

UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

Facultad de Derecho y Ciencias Políticas

Escuela Profesional de Educación Inicial



TESIS

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA MINDFULNESS Y
AUTORREGULACIÓN EN ESTUDIANTES DEL NIVEL
INICIAL DEL COLEGIO VILLA PER SE – CHORRILLOS,
2022**

Para optar : El Título Profesional de Licenciada en Educación Inicial

Autor: : Bach. Calderon Zavala Karla Alejandra

Asesor : Mtra. Lizet Doriela Mantari Mincami

Línea de Investigación

Institucional : Desarrollo Humano y Derechos

Área de investigación

Institucional : Ciencias Sociales

Fecha de inicio y culminación : 02-06-2022 a 02-12-2022

Huancayo – Perú
2022

HOJA DE DOCENTES REVISORES

DR. LUIS ALBERTO POMA LAGOS
Decano de la Facultad de Derecho

Mg. Egoavil Victoria Elsa Marleni
Docente Revisor Titular 1

Mg. Poma Reyes Gabriela
Docente Revisor Titular 2

Mg. Gutierrez Reyes Elizabeth
Docente Revisor Titular 3

DEDICATORIA

A la Universidad Peruana Los Andes y a cada uno de mis maestros por su confianza y su motivación constante, pero sobre todo por siempre brindarme su apoyo y sus enseñanzas en el transcurso de mi formación como docente.

Karla.

AGRADECIMIENTO

A Dios y a mi hijo Mathías, por quien saqué todas las fuerzas y todas las ganas para dar lo mejor de mí en el transcurso de mi carrera, porque, aunque sea un niño me ha enseñado mucho con su silencio, con sus ánimos, con su sonrisa y sobre todo con su amor.

La autora.

CONSTANCIA DE SIMILITUD



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS POLITICAS
DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



CONSTANCIA DE SIMILITUD

El Director de la Unidad de Investigación de la Facultad de Derecho y Ciencias Políticas.

Deja Constancia:

Que, se ha revisado el archivo digital de la Tesis, del Bachiller **CALDERÓN ZAVALA KARLA ALEJANDRA**, cuyo título del Trabajo de Investigación es: **“ESTRATEGIA DIDÁCTICA MINDFULNESS Y AUTORREGULACIÓN EN ESTUDIANTES DEL NIVEL INICIAL DEL COLEGIO VILLA PER SE – CHORRILLOS, 2022.”**, a través del **SOFTWARE TURNITIN** obteniendo el **porcentaje de 16 %** de similitud.

Se otorga la presente constancia a solicitud del interesado, para los fines convenientes.

Huancayo, 13 de enero del 2023.

DR. OSCAR LUCIO NINAMANGO SOLIS
DIRECTOR DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN
DE LA FACULTAD DE DERECHO Y CC.PP.

CONTENIDO

HOJA DE DOCENTES REVISORES	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO	iv
CONSTANCIA DE SILIMITUD	v
CONTENIDO.....	vi
CONTENIDO DE TABLAS	x
CONTENIDO DE GRÁFICOS	xi
INTRODUCCIÓN.....	xiv
CAPITULO I.....	16
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	16
1.1. Descripción de la realidad problemática	16
1.2. Delimitación del problema.....	22
1.3. Formulación del problema	23
1.3.1. Problema General	23
1.3.2. Problemas Específicos	23
1.4. Justificación	24
1.4.1. Justificación Social	24
1.4.2. Justificación Teórica.....	25
1.4.3. Justificación metodológica	25
1.5. Objetivos.....	26

1.5.1. Objetivo General	26
1.5.2. Objetivos Específicos	26
CAPÍTULO II.....	27
MARCO TEÓRICO	27
2.1. Antecedentes	27
2.2. Bases Teóricas o Científicas	32
2.3. Marco Conceptual	44
CAPITULO III	46
HIPOTESIS	46
3.1 Hipótesis General	46
3.3 Variables	46
CAPITULO IV	49
METODOLOGÍA.....	49
4.1. Método de Investigación	49
4.2. Tipo de Investigación	50
4.3. Nivel de Investigación	50
4.4. Diseño de la Investigación	50
4.5. Población y muestra	51
4.6. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos	52

4.7. Técnicas de procesamiento y análisis de datos.....	56
4.8. Aspectos éticos de la Investigación.....	56
CAPITULO V	58
RESULTADOS.....	58
5.1. Descripción de resultados	58
5.2. Contratación de hipótesis.....	63
CONCLUSIONES.....	71
RECOMENDACIONES.....	74
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	76
ANEXO 1: Matriz de consistencias	82
ANEXO 2: Matriz de operacionalización de las variables	83
ANEXO 3: Matriz de operacionalización instrumento	85
ANEXO 4: Instrumentos (s) de recolección de datos	89
ANEXO 5: Validación de expertos respecto del instrumento	91
ANEXO 6. Solicitud dirigida a la entidad donde recolecto los datos	103
ANEXO 7. Documentación de aceptación de la entidad donde recolectara datos	104
ANEXO 8. Consentimiento informado y asentimiento informando	105
ANEXO 9. Constancia de aplicación del instrumento de recolección de datos	107

ANEXO 10. Declaración de autoría.....	108
ANEXO 10. Resultados estadísticos.....	109
ANEXO 11. Fotografías del llenado del instrumento	111

CONTENIDO DE TABLAS

Tabla 1.....	41
Tabla 2. Resultados de confiabilidad de la variable Estrategia didáctica Mindfulness	55
Tabla 3 Resultado de la confiabilidad de la variable Autorregulación	55
Tabla 4 Distribución de la variable Estrategia Didáctica Mindfulness en estudiantes de educación inicial del Colegio Villa Per Se – Chorrillos, 2022.....	58
Tabla 5 Distribución de las dimensiones de la variable Estrategia Didáctica Mindfulness en estudiantes de educación inicial del Colegio Villa Per Se – Chorrillos, 2022	59
Tabla 6 Distribución de la variable Autorregulación en estudiantes de educación inicial del Colegio Villa Per Se, – Chorrillos, 2022.....	61
Tabla 7 Distribución de las dimensiones de la variable Autorregulación en niños y niñas de 5 años del Colegio Villa Per Se, Chorrillos, 2022.	62
Tabla 8 . Correlación entre las variables	63
Tabla 9 Correlación entre la variable y la dimensión 1.....	65
Tabla 10 Correlación entre la variable y la dimensión 2.....	66

CONTENIDO DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Distribución de la variable Estrategia Didáctica Mindfulness.....	58
Gráfico 2. Distribución dimensiones de la variable Estrategia Didáctica Mindfulness.....	59
Gráfico 3. Distribución de la variable Autorregulación.....	60
Gráfico 4. Distribución de las dimensiones de la variable Autorregulación.....	61

CONTENIDO DE CUADROS

Cuadro 1. Funcinamiento de la atención plena	17
Cuadro 2. Resultados de la aplicación del mindfulness	18

RESUMEN

La investigación puso en evidencia la relación epistemológica entre; estrategia didáctica mindfulness y autorregulación en estudiantes del nivel inicial del Colegio Villa Per Se, ubicado en el distrito de Chorrillos, departamento de Lima, en la cual se estableció como problema general, la interrogante ¿Cómo se relaciona la estrategia didáctica mindfulness y la autorregulación en estudiantes del nivel inicial del Colegio Villa Per Se?, para lo cual se hizo uso del método hipotético deductivo, formulándose una investigación de tipo básico, de nivel correlacional, de diseño no experimental. Verificándose a la luz de los resultados las hipótesis puestas de manifiesto, concluyéndose de la investigación, que la estrategia didáctica mindfulness se encuentra estrecha y fuertemente vinculada a la autorregulación, dentro de la misma, con las dimensiones autorregulación emocional y conductual en estudiantes del nivel Inicial del Colegio Villa Per Se, problemática de la cual una vez formulado el trabajo de campo, se generaron conclusiones y recomendaciones, patentizándose la importancia de las variables objeto de estudio y la correlación de las mismas, en la autorregulación de la conducta de los niños objeto de estudio, generándose una información de validez, integrada en una lista de cotejo, no sólo eficaz y exitosa para el colegio donde se ha aplicado, sino para poder ser utilizada también en todo el ámbito educativo.

Palabras claves: Estrategia didáctica, mindfulness, autorregulación emocional y autorregulación conductual.

ABSTRACT

The investigation revealed the epistemological relationship between; mindfulness and self-regulation didactic strategy in students of the initial level of the Villa Per Se School, located in the district of Chorrillos, department of Lima, in which the question was established as a general problem, How is the mindfulness and self-regulation didactic strategy related in students of the initial level of the Colegio Villa Per Se?, for which a methodology based on the hypothetical-deductive method was used, formulating a basic type investigation, correlational level, of non-experimental design. Verifying in the light of the results the hypotheses revealed, concluding from the investigation that the mindfulness didactic strategy is closely and strongly linked to self-regulation, within it, with the emotional and behavioral self-regulation dimensions of children from 5 years, problem of which once the field work was formulated, conclusions and recommendations were generated, showing the importance of the variables under study and their correlation, in the self-regulation of the behavior of the children under study, generating valid information, integrated into a checklist, not only effective and successful for the school where it has been applied, but also to be used throughout the educational field.

Keywords: Didactic strategy, mindfulness, emotional self-regulation and behavioral self-regulation.

INTRODUCCIÓN

La educación es un proceso complejo en el que interactúan docente y alumno, se espera que este último al tener tal condición, se encuentre en sus mejores aptitudes, condiciones y potencialidades, pero esto no siempre ocurre por diversas razones entre estas, que muchos de ellos adolecen de problemas de autorregulación, lo cual incide en su rendimiento, afectando su bienestar. En este sentido se pudo establecer la existencia de esta problemática en el Colegio Villa Per Se, situado en el distrito de Chorrillos, departamento de Lima, en el que se determinó como variables de la relación problemática, la vinculación entre la estrategia didáctica mindfulness y la autorregulación en estudiantes del nivel inicial. Investigación que tuvo como objetivo general, establecer si existía correspondencia entre las mencionadas variables, siendo sus objetivos específicos determinar la relación entre la estrategia antes mencionada con la autorregulación emocional y conocer la relación entre ésta y la autorregulación conductual en estudiantes del nivel inicial en el escenario antes mencionado; en el fondo se buscó poner en evidencia, la importancia de la aplicación de la estrategia didáctica mindfulness, al ser de gran utilidad en la autorregulación en los niños y niñas, relevantes para el proceso educativo y la mejora del mismo.

La investigación siguió el raciocinio epistemológico, en un primer momento hizo uso de la observación simple de la problemática, manifestada en el colegio objeto de estudio, para pasar en una segunda instancia a la observación compleja y ordenada, sustentada en la experiencia y teoría pedagógica de la investigadora, posteriormente se identificó las variables que sostenían el vínculo problemático, formulándose la hipótesis, y los objetivos de la propuesta.

Se hizo uso del hipotético - deductivo, formulándose una investigación de tipo básica, de diseño no experimental, la población fue de veintiséis (26) alumnos, siendo su muestra de índole no probabilístico de tipo censal, correspondiente al Colegio Villa Per Se, con aplicación de

técnicas e instrumentos de recolección, procesamiento y análisis de datos, pertinentes a la investigación, respetándose en la misma las exigencias éticas, que han garantizado la idoneidad y transparencia de la misma.

La tesis, está estructurada en un Capítulo I, referido a la revisión de la situación problemática, describiendo y formulando las interrogantes, instituyendo sus delimitaciones, para luego justificarla, se plantearon los objetivos, los cuales han cumplido el mérito del resultado estadístico, y las conclusiones determinadas, relevantes en el proceso educativo.

Para el Capítulo II, se desarrolló todo el marco teórico, reuniendo los antecedentes internacionales y nacionales, la base teórica científica, sustentada en las teorías pedagógicas pertinentes, así como el marco conceptual.

En el Capítulo III, se desarrolló la hipótesis, que comprende la hipótesis general, las específicas y las variables objeto de estudio.

En el Capítulo IV, se presenta la metodología, el cual incluye método, tipo de investigación, nivel, diseño, población y muestra, previamente determinada, con aplicación de técnicas e instrumentos y análisis de datos, pertinentes a la investigación, así como los aspectos éticos de la investigación.

En el Capítulo V, se exponen los resultados, en el que se consideró la descripción de los mismos, contrastación de la hipótesis, y la discusión de los resultados y del procesamiento y análisis de datos.

Asimismo, las conclusiones y recomendaciones resultantes de la misma, evidencian la importancia de las variables objeto de estudio y la correlación de estas, en el aprendizaje de los estudiantes del nivel inicial, generándose información de validez, materializada en una lista de cotejo, no sólo eficaz y exitosa para el colegio donde se ha aplicado, sino para ser utilizada también en todo el ámbito educativo, y de referente teórico - práctico para futuras investigaciones, en atención a las conclusiones y hallazgos determinados.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

La educación es un proceso sistémico, lógico y ordenado en el cual el docente transmite sus conocimientos al alumno, para lo cual se vale de diversas estrategias y acciones a fin de que el conocimiento sea internalizado óptimamente por este, en la realidad de los hechos, todos los alumnos no logran en igual medida internalizar los mismos, lo ideal es lograr un estándar mínimo que permita que el logro educativo se alcance similarmente en el grupo, en el que los niveles de los más altos comparados con los que tienen dificultades o deficiencias logren un promedio aceptable para materializar el proceso educativo, en este sentido se han desarrollado diversas estrategias, entre estas la estrategia mindfulness que incide enérgicamente en la autorregulación de los niños, ayudando que sean mucho más receptivos en los procesos de aprendizaje.

Sáiz, M. C., Carbonero, M. M. A. & Román, S. JM. (2014), en su investigación aprendizaje de habilidades de autorregulación en niños de 5 a 7 años, realizada en España, en el cual fueron objeto de estudio cuarenta y tres (43) niños, manifiesta que el entrenamiento de autorregulación produce mejora en los mismos, en los procesos de atención (p.375). Se sabe también, que la autorregulación es la capacidad que tenemos de mantener la calma, hacer frente a nuestras emociones, adaptarnos y responder

adecuadamente a nuestro entorno, del mismo modo es importante porque permite que los niños se desempeñen bien en la escuela, con amigos y en casa, ayudándolos a identificar las distintas emociones, reconociendo como se sienten y finalmente lograr sentirse bien consigo mismos. En general, la autorregulación; como habilidad compleja, interviene controlando la conducta, emoción y cognición, encaminados por metas personales.

El mindfulness, se origina de la palabra pali “sati” y la sántrica “smṛti”, ambas expresan ideas budistas zen y significa “mente” y “conciencia”, traducido al inglés como mindfulness, haciéndose ampliamente conocido, promovido por John Kabat-Zinn, por su parte Willard (2021), refiere que el mindfulness, brinda a los niños y niñas las herramientas necesarias para enfrentarse a las distintas situaciones a lo largo de su vida, permitiéndoles afrontar con su práctica temprana superar situaciones negativas que puedan estar atravesando durante su desarrollo.

