ITEM 05: ¿Cómo reacciona ante una situación de injusticia?

| | | | | |
|---|-------------------|---|--|--|
|  | No se da cuenta . | Se da cuenta cuando a alguien no le dan material, alimentos o juguetes. | Se da cuenta cuando a alguien no le dan material, alimentos o juguetes y avisa a la profesora. | Propone a sus compañeros o profesora, repartir de nuevo los materiales, alimentos o juguetes |
| | 0 | 1 | 2 | 3 |

ITEM 06: ¿Cómo reacciona cuando le quitan un juguete?

| | | | | |
|---|------------------------------|---|---|--|
|  | Lo obtiene de nuevo como sea | Avisa a su profesora, para que se lo devuelva | Solicita a su compañero que le devuelva | Busca otro material o juguete del aula |
| | 0 | 1 | 2 | 3 |

ITEM 07: ¿Cómo reacciona cuando se acercan a jugar con él?

| | | | | |
|---|-------------------------|--|---|--|
|  | Siempre juego solito(a) | Deja que sus compañeros jueguen en lo que él o ella quiere | Le pregunta a su compañero, a qué quiere jugar y si le gusta, juega con su compañero(a) | Juega en lo que su compañero(a) quiere jugar |
| | 0 | 1 | 2 | 3 |

ITEM 08: ¿Cómo reacciona cuando espera en la cola?

| | | | | |
|---|---|-------------------------------------|---------------------------|--|
|  | Se mete en la cola para recibir su almuerzo | Molesta a sus compañeros en la cola | Se molesta por hacer cola | Espera tranquilo conversando o jugando con sus amigos(as). |
| | 0 | 1 | 2 | 3 |

USO DE PALABRAS MÁGICAS

ITEM 09: ¿Cómo es su accionar para solicitar un juguete durante “juego libre”?

| | | | | |
|---|----------------------|-----------------------------|---|--|
|  | Se lo quita como sea | Espera que termine de jugar | Agarra otro material o juguete para entretenerse. | Pide que se lo preste por un momento, usando la expresión por favor. |
| | 0 | 1 | 2 | 3 |

ITEM 10: ¿Hace uso de la palabra "Gracias"?

| | | | | |
|---|-------------------------------|---|---------------------------|---------------------------------|
|  | Recibe lo que le dan y se va. | Mira a los ojos de la persona y recibe lo que le dan. | Sonríe a quien le da algo | Dice gracias por lo que le dan. |
| | 0 | 1 | 2 | 3 |

ITEM 11: Demuestra cariño con palabras agradables

| | | | | |
|---|-------|-----------------|---------|--|
|  | Nunca | Sonríe a todos. | Abraza. | Les dice que los quiere mucho, a sus compañeros, profesora y otros |
| | 0 | 1 | 2 | 3 |

SOLIDARIDAD**ITEM 12:** Reacción cuando uno de sus compañeros recibe un premio

| | | | | |
|--|--|--|-------------|--------------------------|
|  | Llora. Se frustra porque no fue él quien recibió el premio | Se molesta: Hace puchero, frunce el ceño, porque no fue él quien recibió el premio | Le da igual | Se alegra por él o ella. |
| | 0 | 1 | 2 | 3 |

ITEM 13: Reacción cuando un amigo necesita ayuda

| | | | | |
|---|-----------------|--------------------------------|---------------------|--------------------------------------|
|  | No se da cuenta | Mira de lejos, no se involucra | Avisa a la docente. | Trata de ayudar, aunque sea difícil. |
| | 0 | 1 | 2 | 3 |

DISCIPLINA**ITEM 14:** Cumple las normas de convivencia

| | | | | |
|---|-----------|---------|---------------|----------|
|  | No cumple | A veces | Casi siempre. | Siempre. |
| | 0 | 1 | 2 | 3 |

Anexo 5. Validez del instrumento.

Para la validez del instrumento FICHA DE OBSERVACIÓN DE LA CONVIVENCIA EN EL AULA se utilizó la técnica de Juicio de Expertos, por lo que se consultaron a 3 profesionales en educación.