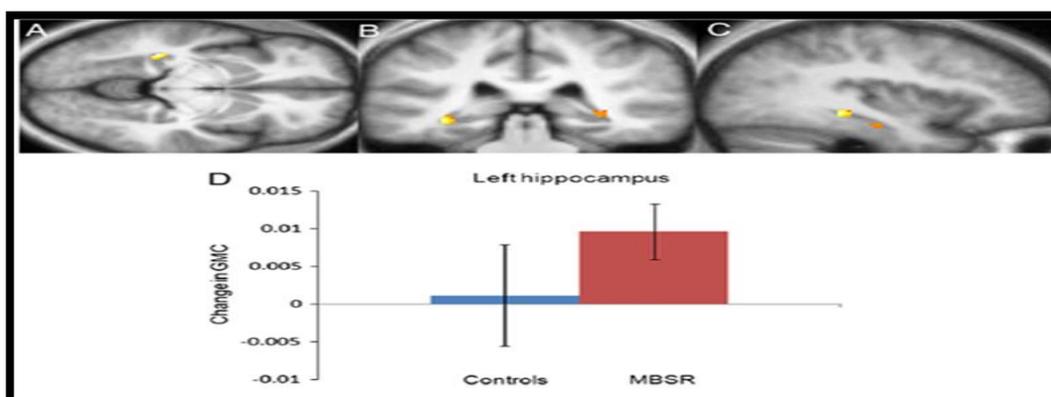
Según Acosta (2014) el mindfulness, se viene aplicando en las escuelas en niños de distintos países como Estados Unidos, Inglaterra, España y Francia, entre otros, logrando éxitos en el manejo de estrés, depresión, ansiedad, trastorno de déficit de atención con hiperactividad (TDAH), logrando resolver sus conflictos y ser más empáticos con sus compañeros, lo cual nos señala impacto y resultado de la estrategia (p.38). El mindfulness ayuda significativamente a los niños y niñas, por lo mismo que permite desarrollar distintas habilidades como el prestar atención, recordar información, alternar tareas y comportarse adecuadamente con los demás como el ir mejorando su lado socio - afectivo.

En Perú, a nivel educativo son pocas las herramientas y estrategias que suelen aplicar en los niños y niñas para poder lograr una autorregulación favorable, durante las diferentes actividades o situaciones que se dan a nivel educativo, encontrándose en desventaja de poder mejorar su nivel emocional y conductual, lo cual se ve constantemente reflejado en los docentes por una errónea apreciación o desconocimiento,

optando por derivar a los niños a ser evaluados por el área psicológica, sin antes haber puesto en práctica alguna estrategia educativa como la del mindfulness y comprobar notoriamente resultados favorables. Las razones expuestas, hacen importante la aplicación de la estrategia didáctica mindfulness, para que no sólo sea una herramienta fundamental en los estudiantes, sino que a la vez sea una herramienta para las docentes que necesitan también tener una pausa activa durante el día y que tanto estudiantes como docentes puedan permitirse disfrutar el presente, aceptar sin juzgar y aprender a autorregular su lado emocional y conductual que muchas veces los lleva a frustrarse. En otros términos, la estrategia didáctica mindfulness de logro de atención plena, tiene como finalidad el permitir a los alumnos estar más conscientes de lo que está sucediendo en su entorno, con una actitud de bondad, compasión y curiosidad.

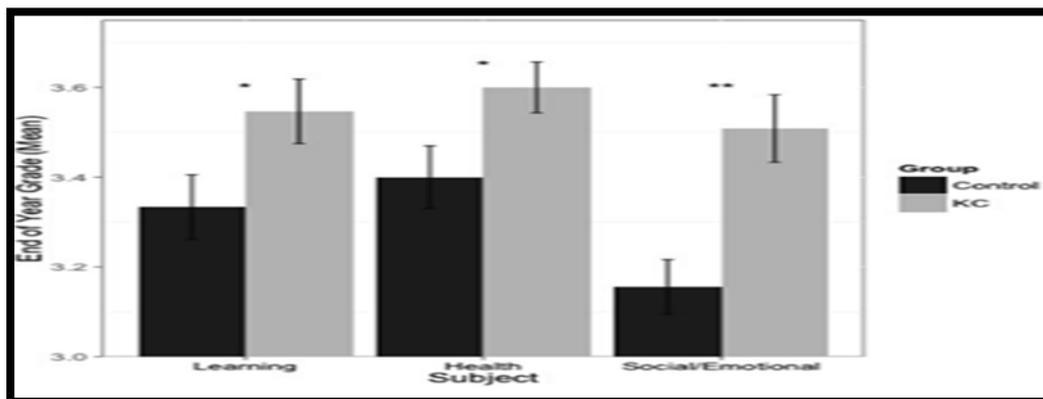
En el website, Escuela con Cerebro (2015), con el avance de la neurociencia, se aprecia con mayor evidencia los beneficios del mindfulness, manifestados objetivamente en los dos gráficos presentados por la investigación, sobre la corteza cerebral del individuo, contenidos en la investigación realizada por Hölzel, BK, (2011), es decir empíricamente se demuestra que su aplicación estimula la actividad cerebral de la persona.

Cuadro 1. Funcionamiento de la atención plena



Nota: Tomado de la investigación realizada por Hölzel, BK, (2011).

Cuadro 2 Resultados de la aplicación del mindfulness



Nota: Tomado por el autor de la de la investigación realizada por Hölzel, BK, (2011).

Por evidencia empírica, la neurociencia, comprueba que las dos variables objetos de estudio mindfulness y autorregulación, tienen una relación, causa - efecto. La aplicación del mindfulness a los alumnos incide en la mejora de la autorregulación. Durante este momento, podemos reflexionar, considerar otras perspectivas, empatizar con los demás, planificar, razonar, tomar buenas decisiones y resolver problemas, por lo que se infirió en su momento que la técnica ha de servir al propósito de lograr la autorregulación.

El Currículo Nacional (2016), aprobado mediante Resolución Ministerial N° 281-2016-MINEDU, nos menciona que la socialización está incluida en la Competencia N° 16, buscando en esta etapa el desarrollo de “habilidades de regulación emocional” y “desenvolvimiento social”, teniendo como finalidad la resolución de conflictos y que los niños aprendan a contar con distintas estrategias para poder relacionarse con sus compañeros, entendiendo sus emociones y comportamientos para alcanzar una buena socialización con los demás.

En relación al mismo, se puede percibir en las instituciones educativas locales, que los niños y niñas suelen presentar conductas negativas, las cuales hacen evidente que el nivel de inseguridad tenga índices elevados, que se manifiestan en la escuela, seno familiar y social que inciden en esta seguridad, su necesidad de desarrollo personal, hace

que los mismos van a necesitar relacionarse en un ambiente de compañerismo, solidaridad, respeto, vigilancia, comunicación, afecto, entrega y una mayor o mejor disposición por parte de la escuela, familia y sociedad, que se logra a partir de conocer por parte el alumno, estrategias educativas con el mindfulness.

La actividad docente en el Colegio Villa Per Se, permitió apreciar a la investigadora, que los estudiantes a su cargo, específicamente de cinco (05) años, tenían problemas de autorregulación, emocional y conductual, si bien es cierto naturales y propios de edad, lo que les ocasionaba dificultades en el aprendizaje, situación derivada del natural desarrollo desigual del ser humano, especialmente en los niños de dicha edad, en el cual las aptitudes y potencialidades, no se han desarrollado en su totalidad, a los cuales erróneamente se les daba un abordaje en el ámbito psicológico. Observando y tomando conocimiento de la problemática, se percibió que era necesario modificar la estrategia didáctica, en otros términos, una diferente forma de llegar a los mismos, aprovechando la psicomotricidad y el trabajo en grupo propios de su edad.

La labor en el aula nos dice empíricamente que todos los alumnos, no tienen el mismo nivel, de autorregulación emocional, ni conductual y en relación a los mismos, es tarea del pedagogo, cerrar estas brechas desde el ámbito educativo, problemática que no ha pasado desaperciba por la investigadora en su labor en el colegio escenario de estudio.

La experiencia del Colegio Jean Piaget de Huaraz, informada por el Diario Correo (2018), permitió tomar una mayor conciencia de la importancia de la meditación en sus estudiantes, al aplicar el mindfulness al inicio de cada jornada académica, manifestándose el mismo con resultados efectivos, teniendo positividad no sólo en sus estudiantes sino también en los educadores de su institución, en sus ámbitos físico y mental. En efecto las estadísticas mostraron que la atención se incrementó en un 10%, el control de emociones

se incrementó en un 18% y el nivel social en un 13%, dándose el resultado en el corto periodo de junio a noviembre del 2017.

Ahora bien, en el colegio particular Villa Per Se de Chorrillos, ubicado en el departamento de Lima, se observó una realidad muy distinta, en donde se percibe que los niños tienen padres comprometidos por darle a sus hijos una educación de calidad, pero contradictoriamente tienen una fuerte demanda de trabajo lo que genera que sus niños estén al cuidado de terceras personas que muchas veces, no cumplen con otorgarles el soporte necesario para darles la seguridad que ellos necesitan.

Esto explicaría las razones por la que los niños y niñas de educación inicial, no logran autorregularse por falta de estrategias o herramientas necesarias y adecuadas, para poder centrarse en lo que se requiere trabajar dentro y fuera del aula, incluso teniendo problemas dentro de su entorno familiar, en donde no logran reconocer sus emociones y no tienen el soporte o las técnicas para regular ciertos comportamientos.

El educador tiene como objetivo mejorar las aptitudes y potencialidades de sus alumnos, hacer participativa esta mejora trae grandes beneficios, para este cometido les brinda estrategias para poder auto controlar sus emociones, su vinculación social, reflejado en sus relaciones con sus compañeros, mejorar su comunicación, donde puedan ser más asertivos, en su aprendizaje y sobre todo permitirles vivir en comunidad, por lo que en este sentido, es necesario tomar en cuenta también, la participación de los padres de familia en brindar a sus hijos la estrategia didáctica de mindfulness, puestas en práctica en su ámbito educativo, comprendiendo que esto ayudará a sus niños significativamente, permitiendo desarrollar la tolerancia y empatía con ellos mismos y con los demás, pero sobre todo consentirá autorregular muchos aspectos de su vida cotidiana, como el poder concentrarse en lo que tengan que trabajar o hacer, enfocándose en el presente y

disfrutando lo que harán sin juzgar, ya sea en la escuela, en la casa, con la familia o con su comunidad.

La educación exige competencias mínimas de los educandos por lo tanto, consiguientemente respuestas inmediatas del sistema educativo, generándose necesidad de aplicar con mayor exigencia la estrategia didáctica de mindfulness a fin de lograr el manejo de estrés, depresión, ansiedad, trastorno de déficit de atención con hiperactividad (TDAH), y lograr en el alumno, la capacidad de regularse emocional y conductualmente, de no ser así generaremos una sociedad conflictiva y limitada en su convivencia social, donde una cultura de paz, sea una aspiración no un resultado.

La presencia de la problemática antes señalada exige respuestas educativas sólidas y coherentes, que se manifiestan en la aplicación de la estrategia didáctica mindfulness a fin de lograr la autorregulación emocional y conductual en los niños, posibilitando el logro de mayores aptitudes y competencias de los mismos, tanto en su emoción como conducta.

1.2. Delimitación del problema

Se determinaron las siguientes delimitaciones:

1.2.1. Delimitación espacial

La investigación se realizó en la Institución Educativa Villa Per Se, situada en avenida Venecia s/n esquina con Calle Barlovento y Malecón Playa Venecia - Fundo Villa, distrito de Chorrillos, departamento de Lima.

1.2.2. Delimitación temporal

El informe final de tesis, se desarrolló entre los meses de junio 2022 a diciembre 2022, en el cual se observó, analizó, evaluó, procesó, concluyó y recomendó, en base a la información y data obtenida que sustentan los fundamentos de la investigación.

1.2.3. Delimitación conceptual

El estudio se desarrolló en el marco de las ciencias pedagógicas, y dentro de la misma, el uso de la estrategia didáctica *mindfulness* y su vinculación con la autorregulación en estudiantes del Nivel Inicial del Colegio Villa Per Se. En este sentido para su delimitación, se utilizó investigaciones previas relacionadas al vínculo entre las variables puestas de manifiesto, que permitieron delimitar claramente las mismas, como por ejemplo la realizada por parte de Garijo (2017). *Mindfulness* una nueva perspectiva de la autorregulación emocional en educación infantil, reafirmando después de los resultados el vínculo del *mindfulness* y de la educación emocional, para lo cual analiza la obra de diversos autores de libros, artículos y trabajos, la tesis realizada por Vallejo (2019), que inquirió el tema; desarrollando la atención y autorregulación por medio del *mindfulness*, resultados que manifiestan que los docentes identifican de manera clara la relevancia acerca de la relación entre el neuro desarrollo y autorregulación, Delgado (2021), en su investigación; *mindfulness* y vinculación socioemocional desde las percepciones de los docentes de siete universidades privada, identifica también los límites de las variables puestas de manifiesto. La investigadora, verifica *que* *mindfulness* como técnica para el desarrollo de la autorregulación emocional en alumnos de primer grado de primaria, confirma en su resultado la relación problemática.

1.3. Formulación del problema

1.3.1. Problema General

¿Cómo se relaciona la estrategia didáctica *mindfulness* y autorregulación en estudiantes del nivel inicial del Colegio Villa Per Se -Chorrillos, 2022?

1.3.2. Problemas Específicos

¿Cómo se relaciona la estrategia didáctica *mindfulness* y la autorregulación emocional en estudiantes del nivel inicial del Colegio Villa Per Se -Chorrillos, 2022?

¿Cómo se relaciona la estrategia didáctica mindfulness y la autorregulación conductual en estudiantes del nivel inicial del Colegio Villa Per Se - Chorrillos, 2022?

1.4. Justificación

El tema fue elegido en atención a que la investigadora en su experiencia docente, pudo observar que los niños y niñas del Colegio Villa Per Se del Fundo Villa, Chorrillos Lima, presentaban deficiencias en su autorregulación, tanto emocional como conductual, manifestándose en un comportamiento con poca tolerancia, frustración por lo tanto problemas emocionales, los cuales se han puesto en mayor evidencia dentro del aula, donde al socializar y relacionarse con sus pares se pudo percibir en los mismos diferentes reacciones a las tantas experiencias que pudieron atravesar, restringiendo la conducta lúdica propia de su edad, con repercusión en su aprendizaje.

Siendo es este sentido importante que los docentes del nivel inicial, conozcan la relación que existe entre la estrategia didáctica mindfulness y la autorregulación, por constituirse en criterios rectores y facilitadores del comportamiento lúdico de los niños y niñas, quienes poniendo en práctica dicha estrategia podrán ayudar a sus estudiantes en centrarse y conectarse en el momento de la actividad, regulando muchos aspectos que normalmente no suelen ser favorables durante el proceso de enseñanza - aprendizaje, favoreciendo su nivel conductual y emocional, a fin de lograr educar en consciencia, consecuentemente asegurar una mayor captación de contenidos.

1.4.1. Justificación Social

El presente estudio contribuirá con la sociedad, al poner en uso la estrategia didáctica mindfulness, la cual ayudará a los niños y niñas a autorregularse en cualquier contexto, en la escuela, en casa, el seno social o donde se encuentren permitiéndoles desarrollar sus habilidades de autogestión, logrando una mejor socialización al poder relacionarse positivamente con los demás, siendo más tolerante con el mismo y con los demás,

generando otros aprendizajes, habilidades y competencias, por lo que otros miembros de la comunidad también podrán poner en práctica esta estrategia teniendo resultados más que significativos.

1.4.2. Justificación Teórica

En cuanto a la justificación teórica, esta manifiesta su notoria relevancia, al estar ligada la aplicación de la estrategia didáctica mindfulness a la mejora de la autorregulación, teniendo incidencia en la educación y por ende en el aprendizaje, encontrándose en este sentido los estudiantes en una mayor y mejor capacidad para la transformación del conocimiento, lo que se ha ratificado y puesto en evidencia, en la presente investigación, sirviendo de referente para futuras investigaciones que se encuentren relacionadas con esta temática, lo que nos hace ver la importancia de sus conclusiones y resultados.

1.4.3. Justificación metodológica

Metodológicamente la investigación estableció, que al hacerse uso de la estrategia mindfulness, se observó una sustancial mejora en el autocontrol de los alumnos del Colegio Villa Per Se, lo cual no sólo incide en el aprendizaje del alumno y el bienestar del mismo, sino en el de los padres al ver que establecen un mayor vínculo con los mismos, propiciando la estabilidad emocional de sus pupilos.

El instrumento utilizado es confiable para ser aplicado en otros centros educativos, sirviendo de sustento y fundamento de otras investigaciones, siendo de enfoque cuantitativo, transversal, de diseño no experimental, que va contribuir de manera significativa al conocimiento pedagógico, siendo a su vez correlacional - causal, se hizo uso de la técnica de la observación, e instrumento expresado en una lista de cotejo. proponiendo un instrumento de recojo de datos cien por ciento (100%) eficaz en el cometido educativo.

En cuanto al método hipotético - deductivo, se ha cumplido el proceso, inducción-deducción-inducción de la realidad problemática para establecer las hipótesis sustento de la investigación, y comprobar posteriormente las mismas, a la luz de los resultados estadísticos de la investigación.

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo General

Establecer la relación que existe entre la estrategia didáctica mindfulness y la autorregulación en estudiantes del nivel inicial del Colegio Villa Per Se - Chorrillos, 2022.

1.5.2. Objetivos Específicos

Determinar la relación entre la estrategia didáctica mindfulness en la autorregulación emocional en estudiantes del nivel inicial del Colegio Villa Per Se - Chorrillos, 2022.

Conocer la relación entre la estrategia didáctica mindfulness en la autorregulación conductual en estudiantes del nivel inicial del Colegio Villa Per Se - Chorrillos, 2022.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes nacionales

Santamaria (2021), elaboró un trabajo de licenciatura en educación inicial, titulada *Nivel de Mindfulness en docentes en Educación Inicial Instituciones educativas públicas y privadas del distrito de San José, Chiclayo, 2021*, empleó como materiales y método el descriptivo - comparativo, no experimental, aplicando un cuestionario Mindfulness a 25 docentes. Obtuvo como conclusión en su comparativa de la “atención plena de calidad” un nivel bueno en la IE públicas y un nivel bajo en docentes de IE privadas, necesitando ambos docentes en general, mejorar su estado de su consciencia del momento presente en que vive y aceptarla plenamente, por lo que deben concentrarse en la actividad docente que realizan actual como docentes (p. 26).

Santa Cruz (2020), realizó una investigación para graduarse como maestra en psicología educativa, titulada *Juego libre en los sectores y autorregulación de emociones en los estudiantes de 3 años de la institución de educación inicial N° 183 – Ate 2019*, presentada en la Universidad César Vallejo de Lima, 2020, donde empleó como metodología un tipo y diseño, básico descriptivo correlacional, no experimental respectivamente, ejecutando la observación como técnica y la lista de cotejos como instrumento, llegando a la conclusión de que existe una concordancia significativa entre

el juego libre en los sectores y la autorregulación de emociones en los niños y niñas en estudio (p. 34).

Panduro (2019), desarrolló un trabajo de licenciatura en educación inicial titulada *La autorregulación emocional y la socialización en niños de 5 años de la Institución Educativa Jorge Chávez, Callao, 2019*. Sustentada en la Universidad César Vallejo del Departamento Lima - Perú, tuvo como objetivo encontrar la concordancia entre las variables de estudio autorregulación y socialización. Usó como metodología una orientación cuantitativa, con un diseño de tipo básico, no experimental y con un nivel de investigación descriptivo correlacional, teniendo una población de tres aulas de niños de 5 años. Investigación en la cual planteó como objetivos, llegando a la conclusión que existe relación entre la autorregulación emocional y la socialización, verificándose en este sentido los tres objetivos, evidenciándose que los infantes de cinco años, mientras regulan sus emociones a la par desarrollan las habilidades sociales (p.38).

Grunfeld (2019), desarrolló una investigación de licenciada en psicología, titulada; *Mindfulness y Ansiedad en los alumnos de secundaria de una Institución Educativa privada de Lima*. Presentada en la Universidad Científica del Sur, tuvo como propósito encontrar la relación entre mindfulness y ansiedad. La metodología fue de índole correlacional con un diseño no experimental y de corte transversal, utilizándose el instrumento de medición el Five Facet Mindfulness Questionnaire y el inventario de Ansiedad Rasgo - Estado, llegando a la conclusión que existe una relación significativa e inversa entre mindfulness y la disminución de la ansiedad (p.94).

Reyes, Salazar y Solorzano (2018), realizaron una investigación de nivel licenciatura en educación inicial, *Relación del Perfil Docente y la Autorregulación en los niños de 5 años de la I.E. N°1564 "Radiantes Capullitos", Trujillo, 2018*. Presentada en la Universidad Nacional de Trujillo, donde aproximadamente, donde los niños

presentaron una buena autorregulación (86%) y una autorregulación regular (14%), llegando a la conclusión la presencia de una correlación significativa entre las variables señaladas. Además, llegaron a afirmar que un docente con un buen perfil, tiene un mayor conocimiento para generar una buena autorregulación en los niños (p.47), lo cual demostró el vínculo entre el perfil docente y la autorregulación.

Se señala una coincidencia y concordancia entre los teóricos que coinciden que el uso del mindfulness mejora la autorregulación de los niños, en cuanto manifiestan sus hallazgos que existe un vínculo entre autorregulación emocional y la socialización, una concordancia significativa e inversa entre mindfulness y la disminución de la ansiedad, una correlación significativa entre perfil del docente y la autorregulación; llegando a la conclusión de que las docentes necesitan alcanzar una conciencia plena mientras ejercen su labor educativa, como sus beneficios para la mejoría de calidad de vida laboral, las competencias emocionales y la relación con su entorno y la correlación significativa entre el docente y la autorregulación.

2.1.2. Antecedentes internacionales

Calderón (2021), desarrolló una investigación de *Mindfulness en el rendimiento académico y niveles de estrés académico de estudiantes, presentado en la Escuela de Post Grado de la Universidad de Bogotá*. En este trabajo se expresa que es importante la práctica constante de las habilidades de mindfulness, ya que sólo con los ejercicios que se realizan en la sesión respectiva no es suficiente. Asimismo, expresa que la inclusión de mindfulness en la vida diaria, es una actividad continua que requiere de trabajo constante para su efectivo fortalecimiento, por lo que es relevante, ejercitarse en el mindfulness, así como tener la posibilidad incluso, así mismo, refiere que la motivación

por la práctica es fundamental, ya que, sin esta, será muy difícil que mindfulness se convierta en parte de la rutina del alumno.

Giménez (2020), desarrolló la investigación *Regulación emocional a través del mindfulness, en España*, la cual tuvo como objetivo verificar si es viable o no trabajar el mindfulness con alumnos y alumnas de 4 a 5 años, concluyendo que es posible, además verifico que, mediante esta técnica, los alumnos de entre 4 y 5 años han aprendido, no sólo a ejercer control de sus emociones, aprender administrar la atención y la concentración (p.88).

Pineda (2020), desarrolló una investigación basada en una revisión sistemática llamada; *Efectos del Mindfulness en el contexto escolar*, presentada en la Universidad Antonio Nariño en Bogotá, 2020. Siendo de diseño no experimental, descriptiva - cuantitativa, obteniendo como resultados qué, de aplicación del programa mindfulness logró que las personas del entorno educativo experimentaran una sensación de calma al no juzgar lo que pasa por la mente o el mundo exterior, concluyó que en el entorno escolar la implantación de un programa mindfulness demarcan claramente un antes y después de su aplicación en lo que respecta a los beneficios positivos muy significativos que logran alcanzar (p.45).

Andrade & Tapia (2020), desarrolló la investigación *Programa de mindfulness, para niños de 4 años con problemas de conducta*, no sólo a ejercer control de sus emociones, la investigación concluyó que los niños lograron adaptarse, escuchar y obedecer, es decir mejorar su conducta, lo cual se evidencio empíricamente en su sustento estadístico (p.56)

Pico (2020), realizó una investigación para una maestría en innovación en educación, titulada; *El Mindfulness en el desarrollo integral de los niños y niñas del subnivel inicial II*. Pontifica Universidad Católica del Ecuador, tuvo como objetivo

mostrar la forma como el uso de mindfulness interviene en el desarrollo integral de los niños, formuló una investigación de enfoque cuantitativo, de tipo descriptiva, donde, mediante técnicas mindfulness, se detecten las necesidades de los estudiantes en cuanto a las dimensiones cognitiva, emocional y corporal, siendo una propuesta metodológica innovadora. Concluyó que mediante el mindfulness se busca superar las necesidades detectadas y así poder fortalecer a los estudiantes de modo interdisciplinario (p.43).

Vallejo (2019), realizó una investigación de licenciatura en educación, en la Universidad Casagrande de Guayaquil, Ecuador, *Desarrollando la Atención y la Autorregulación por medio del mindfulness*. La investigación expresa en relación a Siegel (2017), la implantación del mindfulness debe ser aplicada en la etapa preescolar (3 a 7 años), por ser la etapa en que se desarrollan las funciones atencionales ejecutivas, la atención y la autorregulación, la neuro plasticidad, implícitas en el ejercicio de la atención ejecutiva para incentivar la autorregulación en los preescolares. Concluye que el mindfulness se debe de practicar dentro y fuera del salón de clases, para ver mejoras en la autorregulación y atención de los preescolares.

Liz (2018), desarrolló una investigación para obtener el título de; *Magister en Psicología y Educación, titulada Autorregulación y preparación para la escolarización en Uruguay*, tuvo objetivo contribuir mejorar los conocimientos en el ámbito de la transición entre la educación inicial y la escuela primaria. El enfoque de esta investigación fue cuantitativo, el diseño de esta investigación fue correlacional, la población estuvo constituida por sesenta (60) niños con desarrollo esperado (promedio). Se concluyó que, los profesionales de la educación trabajando en equipo con los niños y sus familias, logran la estimulación de las habilidades de autorregulación en la primera infancia, para una atención temprana y diferenciada. (p.90).

Los antecedentes internacionales al igual que los nacionales, de igual manera, nos señalan una coincidencia y concordancia entre los autores sobre la conveniencia de la aplicación del mindfulness en el logro de la autorregulación de los niños, en cuanto manifiestan en sus hallazgos que existe un vínculo entre autorregulación emocional y la socialización, la cual incide en la mejora de su aprendizaje.

2.2. Bases Teóricas o Científicas

Alcances generales

Las dos variables objeto de estudio, nos señalan suficiente fundamento teórico sobre cada una de las variables, y cumplir con los objetivos de investigación. En Moñivas, Simón (2011, p.29), define al mindfulness como un proceso, que se extiende en el tiempo y cuyo objetivo es “calmar la mente para ver con claridad” pues la mente es errante o caviladora, por lo que la práctica mindfulness es fundamental para lograr en los estudiantes el que sean más conscientes de su día a día y puedan aprender a la vez a disfrutar el momento.

Según Germer (2011), el mindfulness se “emplea para referirnos tanto a un constructo teórico, como a una práctica para desarrollar mindfulness como la meditación, y a un proceso psicológico, estar consciente o atento mindful” (p. 58). Aquí encontramos una complementariedad en lo señalado por los dos autores, el disfrute del momento y la atención del momento determinado, aspectos que inciden en el aprendizaje. En este sentido por su versatilidad para la aplicación del mindfulness no se tiene que estar en un lugar en específico, porque se puede practicar en cualquier momento y lugar, incluso realizando nuestras actividades cotidianas.

De otro lado, Kopp (1982), define la autorregulación como "La habilidad para acatar una demanda, iniciar y cesar actividades de acuerdo a las demandas sociales, para modular la intensidad, frecuencia y duración de los actos verbales y motores en contextos sociales y educativos" (p.199). En otros términos, lograr en el alumno que este pueda

desarrollar el control de su persona como una habilidad inherente, estableciéndose como una meta para generar conductas socialmente apropiadas en ausencia de monitores externos.

2.2.1. Origen, definición y alcances del mindfulness

2.2.1.1. Origen

Según Kabat (2009), el mindfulness, tiene todo un recorrido histórico, desde la antigüedad específicamente por los budas, siendo parte de nuestra vida de manera fundamental. Su importancia se basa en que no se necesita de una orientación budista, pero si nos permite darnos conformidad de nosotros mismos o de los demás y nos permite ubicarnos en el lugar que ocupamos en nuestro entorno.

2.2.1.2. Definición

Mindfulness es mantener una conciencia en todo momento de nuestros pensamientos, sentimientos, sensaciones corporales y el entorno circundante, a través de una lente suave y enriquecedora, por lo mismo significa que le damos atención a nuestros pensamientos y sentimientos sin juzgarlos, sin creer, por ejemplo, que existe una forma “correcta” o “incorrecta” de pensar o sentir en un momento dado.

Cuando se practica la atención plena, nuestros pensamientos se sintonizan como lo que sentimos en el momento presente en lugar de repetir el pasado o imaginar el futuro. Según Vallejo (2006), mindfulness significa “conciencia plena, inmediata y del momento, atención plena, consciente, intencional”, integralidad que nos hace entender la importancia del tema en el ámbito educativo. En este sentido la atención plena es la capacidad humana básica para estar completamente presente, consciente de donde estamos y lo que estamos haciendo, y no ser demasiado reactivos o abrumado por lo que sucede a nuestro alrededor, por lo que el mindfulness es una cualidad que todo ser humano ya posee, no es algo que tengas que evocar, sólo tienes que aprender a acceder a ella.

Mindfulness puede ser relacionado con otros constructos con metacognición, consciencia reflexiva y aceptación, habiendo cuestionarios para ser medido, aunque la mayor fiabilidad la aportan, tal y como apuntan Siegel (2010) y Davidson (2011) entre otros muchos.

2.2.1.3. Alcances

Snel (2013), se refiere a mindfulness a que da respuesta a la necesidad de encontrar un poco de tranquilidad, física como mental, en estos tiempos de tantos cambios y exigente en donde nos toca vivir. Según Arguis (2010), menciona que son muchos los autores que detallan la importancia del mindfulness “si conseguimos que los niños desde edades tempranas aprendan a vivir de un modo más consciente, estaremos contribuyendo a educar a personas libres y responsables, más capaces de controlar su vida, en definitiva, de ser felices”. Según Selovey (Goleman, 2011), la autorregulación no es “reprimir las emociones, sino revivirlas de manera equilibrada, logrando un manejo que permita detectarla y luego controlarla y alcanzarla de forma inteligente. El autocontrol es la consciencia de uno mismo y permite recuperarse de sentimientos negativos con mayor rapidez” (p. 68).

Germer, Siegel y Fulton (2005) exponen el contexto en que se aplica el termino mindfulness: “como un constructo teórico mensurable, como un conjunto de prácticas de meditación y como un proceso psicológico, estando estas, profundamente interrelacionadas

En este sentido, Kabat-Zinn (2003), creador del “Programa Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), describe al mismo como el acto de focalizar la atención de forma intencionada en el momento presente con aceptación” (p.24). Siegel (2007) señala que “la aceptación no significa resignación o conformismo, sino que debe entenderse como una actitud de curiosidad y apertura hacia la experiencia, de manera que pueda

reconocerse lo que se está vivenciando con independencia de que resulte agradable o desagradable, sin juzgarlo como adecuado o inadecuado” (p. 121).

Aumentando el conocimiento metacognitivo permite a la “persona aumentar sus habilidades de autorregulación, favoreciendo un reconocimiento más profundo de los acontecimientos sensoriales, corporales, emocionales y cognitivos que experimenta en cada instante, así como su capacidad para percibir lo que está ocurriendo exteriormente” (Kocovski, Segal y Battista, 2011).

Germer (2011) asevera que otro componente fundamental del mismo, es la “mirada de compasión y amabilidad bondadosa con la que el ejecutante observa y percibe su experiencia” (p. 96). Esta componente, permite observar en “forma particular desde cierta distancia nuestros propios pensamientos, sensaciones y emociones, tranquilizando así la mente y favoreciendo que nos veamos a nosotros mismos y a los demás con mayor claridad, ecuanimidad y objetividad” (Simón, 2014).

Investigación acerca de los beneficios de mindfulness en contextos educativos.