VALIDACIÓN 01:

| CUADRO DE VALIDACIÓN | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|------------------------------|--|---|----------------------------------|----|--------------------------------|----|---------------------------|----|-------------------------|----|------------------------------------|----|
| VARIABLE DEPENDIENTE | DIMENSION | INDICADOR | ITEM | CRITERIOS | | | | | | | | | |
| | | | | Coherencia variable-dimensión | | Coherencia dimensión indicador | | Coherencia indicador-Item | | Relación ítem-contenido | | Relación ítem nivel de implicancia | |
| | | | | Si | No | Si | No | Si | No | Si | No | Si | No |
| CONVIVENCIA EN EL AULA | CORTESÍA | Empatía | ¿Cómo actúa cuando un compañero (a) está solo? | x | | x | | x | | x | | x | |
| | | | ¿Se siente bien cuando los demás están contentos? | x | | x | | x | | x | | x | |
| | | | ¿Se sienten bien cuando los demás están contentos? | x | | x | | x | | x | | x | |
| | | Tolerancia | ¿Qué hace cuando a un amigo (a) le pegan? | x | | x | | x | | x | | x | |
| | | | ¿Cómo reacciona ante una situación de injusticia? | x | | x | | x | | x | | x | |
| | | | ¿Cómo reacciona cuando le quitan un juguete? | x | | x | | x | | x | | x | |
| | | | ¿Cómo reacciona cuando se acercan a jugar con él? | x | | x | | x | | x | | x | |
| | | | ¿Cómo reacciona cuando espera en la cola? | | | | | | | | | | |
| | | | ¿Cómo es su accionar para solicitar un juguete durante "juego libre"? | x | | x | | x | | x | | x | |
| | Uso de las palabras mágicas. | ¿Hace uso de la palabra "Gracias"? | x | | x | | x | | x | | x | | |
| | | Demuestra cariño con palabras agradables | x | | x | | x | | x | | x | | |
| | | Trabajo en equipos libre de competencia. | Reacción cuando uno de sus compañeros recibe un premio. | | | | | | | | | | |
| | SOLIDARIDAD | Trabajo en equipos libre de competencia. | Reacción cuando un amigo necesita ayuda | x | | x | | x | | x | | x | |
| | | | Cumplimiento de las normas de convivencia. | Cumple las normas de convivencia | x | | x | | x | | x | | x |

OBSERVACIONES: CUADRO DE VALIDACIÓN - VARIABLE DEPENDIENTE

.....

.....



Psic. HUBER EDINSON TORRES ROJAS
DNI. 46540197

VALIDACIÓN 02:

| CUADRO DE VALIDACIÓN | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|------------------------------|--|---|----------------------------------|----|--------------------------------|----|---------------------------|----|-------------------------|----|------------------------------------|----|
| VARIABLE DEPENDIENTE | DIMENSION | INDICADOR | ITEM | CRITERIOS | | | | | | | | | |
| | | | | Coherencia variable-dimensión | | Coherencia dimensión indicador | | Coherencia indicador-Item | | Relación ítem-contenido | | Relación ítem nivel de implicancia | |
| | | | | Si | No | Si | No | Si | No | Si | No | Si | No |
| CONVIVENCIA EN EL AULA | CORTESÍA | Empatía | ¿Cómo actúa cuando un compañero (a) está solo? | x | | x | | x | | x | | x | |
| | | | ¿Se siente bien cuando los demás están contentos? | x | | x | | x | | x | | x | |
| | | | ¿Se sienten bien cuando los demás están contentos? | x | | x | | x | | x | | x | |
| | | Tolerancia | ¿Qué hace cuando a un amigo (a) le pegan? | x | | x | | x | | x | | x | |
| | | | ¿Cómo reacciona ante una situación de injusticia? | x | | x | | x | | x | | x | |
| | | | ¿Cómo reacciona cuando le quitan un juguete? | x | | x | | x | | x | | x | |
| | | | ¿Cómo reacciona cuando se acercan a jugar con él? | x | | x | | x | | x | | x | |
| | | | ¿Cómo reacciona cuando espera en la cola? | | | | | | | | | | |
| | | | ¿Cómo es su accionar para solicitar un juguete durante "juego libre"? | x | | x | | x | | x | | x | |
| | Uso de las palabras mágicas. | ¿Hace uso de la palabra "Gracias"? | x | | x | | x | | x | | x | | |
| | | Demuestra cariño con palabras agradables | x | | x | | x | | x | | x | | |
| | | Trabajo en equipos libre de competencia. | Reacción cuando uno de sus compañeros recibe un premio. | | | | | | | | | | |
| | SOLIDARIDAD | Trabajo en equipos libre de competencia. | Reacción cuando un amigo necesita ayuda | x | | x | | x | | x | | x | |
| | | | Cumplimiento de las normas de convivencia. | Cumple las normas de convivencia | x | | x | | x | | x | | x |