Davis y Hayes (2011) exponen tres formas de formas de beneficios de los programas mindfulness:

Los beneficios afectivos incluirían una reducción de la sintomatología ansiosa y depresiva en una amplia gama de problemas clínicos. Los beneficios intrapersonales supondrían una mejora en otros parámetros relacionados con el bienestar y la calidad de vida como, por ejemplo, la reducción del dolor o el aumento de la capacidad atencional. Por último, estarían los beneficios interpersonales, que incluirían un mayor nivel de satisfacción en la relación, así como una mejora en las habilidades de gestión y regulación emocional. Aunque los efectos de mindfulness han sido ampliamente estudiados. (p. 63)

Miró et al. (2011) sostienen que es “necesario tomar los resultados de los que disponemos hasta la fecha con cautela, puesto que muchos de los estudios realizados adolecen de debilidades metodológicas, como la inexistencia de grupo control o de aleatorización” (p. 11).

Durante los últimos años, se han puesto en marcha diferentes programas, dirigidos a estudiantes y profesorado, con el fin de desarrollar su atención plena mediante distintas técnicas específicamente adaptadas a las exigencias de su rol social. Estos programas están dirigidos a estudiantes de diversos niveles del sistema educativo. Por ejemplo, Justo, Ayala y Martínez (2010) evaluaron el impacto de un “programa de entrenamiento en mindfulness con alumnado inmigrante de secundaria”, demostrando una mejora significativa de los niveles de autoconcepto y rendimiento académico. En una línea similar, López- González, Amutio, Oriol y Bisquerra (2015) encontraron que los “hábitos globales de relajación y mindfulness correlacionaban positivamente con el rendimiento académico y el clima de aula” (p. 69).

El mindfulness y el proceso atencional

Guzmán-Cortés (2019), señala que con la aplicación de la estrategia mindfulness, existe un notorio avance en los procesos cognitivos, especialmente la atención, validándose por evidencia empírica esta dimensión.

El mindfulness y la impulsividad

Siguiendo esta línea, cabe mencionar lo que nos dice Schoeberlein y Sheth (2012) acerca de que “el aprendizaje de unas técnicas de atención plena que fomentan, el responder más que el reaccionar, te permitirá alentar tus pautas emocionales y tus actos con tu entendimiento y tus necesidades actuales” (p. 24). Por lo tanto, la práctica de mindfulness ayuda a controlar nuestras emociones, evitando la impulsividad, y dándonos pautas para controlarnos.

El mindfulness y las habilidades sociales

Los seres humanos están relacionados, pues es imprescindible para su supervivencia, lo cual tiene que ver con nuestro desarrollo social y personal (Berbena et al., 2017), depende generar o estimular las mismas para generar un mejor desarrollo. El mindfulness se convierte en un instrumento para generar o mejorar las habilidades sociales, lo cual se verifica empíricamente en diversas investigaciones, tal como se ha expresado en el fundamento teórico de la presente.

2.2.2. Definición y teorías de la autorregulación

2.2.2.1. Definición

Según Selovey (citado por Goleman, 2011) la autorregulación revive de “manera equilibrada, logrando un manejo que permita detectarla y luego controlarla y alcanzarla de forma inteligente. El autocontrol se basa en la consciencia de uno mismo y permite recuperarse de sentimientos negativos con mayor rapidez” (p. 68).

2.2.2.2. Teorías de autorregulación

La teoría del conocimiento operante

Según esta concepción la motivación para autorregularse depende de la anticipación de los incentivos, de su cercanía y del beneficio, dependiendo en la conducta de la persona. Sin embargo, estos incentivos o los castigos, no siempre, activan por sí solos el interés por autorregular, no es exhaustivo, pues quedan muchas situaciones que no se recogen en esa explicación. Por ejemplo, una misma meta sea reforzante para algunos y no para otros. En resumen, esta corriente enuncia la jerarquía de los incentivos, pero no sustenta como conseguir que autorregular se mantenga hasta su logro, ni cuales conviene utilizar, ni como aumentar las expectativas de logro.

La teoría fenomenológica

Moretti y Higgins (1999b) mantienen que lo que “induce a los individuos a autorregular sus emociones, cogniciones y acciones es la necesidad de reducir las discrepancias entre su “yo real” y su “yo ideal”” (p. 77).

Por lo tanto, los estilos de autorregulación se desarrollan en función de los modelos que los sujetos imitan, siendo la necesidad que tiene la persona de sentirse competente (Moretti y Higgins, 1999a). McCombs (2001) señala que hay “evidencia que indica que las discrepancias entre el yo real y el yo ideal es mejor predictor de la autoestima, que el autoconcepto global (cómo nos definimos)” (p. 139).

También son importantes para la “teoría fenomenológica las emociones que provocan los éxitos y fracasos” (Zimmerman, 2001). De esta forma, el estudiante al no sentirse competentes tendrá ansiedad y su motivación disminuirá mientras que, por el contrario, si sí se siente competente porque ha tenido éxito, su motivación intrínseca por la tarea aumentará (Zimmerman, 2001). Recapitulando, se subraya que no solo el incentivo, no es lo único que puede motivar a la persona a autorregular su trabajo, sino que debe de estar acompañada de la supervisión y modificación cuando proceda; sin embargo, no tiene en cuenta, ni el papel de otros incentivos ni el de las expectativas en la motivación de la conducta autorregulatoria.

Teoría del procesamiento de la información

(Johnson-Laird, 1988) las motivaciones para autorregular el propio comportamiento se producen de manera automática en función de la información a la que el sujeto presta atención en cada momento. A consecuencia de ello los “teóricos del procesamiento de la información se han centrado en el estudio del proceso mediante el cual los sujetos realizan una actividad, para promover ayudar a los alumnos a autorregular sus procesos de

aprendizaje, incluyendo variables motivacionales, siendo la principal la percepción de autoeficacia” (Carver y Scheier, 1990; Winne, 2001; Winne y Hadwin, 2008).

Teoría sociocognitiva

(Bandura, 1986, 1997) las fuentes principales de motivación para autorregularse son las “metas propias, la percepción de autoeficacia y las expectativas de resultado. En primer lugar, se considera que el alumno autorregula su comportamiento cuando tiene interés por alcanzar metas determinadas, la dificultad es que no siempre las metas son positivas para el aprendizaje” (p. 87). En un segundo momento, esta teoría subraya la importancia de las “expectativas de autoeficacia y de resultado, perspectivas que pueden hacer que el alumno esté más o menos motivado para alcanzar las metas, sintiéndose capaz de tener éxito posible que esté predispuesto para autorregularse, ocurriendo lo contrario si piensa que podría fracasar” (p. 93).

En resumen, para la teoría sociocognitiva el origen de la motivación para autorregularse está en la interacción entre las metas propias, las expectativas de autoeficacia y las perspectivas de resultado.

La teoría volitiva

Da importancia a la toma de conciencia, sin explicar cómo se arriba a la misma. De acuerdo al modelo de Kuhl (1984, 2000), es esencial pasar de la orientación del estado (negativa para el aprendizaje) a la orientación a la acción (positiva), cuando se está orientado a la acción se toma conciencia de la necesidad de alcanzar los objetivos personales, siéndose proactivo en la evitación de las amenazas que impiden la consecución de esos objetivos” (p. 156). Corno (2001) añadió una “serie de métodos de control cognoscente para estar orientado al estado y conseguir la meta previamente señalada” (p. 47). Estos autores manifiestan la jerarquía de la toma de conciencia en la teoría volitiva, aunque no se explicita cómo ocurre.

La motivación da la explicación para autorregularse sustentada en la teoría volitiva, se concentra en el mantenimiento de la acción para alcanzar una meta explícita mientras se ejecuta la tarea.

La teoría vygotskiana

McCaslin y Hic-key (2001b) teóricos vygotskianos, propusieron un modelo de “corregulación en donde se integra la teoría de la atribución de Weiner (1986) y la teoría de la autoeficacia de Bandura (1997), a partir de la interacción de los procesos atributivos y la sensación de autoeficacia, manifiestan” (McCaslin y Hickey, (2001b). En esta teoría, el párvulo va edificando su identidad internalizando las normas socioculturales.

En suma, de acuerdo a esta teoría, la motivación se genera por la identidad del niño que a su vez depende de las interacciones que ha vivenciado en un contexto cultural determinado. Desde este trabajo se mantiene lo que dicen los vygotskianos es que el individuo quiere sentirse competente en los contextos sociales en los que interactúa, para desarrollar la identidad del sujeto. Esta teoría el deseo de ser competente en situaciones sociales es la principal fuente de estimulación para autorregularse.

La teoría constructivista

Se centra en el “deseo intrínseco del sujeto de hallar respuesta a las interrogantes o cuestionamientos que se formula y en el intento de encontrar el equilibrio tras un conflicto cognitivo, otorgando una explicación basada en la necesidad de sentirse competente (Paris, Byrnes y Paris, 2001). De acuerdo con esta teoría, el alumno busca respuesta a las preguntas que generan un conflicto cognitivo, no teniendo estas situaciones respuestas por la teoría constructivista.

La teoría autorregulatoria

Boekaerts (1999) expone que los “alumnos intentan equilibrar dos prioridades: las metas de crecimiento y las metas de bienestar, cuando el alumno percibe que hay oportunidades

para aprender, bien sea porque la tarea esté bien planteada bien porque el alumno se siente capaz de realizarla, activar metas de crecimiento que aumentan al interés y le dirigen hacia metas de aprendizaje” (p. 234). El modelo de Boekaerts explica la motivación por autorregularse, relacionándose en cierto grado con la teoría constructivista porque desea conseguir sentirse competente y que su autoestima no resulte dañada.

Tabla 1

Esquema de las teorías de la autorregulación

T. del conocimiento operante	T. fenomenológica	T. del procesamiento de información	T. socio cognitiva	T. Volitiva	T. Constructivista	Auto regulatoria
Resalta la importancia de los incentivos, pero no explicita cuales conviene utilizar como incrementar las expectativas de conseguirlo para que el esfuerzo autorregulador se mantenga hasta su consecución.	Explicita la discrepancia entre donde quiere llegar el ideal, y donde está realmente el yo real es la motivación que genera el deseo de autorregulación.	Sin embargo, ni siquiera en estos trabajos más recientes se explica con claridad de dónde viene la motivación inicial para empezar la actividad, esto es, se omite la referencia al papel de los incentivos. Debido a ello, esta teoría no explica de forma completa el origen de la motivación para autorregularse.	El origen de la motivación para autorregularse en una actividad está en la interacción entre las metas personales, las expectativas de autoeficacia y las expectativas de resultado	Asume parte lo mantenido por la socio-cognitiva y añade la importancia de conservar el valor de la meta educativa.	Sin embargo, aunque es cierto que de forma natural se busca respuesta a las preguntas máxime si éstas generan un conflicto cognitivo, no siempre que se regula el aprendizaje intenta una respuesta a duda.	Expone que los alumnos intentan equilibrar dos prioridades: las metas de crecimiento y el bienestar. y le dirigen hacia metas de aprendizaje

Nota: Elaboración propia.

2.2.2.3. Importancia y proceso de la autorregulación

Martínez (como se citó en Gonzales, Mena & Widmeyer.2007) piensa que la autorregulación de las emociones es un aspecto fundamental en todos los ámbitos de la vida humana; la capacidad de reaccionar a los cambios inesperados y regular nuestra reacción permite al niño y al adulto aprender de cada etapa y vivir en armonía. Los niños pequeños logran experimentar distintas situaciones frustrantes, pero no logran ser capaces de poder controlar sus emociones o reaccionar de manera eficiente, por la cual la

autorregulación ha surgido como un principio vital del desarrollo de la primera infancia para los niños en edad preescolar.

Adiciona la teoría, que a falta de autorregulación puede obstaculizar gravemente las capacidades de aprendizaje de un niño y el entorno general del aula. Si los niños no aprenden a autorregular sus habilidades de escucha y atención, se perderán parte de la lección o aprenderán el material de modo inadecuado. Los maestros también se quedan sin energía si muchos de los niños de sus clases no pueden regular su comportamiento, lo que deja a los maestros poco brío para enseñar con éxito lecciones y habilidades académicas.

De hecho, enseñar a los niños algunas técnicas de como poder autorregular su comportamiento y acciones se ha convertido en un objeto principal para los maestros, por lo mismo que muchos niños luchan por seguir las instrucciones en el aula. Esto demuestra que los niños deben aprender y desarrollar habilidades de autorregulación para su propio futuro y para una gestión eficaz del aula. Según el Ministerio de Educación (2015), nos menciona que la infancia es el momento clave para que el niño vaya modelando sus tendencias emocionales y donde es muy significativa la relación entre familia y escuela. Es trascendental la educación y modelado por parte de los padres en casa y también la actitud y el comportamiento del profesor dentro del aula para ofrecerle seguridad, respeto y confianza. (p.49).

Proceso de autorregulación

Baquero y Rodríguez (2016) refirieron que “Zimmerman (2000) a través de su modelo de autorregulación coge lo propuesto por Bandura (1986), y propuso que la autorregulación consiste en la generación propia de pensamientos, sentimientos y acciones que son planificadas y adaptadas para la concreción de objetivos personales” (p. 144). Siendo la interacción de tres elementos (personal, comportamental y ambiental) y la estructura en

tres fases cíclicas, los que lo conforman: “La planificación, el desempeño y la reflexión, siendo incrementada por Pintrich (2000) quien incorpora otra fase de la monitorización” (p. 145).

Se generaliza como un proceso complejo que se retroalimenta a partir de nuestras “experiencias y expectativas de aprendizaje, donde el alumno analiza la tarea, valora su capacidad para realizarla con éxito, establece sus metas y planifica, para la ejecución de la actividad y la valoración de su trabajo, trata de explicarse las razones de los resultados obtenidos” (Zimmerman, 2000),

Autorregulación emocional

Esquivel (2010), tomado de Panduro (2019), manifiesta desde una óptica freudiana, que autorregulación emocional, es una necesidad adaptativa para vencer impulsos interiores de una forma que sea posible afrontar con éxito las postulaciones morales del grupo; sobre el cual señala Pavlov la importancia del aprendizaje para condicionar respuestas automáticas. (p.43).

En este sentido teóricamente el concepto justifica la investigación en el sentido de que la estrategia didáctica mindfulness puede ser aprendida, incidiendo en la parte emocional del alumno.

Autorregulación conductual

Muñoz (2018), señala que la autorregulación, ha sido explicada como un elemento notable para la mejora del sistema escolar y para el logro de los objetivos de éste, particularmente el obtener un buen rendimiento académico. Manifiesta Muñoz (2010) que Weis en Chile, corroboró en estudiantes chilenos de cuarto básico, lo descrito en la investigación internacional, respecto a que la autorregulación conductual se asocia a mejor rendimiento académico (Weis, Trommsdorff, & Muñoz, 2016).

Teóricamente el concepto justifica la investigación en el sentido de que la estrategia didáctica mindfulness puede ser aprendida para mejorar la conducta, incidiendo en el aspecto emocional del alumno.

2.3. Marco Conceptual

2.3.1. Estrategia didáctica mindfulness

Es Fárez y Lucero (2018), la etapa de “consciencia que se determina por la atención, libre de distracciones, por lo tanto, es estar presente en lo que está sucediendo con actitudes positivas como la paciencia y compasión, este estado nos permite observar nuestro interior” (p. 33). Las “emociones, sentimientos, pensamientos y todo lo que pasa alrededor, como si no lo hubiéramos percibido nunca, según lo señala Badino (2015, p.25).

2.3.2. Estrategia Educativa

En la estrategia educativa es un “procedimiento (conjunto de acciones) dirigidos a cumplir un objetivo o resolver un problema, que permita articular, integrar, construir, adquirir conocimiento en docentes y estudiantes en el contexto académico” (Vargas – Murillo, 2020).

2.3.3 Estrategia didáctica

La Sub Dirección de Currículo y Evaluación de Chile (2017), lo define como los “procedimientos organizados que tienen una clara formalización/definición de sus etapas y se orientan al logro de los aprendizajes esperados. A partir de la estrategia didáctica, el docente orienta el recorrido pedagógico que deben seguir los estudiantes para construir su aprendizaje” (p.2).

2.3.4. Autorregulación

McClelland et al. (2018), refiere que la autorregulación implica el lado cognitivo, el lado emocional y toda acción surgida de la persona que no son diferenciadas entre acciones

conscientes y subconscientes. Ibáñez (2015), menciona que la autorregulación por el lado psicológico es caracterizada por las conductas según las necesidades que tenga cada persona, generadas por el ambiente o por uno mismo. Kopp (1982), define la autorregulación como "la habilidad para acatar una demanda, iniciar y cesar actividades de acuerdo a las demandas sociales...".

Además, incluye la habilidad para actuar sobre una meta u objetivo y generar conductas socialmente apropiadas (p.199). Zimmerman y Bandura (1994), en Fuentes y Rosario (2013) añade la autorregulación del aprendizaje, no es "una aptitud mental tal como la competencia verbal, sino un proceso que permite a los alumnos transformar sus habilidades en competencias académicas. Por este motivo existe evidencia de que el uso de estrategias y procesos autorregulatorios está correlacionado con medidas de capacidad cognitiva tales como la aptitud verbal" (p.24).

2.3.5. Emociones

En Cebria (2017), las emociones son el "reflejo de estados afectivos personales y colectivos, influyen en las relaciones interpersonales y grupales y expresan nuestras reacciones ante los valores, costumbres y normas sociales que dan cuenta de las diferencias culturales" (Gondim y Estramiana, 2010, p.33)

2.3.6 Conducta

Paz de Romaña (2021, p.27)), la conducta está "conectada con lo que el ser humano hace, piensa, percibe, entre otros" (p. 54). Por ello, el "rendimiento académico, las habilidades sociales, las habilidades personales y el logro de metas está a su vez conectado con lo conductual" (Serrano, 2016).

CAPITULO III

HIPOTESIS

3.1 Hipótesis General

La estrategia didáctica mindfulness se relaciona significativamente con la autorregulación en estudiantes del nivel inicial del Colegio Villa Per Se - Chorrillos, 2022.

3.2 Hipótesis Específicas

– La estrategia didáctica mindfulness se relaciona significativamente con la autorregulación emocional en estudiantes del nivel inicial del Colegio Villa Per Se- Chorrillos, 2022.

– La estrategia didáctica mindfulness se relaciona significativamente con la autorregulación conductual en estudiantes del nivel inicial del Colegio Villa Per Se- Chorrillos, 2022.

3.3 Variables

Variable 1: Las Estrategias Didácticas Mindfulness

Definición conceptual:

Badino (2015), mindfulness es la “etapa de consciencia que se determina por la atención, libre de distracciones, por lo tanto, es estar presente en lo que está

sucedendo con actitudes positivas como la paciencia y compasión” (p. 89). En este estado nos permite observar nuestro interior, es decir las emociones, sentimientos, pensamientos y todo lo que pasa alrededor, como si no lo hubiéramos percibido nunca. Esta capacidad nos permite tener conciencia como seres humanos a cada instante y no de manera superficial.

Definición operacional:

Se midió la estrategia didáctica mindfulness según las dimensiones: atención y concentración, y habilidades sociales para poder medir autorregulación en los niños y niñas de 5 años del Colegio Villa Per Se -Chorrillos, 2022

Dimensiones:

- Atención y concentración
- Impulsividad
- Habilidades sociales

Variable 2: Autorregulación

Definición conceptual:

Según Kopp (1982), define la autorregulación como "la habilidad para acatar una demanda, iniciar y cesar actividades de acuerdo a las demandas sociales, para modular la intensidad, frecuencia y duración de los actos verbales y motores en contextos sociales y educativos". Además, incluye la habilidad para actuar sobre una meta u objetivo y generar conductas socialmente apropiadas en ausencia de monitores externos. (p.199).

Definición operacional:

Se midió la autorregulación según las dimensiones de autorregulación emocional y autorregulación conductual, para poder tener un mejor control a sus impulsos y sus emociones y mejorando en sus habilidades sociales.

Dimensiones

– Autorregulación emocional

En esta dimensión está contenida; la socialización, el escuchar, comentar asertivamente, expresar emociones, manejar la tristeza, autocontrol, requerir ayuda, alzar la mano, el relacionamiento, ponerse en el lugar de otro, apoyo con/al grupo, enfado, reflexividad, y mantener la calma.

– Autorregulación conductual

En esta dimensión está contenida; la búsqueda de soluciones, ofrecer apoyo al grupo, interés en su accionar, requerir apoyo docente, lograr seguridad, control, demostrar habilidades de autogestión, lograr concentración, alzar la mano, esperar su turno, reaccionar positivamente ante un conflicto, involucramiento en la solución de problemas y trabajo en equipo.

CAPITULO IV

METODOLOGÍA

4.1. Método de Investigación

La presente investigación hizo uso del método general, dentro del mismo, se aplicó el modelo hipotético deductivo a través del enfoque cuantitativo, el cual explica, Hernández, Fernández y Baptista (2014), consiste en elaborar una hipótesis que explica un fenómeno, para luego someterlo a prueba, en este caso en base en la medición numérica y el análisis estadístico, el cual se ha materializado en la verificación de la validez de la lista de cotejo.

Método que se ha utilizado en cuatro momentos, en la aproximación y conocimiento del problema, en una primera instancia, se tomó conocimiento del mismo, observando el fenómeno a estudiar, que se manifestaba en la desigualdad del logro del autocontrol de los estudiantes del Colegio Villa Per Se, sobre esto se materializó el supuesto o hipótesis, para explicar en un segundo momento, dicho fenómeno (inducción). En una tercera etapa, se dedujo consecuencias derivadas de la propia hipótesis (deducción), comparándolos con la experiencia (inducción). Siguiendo la misma lógica epistemológica, se utilizó también el método señalado en los resultados, las conclusiones y recomendaciones.

4.2. Tipo de Investigación

Según el propósito de la investigación esta es de tipo aplicada, pues se pretende que sus resultados sean de utilidad para el sistema educativo, por los alcances e importancia de la misma, dentro de estos, tiene como fin primordial disipar un problema. Dirigida a la aplicación inmediata mediante acciones concretas para solucionar el problema (Chávez, 2007, p.134).

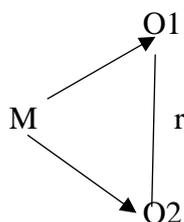
4.3. Nivel de Investigación

Señala Hernández (2016), una investigación es correlacional cuando: “Tiene como propósito conocer la relación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto en particular” cumpliendo la investigación la conceptualización para ser calificada como de nivel correlacional, al determinarse la relación entre ambas variables objeto de estudio.

4.4. Diseño de la Investigación

Es no experimental, al no existir manipulación de variables, por lo tanto, ambas son observadas y estudiadas dentro de su ámbito natural (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p. 152). De tipo transversal - correlacional, de su desarrollo de estudio se obtienen datos un sólo momento, y con los mismo describen la relación entre los dos constructos. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p. 154). Por lo tanto, esta investigación es correlacional, al haber medido variables y saber si existe alguna relación entre ambas.

La investigación por objetivos es conforme al esquema siguiente:



Donde:

M = MUESTRA

O1= Observación de V1.

O2= Observación de V2.

R= Correlación entre dichas variables.

A su vez, según Hernández, Fernández, & Bapista, (2014), refiere que una investigación es transversal, al recolectar datos en un sólo momento, en un tiempo único; asimismo, es correlacional (causal), al describir relaciones entre dos o más variables en términos correlacionales, la investigación en este sentido es transversal.

4.5. Población y muestra

Población:

Según Hernández et. al (2014), la población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones (p.174), en este sentido para la presente investigación, la población estuvo conformada por cuarenta y seis (46) estudiantes, hombres y mujeres, descompuestos en veinte (20) estudiantes de cuatro (04) y (26) de cinco (05) años, estudiantes de ambos sexos, de educación inicial de 4 y 5 años de edad respectivamente del Colegio Villa Per Se - Chorrillos, Lima.

La población, en atención a los objetivos, posibilidades, capacidades de infraestructura, docencia y aspiraciones de la institución, recibe una educación, sustentada en valores y principios, en el que se promueve un manejo consciente, sensato y reflexivo de sus emociones para alcanzar su potencial espiritual, físico e intelectual, en el que se propugna la felicidad y armonía, por lo que la temática de la investigación es pertinente y compatible para el incentivo de dichas aspiraciones. Habiéndose cumplido con los criterios de inclusión y también el de exclusión.

Muestra:

Según Tamayo y Tamayo (2006), nos dice que la muestra es “El conjunto de operaciones que se realizan para estudiar la distribución de determinados caracteres en totalidad de una población universo, o colectivo partiendo de la observación de una fracción de la población considerada” (p.176).

En este sentido por el tamaño de la población, se optó por una muestra probabilística estratificada de veintiséis (26) estudiantes, manteniéndose la proporcionalidad de la edad. Contingencia estadística que tiene su lado positivo al evitar el sesgo estadístico y por ende de desviación de resultado.

La muestra expresa objetivamente la representatividad y adecuación de la misma en relación a la población, reflejando sus características y la pertinencia en relación a esta, en este sentido se han seguido criterios objetivos de inclusión y exclusión que han permitido objetividad en la representatividad de la misma.

Muestreo:

El muestreo estratificado es un procedimiento de muestreo en el que la población se separa en segmentos (estrato). En muestreo estratificado todos los estratos son representados (Lohr 200, Quijada y Alvarado, 2009). El muestreo es probabilística estratificada.

4.6. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos**4.6.1. Técnicas:**

La técnica de recolección de datos, según Arias (2006, p.86), son las distintas formas o maneras de obtener información.

La observación

En un primer momento la investigadora percibió por observación, que existían dificultades en autorregulación de la conducta y emociones de los niños de 5 años del Colegio Villa

Per Se, pese a que en teoría no deberían tener dificultades, dado el nivel socio - económico de los padres, lo cual inquietó el ánimo de investigación para descubrir apriori, que era necesaria implementar estrategias didácticas para superar esta problemática y lograr un mejor aprendizaje, o por lo menos estandarizar los mismos. Teniendo en cuenta que, en la realidad educativa, nunca se encontrará niños con igualdad de capacidades y competencias.

Validez

En cuanto a la validez de la observación, en un segundo momento la observación fue ordenada y estructurada, con anotación en un registro, lo que me permitió saber con una mayor certidumbre, que existían dificultades en los alumnos de 5 años del Colegio Villa Per Se de índole conductual y emocional, que impedían lograr un rendimiento similar u homogéneo en el aprendizaje.

Lista de cotejo

Para Epiquein y Diestra (2013), refieren que los instrumentos “son herramientas que exteriorizan a las técnicas con los cuales se hacen la recolección de datos que se quiere en la investigación con la finalidad de procesarlo, mediante métodos estadísticos” (p.82), por lo que en atención a las características de la estrategia didáctica mindfulness se aplicó una lista de cotejo, lo que permitió obtener toda la información precisa y necesaria en relación a cada una de mis variables y sus dimensiones.

4.6.2. Instrumento:

En la investigación, se hizo uso de dos instrumentos:

La hoja digital de observación

La cual fue de dos tipos, una de observación simple, para la anotación y registro de las primeras manifestaciones del problema, y otra de observación compleja y estructurada,

en atención a la anotación de la percepción de la problemática objeto de estudio y la relación que se expresa en cada una de sus variables, dentro de los alcances de lo que señala Arias (2006, p.69), nos menciona que un instrumento de recolección de datos es cualquier recurso, dispositivo o formato (sea en papel o digital), que utilizamos para obtener, registrar o almacenar información.

Validez:

Según Baechele y Earle (2007), la validez es el grado en que una prueba o ítem mide lo que se pretende medir; siendo la característica más importante de una prueba. (p.277-278)

En tal sentido el instrumento fue tamizado por un juicio de expertos. Al terminar todo lo procedido, ellos constataron de la veracidad de la aplicación del instrumento para el estudio de trabajo.

Experto	Grado	Resultado
Silvia A. Espinoza Gago	Magister	Aplicable
Consuelo Gallardo Valladar	Magister	Aplicable
Catherine Córdova Mosco	Magister	Aplicable

Confiabilidad:

Para Namakforoosh (2006), el cálculo es aceptable conforme con el nivel en que puede brindar resultados sólidos. Se refiere a la exactitud y a la precisión de los procedimientos en la unidad de análisis (p. 229). Es por esta razón que para mí investigación se utilizara KR20.

$$KR20 = \left(\frac{k}{k-1} \right) * \left(1 - \frac{\sum p \cdot q}{Vt} \right)$$

Donde:

KR20 = Coeficiente de Confiabilidad (Kuder-Richardson)

K = Número total ítems en el instrumento

V_t = Varianza total

$Sp. q$ = Sumatoria de la varianza de los ítems

p = TRC / N ; Total de Respuestas Correctas (TRC) entre el número de sujetos participantes

$q = 1 - p$

Tabla 2. Resultados de confiabilidad de la variable Estrategia didáctica Mindfulness

Variable: Estrategia Didáctica Mindfulness

Kr-20	Nº de elementos
0.85	26

Fuente: Base de datos del trabajo de campo

El coeficiente de KR20 es 0.85 nos indica una fuerte confiabilidad, esto quiere decir que el instrumento de evaluación de la Estrategia Didáctica Mindfulness es confiable.

Tabla 3 Resultado de la confiabilidad de la variable Autorregulación

Variable: Autorregulación

Kr-20	Nº de elementos
0.80	27

Fuente: Base de datos del trabajo de campo

El coeficiente de KR20 es 0.80 nos indica una fuerte confiabilidad, esto quiere decir que el instrumento de evaluación de la Autorregulación es confiable.

Formato de lista de cotejo

Estructurada detalladamente en base a las variables y dimensiones objeto de estudio, lo que permitió elaborar un documento útil para el conocimiento teórico, verificado resultado de la investigación, de interés para el centro de estudios Colegio Villa Per Se,

así como para su aplicación a otros centros educativos de similares características. Constituyéndose también en ese sentido de antecedentes para investigaciones posteriores.

4.7. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Según, Arias (2006), nos menciona que la observación es una técnica que se da mediante la vista, de manera sistemática de cualquier fenómeno, hecho o situación que se manifiesta en relación a las variables de investigación, para lo cual, en un primer momento en el ordenamiento de los mismos, se tabularon los resultados, tablas e inferencias estadísticas, para su probanza se ha utilizado el Rho de Spearman.

4.8. Aspectos éticos de la Investigación

Namakforoosh (2006) indica que la ética en toda investigación científica parte de la honradez y honestidad que debe tener el investigador lo cual cumple un rol importante para el desarrollo del bienestar social (p.433)

La investigación se ha elaborado siguiendo los principios éticos promovidos por el Vice Rectorado de Investigación de la Universidad Peruana Los Andes, entre estos el de protección a la persona en su dignidad, el consentimiento informado y expreso, el de beneficencia y no maleficencia, respeto al medio ambiente, responsabilidad y veracidad. Haciéndose énfasis en el respeto a la persona tanto en el desarrollo de la investigación como el objetivo de la misma, en este último caso, su desarrollo y mejora a través del proceso educativo y en este caso la aplicación de la estrategia objeto de estudio.

La informe investigación es original, por lo tanto, no ha sido plagiado ni replicado, a su vez dejo constancia que la investigación que se presenta ha sido referenciada con sus autores, salvo error u omisión, el cual asumo con entera responsabilidad. Los datos de la autora fueron recogidos de la muestra, previo consentimiento de la directora y

coordinadora del Colegio Villa Per Se Parte del Fundo Villa, Ugel 01 de la ciudad de Lima.