OBSERVACIONES: CUADRO DE VALIDACIÓN - VARIABLE DEPENDIENTE

.....

.....

Nombre: Karim Vele Zabaleta

DNI: 33430965



Mg. Karim Vele Zabaleta
Docente Especialista Nivel Inicial
C-177841000

VALIDACIÓN 03:

| CUADRO DE VALIDACIÓN | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|------------------------------|---|---|-------------------------------|----|--------------------------------|----|---------------------------|----|-------------------------|----|------------------------------------|----|---|--|
| VARIABLE DEPENDIENTE | DIMENSION | INDICADOR | ITEM | CRITERIOS | | | | | | | | | | | |
| | | | | Coherencia variable-dimensión | | Coherencia dimensión-indicador | | Coherencia indicador-Item | | Relación ítem-contenido | | Relación ítem nivel de implicancia | | | |
| | | | | Si | No | Si | No | Si | No | Si | No | Si | No | | |
| CONVIVENCIA EN EL AULA | CORTESÍA | Empatía | ¿Cómo actúa cuando un compañero (a) está solo? | x | | x | | x | | x | | x | | | |
| | | | ¿Se siente bien cuando los demás están contentos? | x | | x | | x | | x | | x | | | |
| | | | ¿Se sienten bien cuando los demás están contentos? | x | | x | | x | | x | | x | | | |
| | | Tolerancia | ¿Qué hace cuando a un amigo (a) le pegan? | x | | x | | x | | x | | x | | x | |
| | | | ¿Cómo reacciona ante una situación de injusticia? | x | | x | | x | | x | | x | | x | |
| | | | ¿Cómo reacciona cuando le quitan un juguete? | x | | x | | x | | x | | x | | x | |
| | | | ¿Cómo reacciona cuando se acercan a jugar con él? | x | | x | | x | | x | | x | | x | |
| | | | ¿Cómo reacciona cuando espera en la cola? | | | | | | | | | | | | |
| | | | ¿Cómo es su accionar para solicitar un juguete durante "juego libre"? | x | | x | | x | | x | | x | | x | |
| | Uso de las palabras mágicas. | ¿Hace uso de la palabra "Gracias"? | x | | x | | x | | x | | x | | x | | |
| | | Demuestra cariño con palabras agradables | x | | x | | x | | x | | x | | x | | |
| | | Reacción cuando uno de sus compañeros recibe un premio. | | | | | | | | | | | | | |
| | SOLIDARIDAD | Trabajo en equipos libre de competencia. | Reacción cuando un amigo necesita ayuda | x | | x | | x | | x | | x | | x | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | DISCIPLINA | Cumplimiento de las normas de convivencia. | Cumple las normas de convivencia | x | | x | | x | | x | | x | | x | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

OBSERVACIONES: CUADRO DE VALIDACIÓN - VARIABLE DEPENDIENTE

Nombre..... Pedro Zubiate Montalván
 DNI: 010 45 375


 LIC. MSc. PEDRO ZUBIATE MONTALVÁN
 Maestro en Ciencias
 Especialidad: Psicología
 Investigación Educativa
 Universidad Politécnica de
 Chile 2008

Firma

Anexo 6. Confiabilidad del instrumento.

La confiabilidad fue determinada mediante el coeficiente Alfa de Crombach en SPSS Statistics, con los datos obtenidos al aplicar dicho instrumento a una muestra preliminar de 20 niños y niñas:

| Item 1 | Item 2 | Item 3 | Item 4 | Item 5 | Item 6 | Item 7 | Item 8 | Item 9 | Item 10 | Item 11 | Item 12 | Item 13 | Item 14 |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 |
| 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 |

Coeficiente de confiabilidad del instrumento: Ficha de observación de convivencia en el aula

| Estadísticas de fiabilidad | |
|----------------------------|------------|
| Alfa de Cronbach | N de items |
| 0,865 | 14 |

Nota: El coeficiente Alfa de Crombach es de 0,865, lo cual es muy cercano a 1; por lo tanto, el instrumento es muy confiable.

Anexo 7. Resultados del pre test

| GRUPO CONTROL "Los Payasitos" - PRE TEST | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---------|--------|--------|--------|------------|--------|--------|--------|-------------------------|---------|---------|-------------|---------|------------|---------|----------------|
| N° | APELLIDOS Y NOMBRES | Empatía | | | | Tolerancia | | | | Uso de palabras mágicas | | | Solidaridad | | Disciplina | TOTAL | |
| | | ITEM 1 | ITEM 2 | ITEM 3 | ITEM 4 | ITEM 5 | ITEM 6 | ITEM 7 | ITEM 8 | ITEM 9 | ITEM 10 | ITEM 11 | ITEM 12 | ITEM 13 | ITEM 14 | PUNTAJE | NOTA VIGESIMAL |
| 1 | ANDASPILCO VASQUEZ, JHEYKO DAHIRO | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 17 | 08 |
| 2 | CATACORA FLORES HEYEL, DAYIRO | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 21 | 10 |
| 3 | CRUZADO ZUMAETA, ROBERT | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 21 | 10 |
| 4 | CHOTA ALAYO, ANGHELINE | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 20 | 10 |
| 5 | DÁVILA FERNANDEZ, UNDER DANIEL | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 20 | 10 |
| 6 | DÍA CARRANZA, JORDAN | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 22 | 10 |
| 7 | DÍAS PAISÍG, GREISY JASMIN | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 21 | 10 |
| 8 | DIAZ ZAGARRA, YARED STEVEN | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 29 | 14 |
| 9 | DOMINGUEZ VELIZ, ROSITA AKIRA ESMERALDA | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 23 | 11 |
| 10 | FERNANDEZ CHUQUILÍN, HIPÓLITO ALEXANDER | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 17 | 08 |
| 11 | GUEVARA DÁVILA, YELITZA YOSIT | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 23 | 11 |
| 12 | HUANCAS CARHUAPOMA, ALEX JONATHAN | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 22 | 10 |
| 13 | LÓPEZ MONTENEGRO , CINDY PAOLA | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 23 | 11 |
| 14 | MENA AQTUARI, FRANCISCO GABRIEL | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 23 | 11 |
| 15 | PEREZ CORDOVA, ALONDRA XIOMARA | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 22 | 10 |
| 16 | PEREZ LÓPEZ, DANTE LEONEL | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 22 | 10 |
| 17 | SOPLÍN AGUILAR, JHANS THIAGO | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 21 | 10 |
| 18 | TOCTO SANTIGO, JOSIMAR | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 21 | 10 |
| 19 | VEGA CARRANZA MIA FAYOLETH | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 22 | 10 |