CAPITULO V

RESULTADOS

5.1. Descripción de resultados

Después del procesamiento de los datos de la variable Estrategia Didáctica Mindfulness, se especifican los siguientes resultados encontrados:

Tabla 4 Distribución de la variable Estrategia Didáctica Mindfulness en estudiantes de educación inicial del Colegio Villa Per Se – Chorrillos, 2022

Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Bajo	1	4	4
Medio	8	31	35
Alto	17	65	100
Total	26	100	

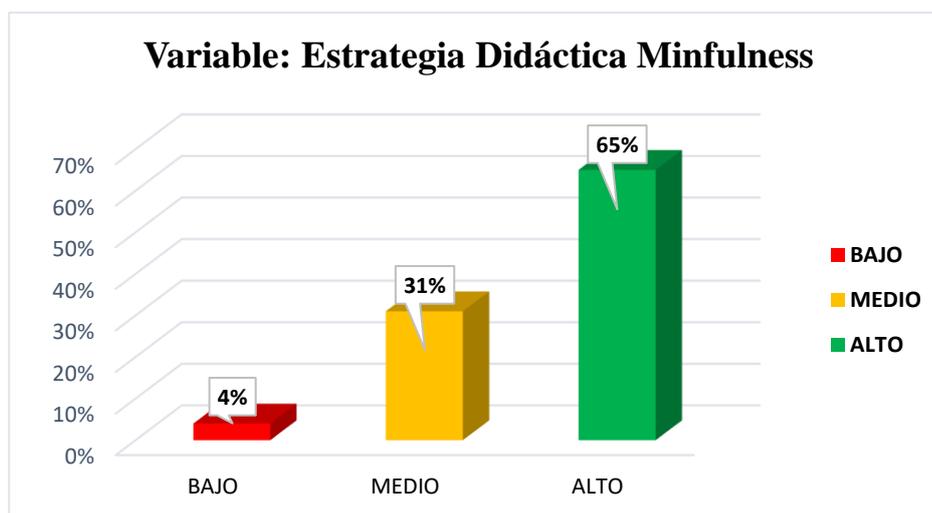


Gráfico 1. Distribución de la variable Estrategia Didáctica Mindfulness

Interpretación:

En la tabla 4 y gráfico 1, se muestra los resultados de la variable Estrategia Didáctica Mindfulness realizado a 26 estudiantes de educación inicial del Colegio Villa Per Se - Chorrillos, 2022, donde se observa que un 65% de estudiantes se ubica el nivel Alto; un 31% en el nivel Medio y un 4%, en el nivel Bajo; lo que manifiesta que la Estrategia Didáctica Mindfulness se encontró en su mayoría en nivel sobresaliente de la variable mencionada; demostrándose por evidencia numérica, el éxito de la estrategia didáctica.

Tabla 5 Distribución de las dimensiones de la variable Estrategia Didáctica Mindfulness en estudiantes de educación inicial del Colegio Villa Per Se – Chorrillos, 2022

Dimensiones de la variab	Bajo		Medio		Alto		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Atención y concentració:	3	12	12	46	11	42	26	100
Impulsividad	2	8	5	19	19	73	26	100
Habilidades sociales.	3	11	8	31	15	58	26	100

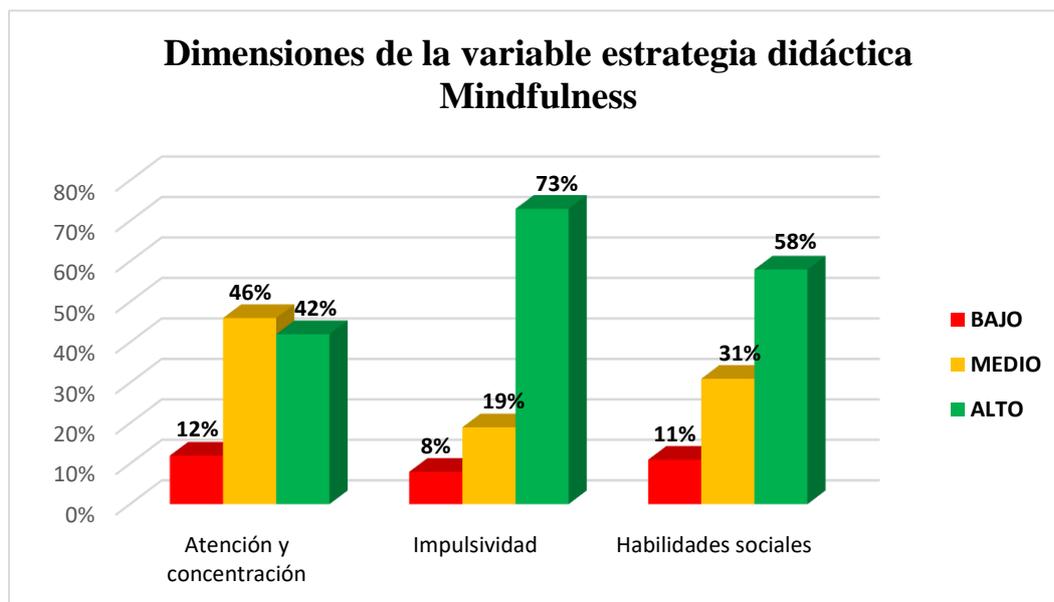


Gráfico 2. Distribución de las dimensiones de la variable Estrategia Didáctica Mindfulness.

Interpretación:

En la tabla 5 y gráfico 2, se muestra los resultados de las dimensiones de la variable Estrategia Didáctica Mindfulness realizado a 26 estudiantes del Colegio Villa Per Se – Chorrillos, 2022, donde se observa que en relación a la dimensión Atención y concentración un 42% se ubica en el nivel Alto, un 46% en el nivel Medio y un 12% en el nivel Bajo; en relación a la dimensión Impulsividad un 73% se ubica en el nivel Alto, un 19% en el nivel Medio y un 8% en el nivel Bajo; en relación a la dimensión Habilidades sociales un 58% se ubica en el nivel Alto, un 31% en el nivel Medio y un 11% en el nivel Bajo; demostrándose por evidencia numérica, el éxito de la estrategia didáctica.

Tabla 6 Distribución de la variable Autorregulación en estudiantes de educación inicial del Colegio Villa Per Se – Chorrillos, 2022.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Bajo	0	0	0
Medio	14	54	54
Alto	12	46	100
Total	26	100	

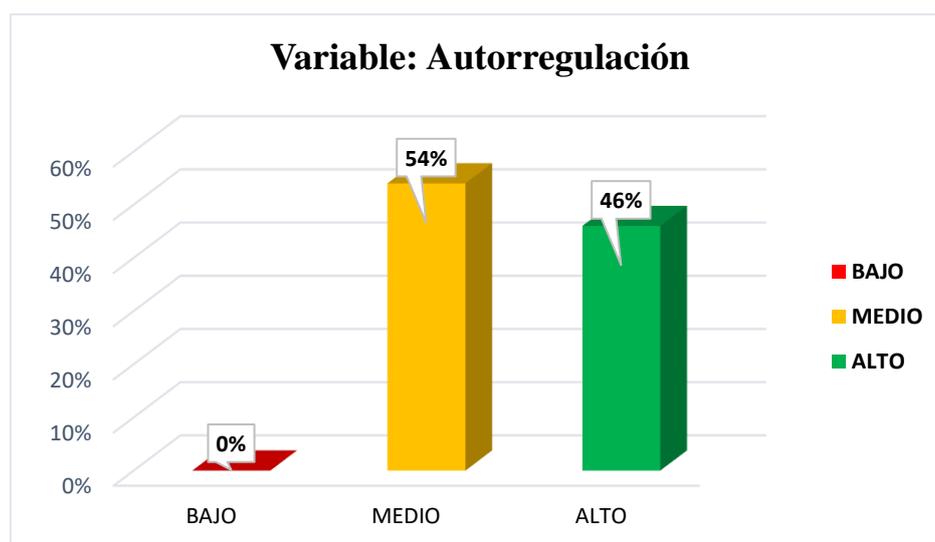


Gráfico 3. Distribución de la variable Autorregulación.

Interpretación:

En la tabla 6 y gráfico 3, se muestra los resultados de la variable Autorregulación realizado a 26 estudiantes de educación inicial del Colegio Villa Per Se – Chorrillos, 2022., donde se observa que un 46% de estudiantes se ubica el nivel Alto; un 54% en el nivel Medio y un 0%, en el nivel Bajo; lo que comprende que la Autorregulación se encontró en mayoría en el nivel intermedio de la variable mencionada; demostrándose por evidencia numérica, el éxito de la estrategia didáctica.

Tabla 7 Distribución de las dimensiones de la variable Autorregulación en niños y niñas de 5 años del Colegio Villa Per Se - Chorrillos, 2022.

Dimensiones de la variable	Bajo		Medio		Alto		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Autorregulación emocional	3	12	12	46	11	42	26	100
Autorregulación conductual	2	8	5	19	19	73	26	100

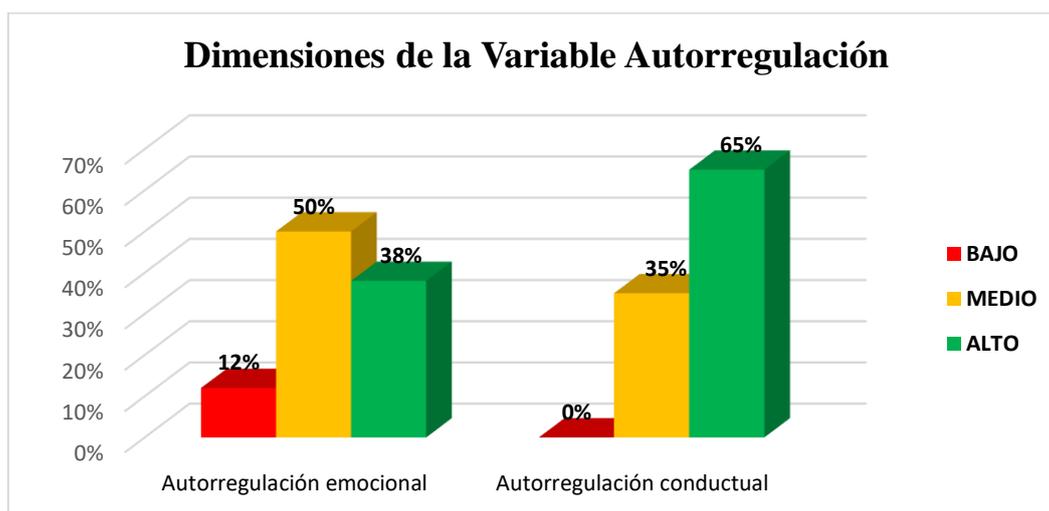


Gráfico 4. Distribución de las dimensiones de la variable Autorregulación.

Interpretación:

En la tabla 7 y gráfico 4, se muestra los resultados de las dimensiones de variable Autorregulación realizado a 26 estudiantes de educación inicial del Colegio Villa Per Se – Chorrillos, 2022, donde se observa que en relación con la dimensión Autorregulación emocional un 38% se ubica en el nivel Alto, un 50% en el nivel Medio y un 12% en el nivel Bajo; en relación con la dimensión Autorregulación conductual un 65% se ubica en el nivel Alto, un 35% en el nivel Medio y un 0% en el nivel Bajo; demostrándose por evidencia numérica, el éxito de la estrategia.

5.2. Contrastación de hipótesis

5.2.1. Hipótesis General

Planteamiento de hipótesis

Ha: La estrategia didáctica mindfulness se relaciona significativamente con la autorregulación de estudiantes del nivel inicial del Colegio Villa Per Se – Chorrillos, 2022.

Ho: La estrategia didáctica mindfulness no se relaciona significativamente con la autorregulación de estudiantes del nivel inicial del Colegio Villa Per Se – Chorrillos, 2022.

Niveles de significación

Respecto al nivel de significación teórica, se determina $\alpha = 0.05$, el cual se ajusta al 95% del nivel de Confiabilidad.

Estadístico de prueba

R de Rho – Spearman

Lectura del P. valor

Rechazar H0 si la significación evidenciada “p”, es menor que α .

No rechazar H0 si la significación evidenciada “p”, es mayor que α .

Tabla 8 . Correlación entre las variables

		Estrategia Didáctica Mindfulness		Autorregulación	
Rho de Spearman	Estrategia	Coeficiente de correlación	1,000		,927**
	Didáctica	Sig. (bilateral)	.		,000
	Mindfulness	N	26		26
		Coeficiente de correlación	,927**		1,000
	Autorregulación	Sig. (bilateral)	,000		.
		N	26		26

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Decisión y conclusión estadística:

Como se muestra en la tabla 8 la variable estrategia didáctica mindfulness está relacionada directamente con la variable autorregulación según la correlación de Spearman de 0.927 representado este resultado es positivo y fuerte con una significancia estadística de $p=0.000$ siendo menor que el 0.05. Por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

Esta correlación fuerte y estrecha nos señala que la aplicación de la estrategia didáctica mindfulness, incide en la autorregulación del alumno por lo tanto una mayor regularidad y significancia de la misma posibilita aun una mejor autorregulación en forma general.

5.2.2. Hipótesis específicas

Hipótesis específica 1

Planteamiento de hipótesis

Ha: La estrategia didáctica mindfulness se relaciona significativamente con la autorregulación emocional en los estudiantes del nivel inicial del Colegio Villa Per Se - Chorrillos, 2022.

Ho: La estrategia didáctica mindfulness no se relaciona significativamente con la autorregulación emocional en los estudiantes del nivel inicial del Colegio Villa Per Se - Chorrillos, 2022.

Niveles de significación

Respecto al nivel de significación teórica, se determina $\alpha = 0.05$, el cual se ajusta al 95% del nivel de Confiabilidad.

Estadístico de prueba

R de Rho – Spearman

Lectura del P. valor

Rechazar H_0 si la significación evidenciada “p”, es menor que α .

No rechazar H_0 si la significación evidenciada “p”, es mayor que α .

Tabla 9 Correlación entre la variable y la dimensión 1

			Estrategia Didáctica Mindfulness	Autorregulación emocional
Rho de Spearman	Estrategia Didáctica	Coeficiente de correlación	1,000	,922**
	Mindfulness	Sig. (bilateral)	.	,000
		N	26	26
	Autorregulación emocional	Coeficiente de correlación	,922**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	26	26

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Decisión y conclusión estadística:

Como se muestra en la tabla 9 la variable Estrategia Didáctica Mindfulness está relacionada directamente con la dimensión Autorregulación emocional según la correlación de Spearman de 0.922 representado este resultado como positiva y fuerte con una significancia estadística de $p=0.000$ siendo menor que el 0.05.

Por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

Hipótesis específica N° 2

Planteamiento de hipótesis

Ha: La estrategia didáctica mindfulness se relaciona significativamente con la autorregulación conductual en los estudiantes del nivel inicial del Colegio Villa Per Se – Chorrillos, 2022.

Ho: La estrategia didáctica mindfulness no se relaciona significativamente con la autorregulación conductual en los estudiantes del nivel inicial del Colegio Villa Per Se - Chorrillos, 2022.

Niveles de significación

Respecto al nivel de significación teórica, se determina $\alpha = 0.05$, el cual se ajusta al 95% del nivel de Confiabilidad.

Estadístico de prueba

R de Rho – Spearman

Lectura del P. valor

Rechazar H_0 si la significación evidenciada “p”, es menor que α .

No rechazar H_0 si la significación evidenciada “p”, es mayor que α .

Tabla 10 Correlación entre la variable y la dimensión 2

		Estrategia Didáctica Mindfulness	Autorregulación conductual
Rho de Spearman	Estrategia Didáctica Mindfulness	Coeficiente de correlación	,925**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	26
Rho de Spearman	Autorregulación conductual	Coeficiente de correlación	,925**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	26

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Decisión y conclusión estadística:

Como se muestra en la tabla 10 la variable estrategia didáctica mindfulness está relacionada directamente con la dimensión autorregulación conductual según la correlación de Spearman de 0.925 representado este resultado como positiva y fuerte con una significancia estadística de $p=0.000$ siendo menor que el 0.05. Por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

5.3. Discusión de resultados

Se manifestaron los siguientes resultados:

1. Hipótesis principal

Como se muestra en la tabla 8, la variable estrategia didáctica mindfulness está relacionada directamente con la variable autorregulación según la correlación de Spearman de 0.927 representado este resultado como positiva y fuerte con una significancia estadística de $p=0.000$ siendo menor que el 0.05. Por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula, dentro de los alcances del objetivo general.