| GRUPO CONTROL "Los Ositos" - PRE TEST | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|---------|--------|--------|--------|------------|--------|--------|--------|-------------------------|---------|---------|-------------|---------|------------|---------|----------------|
| N° | APELLIDOS Y NOMBRES | Empatía | | | | Tolerancia | | | | Uso de palabras mágicas | | | Solidaridad | | Disciplina | TOTAL | |
| | | ITEM 1 | ITEM 2 | ITEM 3 | ITEM 4 | ITEM 5 | ITEM 6 | ITEM 7 | ITEM 8 | ITEM 9 | ITEM 10 | ITEM 11 | ITEM 12 | ITEM 13 | ITEM 14 | PUNTAJE | NOTA VIGESIMAL |
| 1 | ABAD LIVAQUE, CESAR OBED | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 17 | 08 |
| 2 | BOBADILLA VÁSQUEZ, LUIS WILLIAM | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 22 | 10 |
| 3 | DAVILA QUINTANA, JEISON MOISÉS | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 21 | 10 |
| 4 | DÍAZ ALEJANDRÍA, JAVI | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 21 | 10 |
| 5 | DIAZ BAUTISTA, JHEISER HOLD ALESSNDRO | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 21 | 10 |
| 6 | DIAZ CHUQUILIN, ZULY LAURELLE | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 22 | 10 |
| 7 | FERNANDEZ GUERRERO, GREIS ARIANE | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 21 | 10 |
| 8 | GONZALEZ SANTOS, MARÍA ISABEL | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 29 | 14 |
| 9 | JUAPE GARCÍA, GREYSI FABIANA | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 23 | 11 |
| 10 | MERA MENDOZA, NATHALY JOSETTY | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 18 | 09 |
| 11 | PEREDES VALLEJOS, ANTHONY PAUL | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 23 | 11 |
| 12 | PEÑA CORDOVA, ANGELO LEVI | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 22 | 10 |
| 13 | QUISPE ALCALDE, YANDEL DEYMAR | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 23 | 11 |
| 14 | RIMANACHÍN CARNERO, JACK BRAYAN | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 23 | 11 |
| 15 | TARRILLO VILLALOBOS, NEYMAR | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 22 | 10 |

Anexo 8. Resultados del post test

| GRUPO CONTROL "Los Payasitos" - POST TEST | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---------|--------|--------|--------|------------|--------|--------|--------|-------------------------|---------|---------|-------------|---------|------------|---------|----------------|
| N° | APELLIDOS Y NOMBRES | Empatía | | | | Tolerancia | | | | Uso de palabras mágicas | | | Solidaridad | | Disciplina | TOTAL | |
| | | ITEM 1 | ITEM 2 | ITEM 3 | ITEM 4 | ITEM 5 | ITEM 6 | ITEM 7 | ITEM 8 | ITEM 9 | ITEM 10 | ITEM 11 | ITEM 12 | ITEM 13 | ITEM 14 | PUNTAJE | NOTA VIGESIMAL |
| 1 | ANDASPILCO VASQUEZ, JHEYKO DAHIRO | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 18 | 09 |
| 2 | CATACORA FLORES HEYEL, DAYIRO | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 22 | 10 |
| 3 | CRUZADO ZUMAETA, ROBERT | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 22 | 10 |
| 4 | CHOTA ALAYO, ANGHELINE | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 22 | 10 |
| 5 | DÁVILA FERNANDEZ, UNDER DANIEL | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 23 | 11 |
| 6 | DÍA CARRANZA, JORDAN | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 24 | 11 |
| 7 | DÍAS PAISÍG, GREISY JASMIN | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 24 | 11 |
| 8 | DIAZ ZAGARRA, YARED STEVEN | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 29 | 14 |
| 9 | DOMINGUEZ VELIZ, ROSITA AKIRA ESMERALDA | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 24 | 11 |
| 10 | FERNANDEZ CHUQUILÍN, HIPÓLITO ALEXANDER | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 22 | 10 |
| 11 | GUEVARA DÁVILA, YELITZA YOSIT | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 25 | 12 |
| 12 | HUANCAS CARHUAPOMA, ALEX JONATHAN | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 25 | 12 |
| 13 | LOPEZ MONTENEGRO, CINDY PAOLA | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 25 | 12 |
| 14 | MENA AQUITUARI, FRANCISCO GABRIEL | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 25 | 12 |
| 15 | PEREZ CORDOVA, ALONDRA XIOMARA | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 26 | 12 |
| 16 | PEREZ LÓPEZ, DANTE LEONEL | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 26 | 12 |
| 17 | SOPLÍN AGUILAR, JHANS THIAGO | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 23 | 11 |
| 18 | TOCTO SANTIAGO, JOSIMAR | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 25 | 12 |
| 19 | VEGA CARRANZA MIA FAYOLETH | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 24 | 11 |

| GRUPO CONTROL "Los Ositos" - POST TEST | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------------------------------|---------|--------|--------|--------|------------|--------|--------|--------|-------------------------|---------|---------|-------------|---------|------------|---------|----------------|
| N° | APELLIDOS Y NOMBRES | Empatía | | | | Tolerancia | | | | Uso de palabras mágicas | | | Solidaridad | | Disciplina | TOTAL | |
| | | ITEM 1 | ITEM 2 | ITEM 3 | ITEM 4 | ITEM 5 | ITEM 6 | ITEM 7 | ITEM 8 | ITEM 9 | ITEM 10 | ITEM 11 | ITEM 12 | ITEM 13 | ITEM 14 | PUNTAJE | NOTA VIGESIMAL |
| 1 | ABAD LIVAQUE, CESAR OBED | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 31 | 15 |
| 2 | BOBADILLA VÁSQUEZ, LUIS WILLIAM | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 33 | 16 |
| 3 | DAVILA QUINTANA, JEISON MOISÉS | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 32 | 15 |
| 4 | DÍAZ ALEJANDRÍA, JAVI | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 31 | 15 |
| 5 | DIAZ BAUTISTA, JHEISER HOLD ALESSNDRO | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 30 | 14 |
| 6 | DIAZ CHUQUILIN, ZULY LAURELLE | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 34 | 16 |
| 7 | FERNANDEZ GUERRERO, GREIS ARIANE | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 30 | 14 |
| 8 | GONZALEZ SANTOS, MARÍA ISABEL | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 39 | 19 |
| 9 | JUAPE GARCÍA, GREYSI FABIANA | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 33 | 16 |
| 10 | MERA MENDOZA, NATHALY JOSETTY | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 30 | 14 |
| 11 | PAREDES VALLEJOS, ANTHONY PAUL | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 34 | 16 |
| 12 | PEÑA CORDOVA, ANGELO LEVI | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 34 | 16 |
| 13 | QUISPE ALCALDE, YANDEL DEYMAR | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 35 | 17 |
| 14 | RIMANACHÍN CARNERO, JACK BRAYAN | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 34 | 16 |
| 15 | TARRILLO VILLALOBOS, NEYMAR | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 30 | 14 |

Anexo 9. Proceso de cálculo para prueba de hipótesis

Resultados obtenidos en el postest:

Grupo Experimental Grupo Control

$$\bar{X}_e = 15,53 \qquad \bar{X}_c = 11,21$$

$$s_e = 1,36 \qquad s_c = 1,13$$

$$n_e = 15 \qquad n_c = 19$$

Como tenemos un estudio muestral aplicamos t - student:

Prueba de varianza: ($F_c = F_{calculada}$)

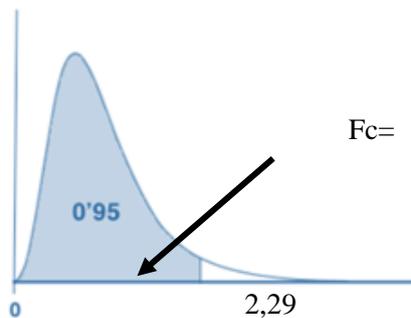
$$F_c = \frac{S_{mayor}^2}{S_{menor}^2} = \frac{1,36^2}{1,13^2} = 1,45$$

$F_t = F_\alpha = F(n_e - 1, n_c - 1)$ ($F_t = F_{tabla}$) distribución F

$$F_t = F_{0,05} = F(14, 18)$$

$$F_t = 2,290$$

Como $F_c < F_t$, entonces las varianzas son homogéneas ($\sigma_e^2 = \sigma_c^2$)