Esta correlación fuerte y estrecha nos señala que la aplicación de la estrategia didáctica mindfulness, incide en la autorregulación del alumno por lo tanto una mayor regularidad y significancia de la misma posibilita aún, una mejor autorregulación en forma general, esta correspondencia, manifiesta el vínculo, sustentado en la investigación, tanto en el ámbito de la observación, teórico, práctico y estadístico (relación directamente proporcional de las variables) de la relación entre la estrategia didáctica mindfulness y la autorregulación, lo cual supone y pone en evidencia también, la validez del instrumento lista de cotejo utilizado, lo cual corrobora los alcances de las teorías sustentadas por los diversos autores, tanto de los diversos antecedentes nacionales como internacionales, así como los teóricos de las variables objeto de estudio, que señalan y expresan la notoria relación positiva entre la aplicación de la estrategia didáctica y la mejora de la conducta del educando, resultado que se puede hacer uso para mejorar el autocontrol de los estudiantes del nivel inicial Colegio Villa Per Se - Chorrillos, para lo cual se deben publicitar e implementar programas en este sentido, así como servir de referencia, para ser aplicado en otras instituciones educativas con la misma efectividad, consecuentemente con resultados positivos, para la mejora del aprendizaje y por ende del proceso educativo,

asimismo su resultado expresa teóricamente una referencia válida para futuras investigaciones.

El resultado estadístico corrobora lo expresado por Santamaria (2021), al señalar que el docente, tiene necesidad de arribar a la conciencia plena del alumno, para lo cual la investigación evidencia la necesidad y posibilidad de lograr la autorregulación, asimismo Santa Cruz (2020), hace evidencia en su trabajo, que el empleo del juego, posibilita también la autorregulación; por lo tanto, la investigación es validada por los antecedentes considerados como sustento de la misma.

2. Hipótesis específicas

Hipótesis N° 1

Como se muestra en la tabla 9 la variable estrategia didáctica mindfulness está relacionada directamente con la dimensión autorregulación emocional, según la correlación de Spearman de 0.922 representado este resultado como positiva y fuerte con una significancia estadística de $p=0.000$ siendo menor que el 0.05. Por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

Esta correlación fuerte y estrecha nos señala que la aplicación de la estrategia didáctica mindfulness, incide en la autorregulación emocional del alumno por lo tanto una mayor regularidad y significancia de la misma posibilita aún una mejor autorregulación emocional en forma general, esta correspondencia, manifiesta el vínculo, sustentado en la investigación, tanto en el ámbito de la observación, teórico, práctico y estadístico (relación directamente proporcional de las variables) de la relación entre la estrategia didáctica mindfulness y la autorregulación, lo cual supone y pone en evidencia también, la validez del instrumento lista de cotejo utilizado, el mismo que se puede hacer uso para mejorar el autocontrol de los estudiantes de 5 años del Colegio Villa Per Se - Chorrillos, para lo cual se deben publicitar e implementar programas en este sentido, así como servir

de referencia, para ser aplicado en otras instituciones educativas con la misma efectividad, consecuentemente con resultados positivos, para la mejora del aprendizaje y por ende del proceso educativo, asimismo su resultado expresa teóricamente una referencia válida para futuras investigaciones.

El resultado estadístico corrobora lo expresado por Panduro (2021), al señalar que existe relación entre la autorregulación emocional y la socialización, Grunfeld (2019), hace evidencia en su propuesta, de que que existe una relación significativa e inversa entre mindfulness y la disminución de la ansiedad, por su parte Reyes, Salazar y Solorzano (2018), evidencian que un mejor perfil docente, tiene incidencia también en la autorregulación de los niños; por lo tanto, la investigación es validada por los antecedentes considerados como sustento de la misma, en lo que respecta a la autorregulación emocional.

Hipótesis N° 2

Como se muestra en la tabla 10 la variable estrategia didáctica mindfulness está relacionada directamente con la dimensión autorregulación conductual según la correlación de Spearman de 0.925 representado este resultado como positiva y fuerte con una significancia estadística de $p=0.000$ siendo menor que el 0.05. Por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

Esta correlación fuerte y estrecha nos señala que la aplicación de la estrategia didáctica mindfulness, incide en la autorregulación conductual del alumno por lo tanto una mayor regularidad y significancia de la misma posibilita aún una mejor autorregulación emocional forma general, esta correspondencia, manifiesta el vínculo, sustentado en la investigación, tanto en el ámbito de la observación, teórico, práctico y estadístico (directamente proporcionales) de la relación entre la estrategia didáctica mindfulness y la autorregulación, lo cual supone y pone en evidencia, la validez también

del instrumento utilizado, el mismo que se puede hacer uso para mejorar la autorregulación de los estudiantes del Nivel Inicial del Colegio Villa Per Se - Chorrillos, para lo cual se deben implementar programas en este sentido, para lo cual se deben publicar e implementar programas en este sentido, así como servir de referencia, para ser aplicado en otras instituciones educativas con la misma efectividad, consecuentemente con resultados positivos, para la mejora del aprendizaje y por ende del proceso educativo, asimismo su resultado expresa teóricamente una referencia válida para futuras investigaciones.

El resultado estadístico corrobora lo expresado por Calderón (2021), al señalar que la inclusión de mindfulness en la vida diaria del alumno, debe ser una actividad continua del docente, para su efectivo fortalecimiento, lográndose un manejo de la conducta, por su parte Pineda (2020), en su investigación manifestó que mindfulness, tiene que ver en el desarrollo integral de los niños, en sus aspectos, cognitivo, emocional y corporal, la aplicación del programa de mindfulness alcanzó sensaciones beneficiosas y de calma en el alumno, los resultados aportados muestran un claro antes y después; por lo tanto, la investigación es validada por los antecedentes considerados como sustento de la misma, en lo que respecta a la autorregulación conductual.

CONCLUSIONES

1. Conforme al objetivo principal se ha verificado la correlación positiva y fuerte de la estrategia didáctica mindfulness y la autorregulación de los estudiantes, del nivel inicial del Colegio Villa Per Se - Chorrillos, 2022, manifestada en la correlación de Spearman de 0.927 con una significancia estadística de $p=0.000$ siendo menor que el 0.05; por lo tanto una mayor regularidad y significancia de la misma posibilita aún, una mejor autorregulación en forma general, aceptándose la hipótesis general de esta investigación; esta correspondencia, manifiesta el vínculo, sustentado en la investigación, en el ámbito de la observación, teórico, práctico y estadístico (relación directamente proporcional de las variables) de la relación entre la estrategia didáctica mindfulness y la autorregulación, lo cual supone y pone en evidencia también, la validez del instrumento, lista de cotejo utilizado, el mismo que se puede hacer uso para mejorar, no sólo el autocontrol de los alumnos del colegio antes mencionado, para lo cual se deben implementar y publicar programas en este sentido, sino ser aplicado en otras instituciones educativas con la misma efectividad, con resultados positivos, para la mejora del aprendizaje y por ende del proceso educativo del alumno. Siendo válidos los resultados para ser utilizados en otras investigaciones de la misma índole.
2. Conforme al objetivo específico 1, al verificarse el objetivo principal, se ha comprobado también la correlación fuerte y estrecha de la estrategia didáctica mindfulness y la autorregulación emocional de los estudiantes de educación inicial del Colegio Villa Per Se- Chorrillos, 2022, manifestada en la correlación de Spearman de 0.922 con una significancia estadística de $p=0.000$ siendo menor que el 0.05; por lo tanto una mayor regularidad (acentuación de su aplicación) y significancia de la misma posibilita aún, una mejor autorregulación emocional en forma general, esta

correspondencia, manifiesta el vínculo, sustentado en la investigación, tanto en el ámbito de la observación, teórico, práctico y estadístico (relación directamente proporcional de las variables - dimensiones) de la relación entre la estrategia didáctica mindfulness y específicamente la autorregulación emocional, lo cual supone y pone en evidencia también, la validez del instrumento, lista de cotejo utilizado, el mismo que se puede hacer uso para mejorar, no sólo el autocontrol de los alumnos del colegio antes mencionado, para lo cual se deben implementar programas en este sentido, sino ser aplicado en otras instituciones educativas con la misma efectividad, con resultados positivos, para la mejora del aprendizaje y por ende del proceso educativo. Siendo válida para ser utilizado en otras investigaciones de la misma índole.

3. Conforme al objetivo específico 2, al verificarse el objetivo principal, se ha comprobado también la correlación fuerte y estrecha de la estrategia didáctica mindfulness y la autorregulación conductual de los estudiantes del nivel inicial de los estudiantes de educación inicial del Colegio Villa Per Se - Chorrillos, 2022, manifestada en la correlación de Spearman de 0.925 con una significancia estadística de $p=0.000$ siendo menor que el 0.05; por lo tanto una mayor regularidad (acentuación de su aplicación) y significancia de la misma posibilita aún, una mejor autorregulación conductual en forma general, esta correspondencia, manifiesta el vínculo, sustentado en la investigación, tanto en el ámbito de la observación, teórico, práctico y estadístico (relación directamente proporcional de las variables - dimensiones) de la relación entre la estrategia didáctica mindfulness y específicamente la autorregulación conductual, lo cual supone y pone en evidencia también, la validez del instrumento, lista de cotejo utilizado, el mismo que se puede hacer uso para mejorar, no sólo el autocontrol conductual de los alumnos del colegio antes mencionado, para lo cual se deben

implementar programas en este sentido, sino ser aplicado en otras instituciones educativas con la misma efectividad, con resultados positivos, para la mejora del aprendizaje y por ende del proceso educativo. Siendo válida para ser utilizado en otras investigaciones de la misma índole.

RECOMENDACIONES

1. A la directora del Colegio Villa Per Se, conociendo que existe una fuerte relación entre la estrategia didáctica mindfulness y la autorregulación se le sugiere generar talleres de mindfulness, publicitando la pertinencia de los mismos, considerando que no sólo lo apliquen dentro del primer bloque de sus actividades, sino también como talleres, con el fin que se acentúen y sigan poniendo en práctica con sus estudiantes la estrategia didáctica mindfulness para mejorar en forma permanente y continua la autorregulación en sus estudiantes, teniendo en cuenta que su aplicación en el centro educativo, ha logrado notorios impactos positivos en la mejora de la autorregulación de los alumnos del centro objeto de investigación. Al mejorar objetivamente, los métodos de investigación sus resultados pueden servir de base para futuras investigaciones.
2. A las maestras, involucrar a los padres de familia para contribuir en la práctica del mindfulness, aprovechando al máximo los alcances de las estrategias didácticas mindfulness para el logro de una buena autorregulación emocional de sus niños y niñas, favoreciendo significativamente el desarrollo de las emociones, por lo tanto, la mejora de su estabilidad en este ámbito, significativa y relevante para su edad y el propio proceso educativo, teniendo en cuenta que sus padres son participes de los mismos, lo que redundará en su seguridad y estabilidad emocional.
3. A las maestras, involucrar a los padres de familia para contribuir en la práctica mindfulness, aprovechando al máximo las estrategias didácticas mindfulness para el logro de una buena autorregulación conductual de sus niños y niñas, favoreciendo significativamente el desarrollo de las emociones, por lo tanto, la mejora de su estabilidad en este ámbito, significativa y relevante para su edad y el propio proceso

educativo, teniendo en cuenta que sus padres son partícipes de los mismos, lo que redundará en su seguridad y estabilidad emocional.

4. Promover en base a la lista de cotejo utilizada, la aplicación en otros centros educativos la estrategia didáctica mindfulness para la mejora de la autorregulación emocional y conductual de los estudiantes de educación inicial, no sólo en el primer bloque de sus actividades, sino también como talleres, con el fin que sus alcances se acentúen y sigan poniendo en práctica tanto por los docentes con los padres, de todo el sistema educativo, para mejorar en forma permanente y continua la autorregulación en sus estudiantes, teniendo en cuenta que su aplicación ha logrado notorios impactos positivos en la mejora de la autorregulación de los estudiantes de educación inicial del Colegio Villa Per Se, de no aplicarse y promoverse su aplicación se generará una brecha educativa que incidirá un costo de oportunidad educativa para el educando.

5. Promover la publicación en la academia, las conclusiones y resultados de la investigación realizada, los cuales impulsarán el conocimiento de las bondades de la estrategia didáctica mindfulness y el beneficio de la misma en los estudiantes, en su autocontrol emocional y conductual, a fin de generar su aplicación en el sistema educativo, y servir de sustento válido a futuras investigaciones, pues al utilizarse una lista de cotejo, se ha determinado aspectos puntuales de la relación problemática; al incidir en una mejora evidente en el aprendizaje del educando.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta, P. (2014). *Mindfulness para el mundo: Vivir en el Presente sin Juzgar*. Editora Búho. DOCPLAYER <https://docplayer.es/19365660-Mindfulness-para-el-mundo.html>
- Ancash noticias (2018). Colegio de Huaraz es el primero en aplicar técnicas de meditación en alumnos. <https://diariocorreo.pe/cultura/colegio-de-huaraz-tecnicas-de-meditacion-en-alumnos-804142/>
- Arias, F. (2006). *El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica*. (5ª Edición). Caracas. Editorial Episteme.
- Baechle, Thomas R., Earle, Roger W. 2007. *Principios de entrenamiento de la fuerza y el acondicionamiento físico*. 2da. Edición. Madrid, España: Editorial Médica panamericana, pp. 277-278.
- Badino, C. (2015). *Mindfulness en la era de miedo y la ansiedad: El arte de elegir la paz*. Buenos Aires, Argentina: Grijalbo.
- Badino, C. (2015). *Mindfulness en la era del miedo y la ansiedad: El arte de elegir la paz*. Buenos Aires: Grijalbo
- Bartolomé, R., Montañés, J., Montañés, M., & Parra, M. (2012). Conociendo mindfulness. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*(27), 29. Obtenido de <http://revistas.uclm.es/index.php/ensayos>
- Barratt, E. (1994). Impulsiveness and aggression. En J. Monahan & H. J. Steadman (Eds.), *Violence and mental disorder: developments in risk assessment* (pp. 61- 79). Chicago: The University Chicago Press.
- Barratt, E. & Patton, J. H. (1983). Impulsivity: Cognitive, behavioral and psychophysiological correlates. En M. Zuckerman (Ed.), *Biological bases of sensation seeking, impulsivity and anxiety* (pp. 17-122). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

- Beltrán, J. A. (1993). Procesos, estrategias y técnicas de aprendizaje. Madrid: Síntesis <http://s623319320.web-inicial.es/wp-content/uploads/2019/03/Lectura-estrategias-de-aprendizaje.pdf>.
- Chávez, N. (2007). *Introducción a la Investigación Educativa* (Tercera ed.). Maracaibo: La Columna.
- Díaz, F. (1998). Una aportación a la didáctica de la historia. La enseñanza-aprendizaje de habilidades cognitivas en el bachillerato. *Perfiles Educativos*, núm. 82, octubre-diciembre, 1998 Instituto de Investigaciones sobre la Universidad y la Educación Distrito Federal, México. <https://www.redalyc.org/pdf/132/13208204.pdf>
- Dinello, M. (2018). Actividades lúdicas y su importancia en el desarrollo de la inteligencia sensorial. Buenos Aires: Mantaro.
- Domb, B. (2016). Mindfulness: la atención plena /El centro de Diagnóstico Dr. Enrique Rossi organizó una serie de conferencias dictadas por el Dr. Christopher Willard, especialista en mindfulness o atención o conciencia plena derivado de la filosofía budista. *Diagnostico Journal*.
- Fox, N. A. & Calkins, S. D. (2003). The Development of Self-Control of Emotion: Intrinsic and Extrinsic Influences. *Motivation and Emotion*, 27 (1), pp.7-26.
- Gálvez, J. (2013). Atención plena: Revisión. *Medicina Naturista*, 3-4. <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/30372/1/Trabajo%20de%20Titulaci%C3%B3n.pdf>
- Garijo, C. (2017). Mindfulness. Una nueva perspectiva de la autorregulación emocional en educación infantil. Universidad de Valladolid. Facultad de Educación de Soria.
- García, M. (2016). Mindfulness para la autorregulación emocional en las aulas del primer ciclo de educación infantil. 15-19. Sevilla, España: Universidad de Sevilla.