Pruebas

| Método | GL1 | GL2 | Estadística de prueba | Valor p |
|--------|-----|-----|-----------------------|---------|
| F | 18 | 14 | 1,45 | 0,487 |

Para poblaciones homogéneas $F_c < F_t$ ($\sigma_1^2 = \sigma_2^2$) tenemos:

$$t_c = \frac{\bar{x}_e - \bar{x}_c}{\sqrt{\frac{(n_e - 1)s_e^2 + (n_c - 1)s_c^2}{n_e + n_c - 2} \left(\frac{1}{n_e} + \frac{1}{n_c} \right)}}$$

Dónde:

t_c : $t_{calculada}$

\bar{x}_e : Promedio del postest grupo experimental

\bar{x}_c : Promedio del postest grupo control

s_e : Desviación estándar del postest grupo experimental

s_c : Desviación estándar del postest grupo de control

n_e = Tamaño de muestra del grupo experimental.

n_c = Tamaño de muestra del grupo control.

Con $\square = n_e + n_c - 2$ grados de libertad

$$\square = 15 + 19 - 2 = 32 \text{ grados de libertad}$$

Remplazando valores:

$$t_c = \frac{15,53 - 11,21}{\sqrt{\frac{(15 - 1) \times 1,36^2 + (19 - 1) \times 1,13^2}{15 + 19 - 2} \left(\frac{1}{15} + \frac{1}{19} \right)}}$$

$$t_c = 10,12$$

Anexo 10. Panel fotográfico de campo.

Fotografía 01 y 02. Aplicación del pre test

La recopilación de información mediante la ficha de observación se realizó durante el acompañamiento de las actividades de aprendizaje: momentos de trabajo grupal de recreación y observación en forma individual.



Fotografía 03, 04, 05 y 06. Aplicación de la estrategia psicopedagógica MINDFULL – NENES

Durante la aplicación de las técnicas de respiración de Koopen: Imitando el movimiento que se realiza con las manos, al exprimir limones o naranjas, imitando la posición de los hombros de una tortuga, imita el esfuerzo que harían en los abdominales, si un elefante los intenta pisar.





Fotografía 07, 08, 09 y 10. Aplicación de la estrategia psicopedagógica MINDFULL – NENES

Durante la elaboración y aplicación de la técnica de relajación: “botella de la calma”. En grupos, se organizaron, recortaron papel metálico e introdujeron objetos pequeños para verlos después florando en el agua.





Fotografía 11, 12, 13 y 14. Aplicación de la estrategia psicopedagógica MINDFULL – NENES

Durante el diseño y elaboración de mandalas en forma grupal e individual, usando el coloreado con lápices.





Fotografía 15 y 16. Aplicación del post test



Estrategia psicopedagógica “Mindful-nenes” para mejorar la convivencia en los niños(as) de 5 años en la I.E.I. N° 179, de Yantaló - 2020

por Gloria Milagros Ocampo Guerra

Fecha de entrega: 23-oct-2023 12:42p.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2200957490

Nombre del archivo: MAEST._PSICOP._-Gloria_Milagros_Ocampo_Guerra_2.docx (6.9M)

Total de palabras: 19009

Total de caracteres: 101190

Estrategia psicopedagógica "Mindful-nenes" para mejorar la convivencia en los niños(as) de 5 años en la I.E.I. N° 179, de Yantaló - 2020

INFORME DE ORIGINALIDAD

20%

INDICE DE SIMILITUD

20%

FUENTES DE INTERNET

4%

PUBLICACIONES

8%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

tesis.unsm.edu.pe

Fuente de Internet

6%

2

repositorio.unsm.edu.pe

Fuente de Internet

4%

3

repositorio.ucv.edu.pe

Fuente de Internet

1%

4

hdl.handle.net

Fuente de Internet

1%

5

repositorio.uladech.edu.pe

Fuente de Internet

1%

6

www.coursehero.com

Fuente de Internet

<1%

7

docplayer.es

Fuente de Internet

<1%

8

archive.org

Fuente de Internet

<1%