- García, I. (1997), “Hacia la construcción del modelo teórico para la comprensión de los procesos motivacionales y afectivos”, [inédito], La Habana.: CIPS. ----- (1999), Autorregulación en la edad escolar. Aproximaciones teóricas, [inédito], La Habana.: CIPS.
- Ibañez, J. A. (2015). *Autorregulación y desarrollo escolar. Control ejecutivo frío y cálido, estatus socioeconómico y vinculación con el rendimiento académico* (Tesis Doctoral, Universidad de Sevilla, Sevilla, España). Recuperada de <https://idus.us.es/xmlui/handle/11441/26729>.
- Hernandez, R. , Fernandez, C. y Baptista, P (2014). Metodología de la investigación (6º edición Hernández Sampieri, R.).
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. doi:10.1093/clipsy/bpg016.<https://diagnosticojournal.com/mindfulness-la-atencion-plena/>
- Koop, C.B. (1982). Antecedentes of Self – Regulation. *Developmental Psychology*. 18 (2). 199-214
- Labarrere, S. A. (1994), *Pensamiento. Análisis y autorregulación en la actividad cognoscitiva de los alumnos*. México: Angeles Editores. -----, (1995), “Autorregulación de la conducta y la personalidad”, En: *Adolescente cubano. Una aproximación al estudio de su personalidad*. Colectivo de autores. Editorial Pueblo y Educación.
- Ministerio de Educación (2016). Programa curricular de educación inicial. <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-inicial.pdf>
- Ministerio de Educación. (2015). *Rutas de aprendizaje de personal social*. Lima – Perú. Edit. “da Edición. Word Color Perú. Alianza Editorial.

- Ministerio de Educación. (2013). Rutas del Aprendizaje. ¿Qué y cómo deben aprender nuestros niños y niñas? /Fascículo 1/ Desarrollo personal, social y emocional Ciclo II /3,4 y 5 años de educación inicial. Ministerio de Educación. <https://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12799/3721/Rutas%20del%20aprendizaje%20Qu%20y%20c%20mo%20deben%20aprender%20nuestros%20ni%20os%20y%20ni%20as%20Desarrollo%20personal%20social%20y%20emocional.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- McClelland M., Geldhof, J., Morrison, F., Gestsdóttir, S., Cameron, C., Bowers, E., ... & Grammer, J. (2018) Self-Regulation. En N. Halfon, C. Forrest, R. Lerner, E. Faustman (Eds.), *Handbook of life course health development*. Springer, Cham.
- Monjas, R. (2010): Características de las Habilidades Sociales (PEHIS) para niños y adolescentes, 6. Madrid: CEPE. (p.12)
- Muñoz, L (2018). El proceso de autorregulación en el Contexto Escolar. Tesis para optar el grado de doctorado en psicología.
- Namakforoosh, M. N. (2006) *Metodología de la Investigación* (2 ed.). Mexico: Limusa
- Neuenschwander, R., Röthlisberger, M., Cimeli, P., & Roebbers, C. M. (2012). How do different aspects of self-regulation predict successful adaptation to school?. *Journal of experimental child psychology*, 113(3), 353-371.
- Panadero, E. & Alonso-Tapia, J. (2014) ¿Cómo autorregulan nuestros alumnos? Revisión del modelo cíclico de Zimmerman sobre autorregulación del aprendizaje. *Anales de psicología*, 30 (2), 450-462. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.30.2.167221>
<https://www.redalyc.org/pdf/167/16731188008.pdf>
- Ruiz Lázaro PJ. (2016) Mindfulness en niños y adolescentes. En: AEPap (ed.). Curso de Actualización Pediatría 2016. Madrid: Lúa Ediciones 3.0; 2016. p. 487-501.

http://www.aepap.org/sites/default/files/4t4.6_mindfulness_en_ninos_y_adolescentes.pdf

- Roque Hernán L.E. (2020) / Repercusiones del estrés laboral en la salud. Estrés laboral. Definición de Autorregulación. Blog de WordPress.com. <https://lostroyanos6.wordpress.com/2020/02/29/tarea-7-definicion-autorregulacion/>
- Rusterholz, B., & Mazzola, N. (2015). Mindfulness para profesores. Germany: Desclée de brouwer. Obtenido de <https://books.google.com.ec/books?isbn=8433037749>
- Ruiz, L. (2016). Mindfulness en niños y adolescentes. *Curso de actualización Pediatría*, 488.
- Serrano, C (2013) “Las habilidades sociales”, México (p.56)
- Tamayo y Tamayo, M. (2006). Técnicas de Investigación. (2º Edición). México: Editorial Mc Graw Hill.
- Trianes, M (2000). Psicología de la educación y del desarrollo. México: Pirámide.
- Vallejo, Z. (2019). Desarrollando la Atención y Autorregulación por medio del Mindfulness. Facultad de Ecología Humana, Educación y Desarrollo. Guayaquil – Ecuador.
- Velazco, L. (2014) Las estrategias didácticas, Edit. Nuevo mundo Argentina, (p.34)
- Williams, K. (2015) Habilidades sociales, Edit. Jünger (p.13)
- Whitebread, D. y Basilio, M. (2012). Emergencia y desarrollo temprano de la autorregulación en niños preescolares. Profesorado. Revista de currículo y formación del profesorado. 16, 1, 15-34.
- Whitebread, D., & Basilio, M. (2012). The emergence and early development of self-regulation in young children. *Revista de Currículum y Formación*

Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (1989). Self-regulated learning and academic achievement. Theory, research and practice. New York: Springer-Verlag.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28420640010>

Zimmerman, B. J. (1994). Dimensions of academic self-regulation: A conceptual framework for education. In D. Schunk & B. J. Zimmerman (Eds.), Self-regulation of learning and performance (pp. 3-21). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

ANEXO 1: Matriz de consistencias

Título: Estrategia Didáctica Mindfulness y Autorregulación en estudiantes del nivel inicial del Colegio Villa Per Se – Chorrillos, 2022.

Formulación del Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables/Dimensiones	Metodología
<p>PROBLEMA GENERAL.</p> <p>¿Cómo se relaciona la Estrategia Didáctica Mindfulness en la autorregulación en estudiantes del nivel inicial del Colegio Villa Per Se - Chorrillos, 2022?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL</p> <p>Establecer la relación que existe entre la Estrategia Didáctica Mindfulness en estudiantes del nivel inicial del Colegio Villa Per se – Chorrillos, 2022.</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL</p> <p>La Estrategia Didáctica Mindfulness se relacionan significativamente con la autorregulación en estudiantes del nivel inicial del Colegio Villa Per Se – Chorrillos, 2022</p>	<p>V. INDEPENDIENTE: Variable X= Estrategia Didáctica Mindfulness</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atención y concentración • Impulsividad • Habilidades Sociales 	<p>Método: Hipotético – deductivo.</p> <p>Tipo: Aplicada</p> <p>Nivel: Correlacional</p>
<p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS.</p> <p>¿Cómo se relaciona la Estrategia Didáctica Mindfulness en la autorregulación emocional en estudiantes del nivel inicial del Colegio Villa Per Se – Chorrillos, 2022?</p>	<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <p>Determinar la relación que existe entre la Estrategia Didáctica Mindfulness en la autorregulación emocional en estudiantes del nivel inicial del Colegio Villa Per Se – Chorrillos, 2022.</p>	<p>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS</p> <p>La Estrategia Didáctica Mindfulness se relaciona significativamente con la autorregulación emocional en estudiantes del nivel inicial del Colegio Villa Per Se – Chorrillos, 2022.</p>	<p>V. DEPENDIENTE: Variable Y= Autorregulación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autorregulación emocional • Autorregulación conductual 	<p>Diseño: No experimental, de tipo transversal – correlacional</p> <p>Población - muestra Población: 46. Muestra: 26</p> <p>Técnicas: La observación, la lista de cotejo.</p>
<p>¿Cómo se relaciona la Estrategia Didáctica Mindfulness en la autorregulación de conducta en estudiantes del nivel inicial del Colegio Villa Per Se – Chorrillos, 2022?</p>	<p>Determinar la relación que existe entre la Estrategia Didáctica Mindfulness en la autorregulación de conducta en estudiantes del nivel inicial del Colegio Villa Per Se – Chorrillos, 2022.</p>	<p>La Estrategia Didáctica Mindfulness se relaciona significativamente con la autorregulación de conducta en estudiantes del nivel inicial del Colegio Villa Per Se – Chorrillos, 2022.</p>		

ANEXO 2: Matriz de operacionalización de las variables

Operacionalización de la variable Estrategia Didáctica Mindfulness

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Estrategia Didáctica Mindfulness	Badino (2015), Mindfulness es la etapa de consciencia que se determina por la atención, libre de distracciones, por lo tanto es estar presente en lo que está sucediendo con actitudes positivas como la paciencia y compasión. En este estado nos permite observar nuestro interior, es decir las emociones, sentimientos, pensamientos y todo lo que pasa alrededor, como si no lo hubiéramos percibido nunca. Esta capacidad nos permite tener conciencia como seres humanos a cada instante y no de manera superficial	<p>1. Atención y concentración</p> <hr/> <p>2. Impulsividad</p> <hr/> <p>3. Habilidades sociales</p>	<p>1.1 Muestra interés de forma correcta</p> <hr/> <p>1.2 Demuestra distracción durante sus actividades.</p> <hr/> <p>1.3 Muestra afecto hacia otra persona</p> <hr/> <p>2.1 Presenta exaltación en su comportamiento.</p> <hr/> <p>2.2 Reacciona sin control a sus impulsos.</p> <hr/> <p>3.1 Demuestra dificultad para expresarse.</p> <hr/> <p>3.2 Presenta problemas para relacionarse.</p> <hr/> <p>3.3 Inicia una conversación con los demás.</p> <hr/> <p>3.4. Manifiesta comunicación poca asertiva.</p>	<p>Nominal</p> <p>Si=1 No=0</p>

Operacionalización de la variable Autorregulación

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Autorregulación	Kopp (1982), define la autorregulación como "la habilidad para acatar una demanda, iniciar y cesar actividades de acuerdo a las demandas sociales, para modular la intensidad, frecuencia y duración de los actos verbales y motores en contextos sociales y educativos". Además, incluye la habilidad para actuar sobre una meta u objetivo y generar conductas socialmente apropiadas en ausencia de monitores externos. (p.199).	<p>1. Autorregulación Emocional</p> <hr/> <p>2. Autorregulación Conductual</p>	<p>1.1. Escucha a los demás asertivamente.</p> <hr/> <p>1.2. Expresa sus emociones durante clases.</p> <hr/> <p>1.3. Mantiene control con los demás.</p> <hr/> <p>1.4. Aprende a convivir con los demás.</p> <hr/> <p>1.5. Demuestra sus emociones asertivamente en público.</p> <hr/> <p>2.1. Resuelve problemas cotidianos adecuadamente.</p> <hr/> <p>2.2. Presenta problemas entre sus pares.</p> <hr/> <p>2.3. Mejora habilidades de autocontrol.</p> <hr/> <p>2.4. Encuentra alternativas de solución con sus compañeros.</p>	Nominal Si=1 No=0

ANEXO 3: Matriz de operacionalización instrumento

Matriz de operacionalización del instrumento de Estrategia Didáctica Mindfulness

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	N° de ítems	Niveles y rango	
Estrategia Didáctica Mindfulness	1. Atención y concentración	1.1 Muestra interés de forma correcta	1. Sigue las indicaciones en clase. 2. Muestra interés al participar. 3. Demuestra autonomía al realizar sus actividades.	1 - 2 -3	Alto 19-26 Medio 9-18 Bajo 0-8	
		1.2 Demuestra distracción durante sus actividades.	4. Culmina sus actividades que inicia la docente. 5. Le cuesta comprender consignas. 6. Pregunta a cada momento que debe hacer.	4 - 5 - 6		
		1.3 Muestra afecto hacia otra persona	7. Recibe consejos de manera positiva. 8. Respeta la opinión y la participación de sus compañeros.	7 - 8		
	2. Impulsividad	2.1 Presenta exaltación en su comportamiento.	9. Se comporta inadecuadamente dentro del aula. 10. Interrumpe el trabajo de sus compañeros. 11. Grita sin control cuando algo no le va bien.	9- 10-11	12 - 13- 14- 15	
			2.2 Reacciona sin control a sus impulsos.	12. Es impulsivo e irritable cuando no puede hacer una actividad. 13. Algunas veces tiene dificultad para controlar sus impulsos. 14. Agrede a su compañero cuando algo no le sale bien. 15. Le cuesta estar quieto por largos periodos de tiempo.		
		3.1 Demuestra dificultad para expresarse.	16. Le cuesta expresar sus emociones. 17. Tiene dificultad en su comunicación oral.	16 - 17		
			3.2 Presenta problemas para relacionarse.	18. Suele molestar a sus compañeros con facilidad. 19. Interactúa durante clases con sus compañeros. 20. Presenta dificultad para integrarse.		18 - 19 -20
				3.3 Inicia una conversación con los demás.		21. Busca llamar la atención de los demás. 22. Participa constantemente en clases. 23. Suele hablar sin parar.
	3.4 Manifiesta comunicación poca asertiva.	24. Responde la pregunta sin respetar su turno. 25. Solo acepta su punto de vista. 26. Es grosero con sus compañeros.	24 - 25 - 26			

Matriz de operacionalización del instrumento de Autorregulación

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Nº de ítems	Niveles y rango
Autorregulación	1. Autorregulación Emocional	1.1. Escucha a los demás asertivamente.	1. Socializa con sus compañeros. 2. Le gusta escuchar a los demás. 3. Hace comentarios asertivos.	1 - 2 - 3	Alto 19-27 Medio 10-18 Bajo 0-9
		1.2. Expresa sus emociones durante clases.	4. Logra expresar sus emociones. 5. Manifiesta tristeza cuando no puede realizar una actividad. 6. Autocontrola sus emociones cuando se entusiasma con algo que le agrada.	4 - 5 - 6	
		1.3. Mantiene control con los demás.	7. Pide ayuda cuando lo necesita. 8. Levanta la mano antes de hablar.	7 - 8	
		1.4. Aprende a convivir con los demás.	9. Tiene dificultad para relacionarse. 10. Suele ponerse en el lugar del otro. 11. Es solidario con sus compañeros. 12. Es respetuoso con sus compañeros.	9-10-11-12	
		1.5. Demuestra sus emociones asertivamente en público.	13. Manifiesta su enojo cuando pierde el juego. 14. Es reflexivo en ocasiones. 15. Mantiene la calma en situaciones complicadas.	13-14-15	
	2. Autorregulación Conductual	2.1. Resuelve problemas cotidianos adecuadamente.	16. Busca soluciones ante un problema. 17. Ofrece apoyo a sus compañeros.	16-17	18-19-20-21 22-23-24-25 26 -27
		2.2. Presenta problemas entre sus pares.	18. Presenta poco interés en sus actividades. 19. Requiere el apoyo permanente del docente. 20. Demuestra inseguridad. 21. Pierde algunas veces el control a sí mismo.	18-19-20-21	
		2.3. Mejora habilidades de autocontrol.	22. Demuestra y expresa sus habilidades de autogestión. 23. Logra concentrarse durante clases. 24. Levanta la mano para participar en clase y espera con paciencia su turno. 25. Reacciona positivamente ante un conflicto en el aula.	22-23-24-25	
		2.4. Encuentra alternativas de solución con sus compañeros.	26. Se involucra en la solución de problemas. 27. Disfruta trabajar en equipo.	26 -27	

LISTA DE COTEJO SOBRE ESTRATEGIA DIDÁCTICA MINDFULNESS

Estudiante:

El presente documento es anónimo y tiene como propósito obtener información de los niños y niñas, la cual consta de una serie de ítems con relación a la variable. La información recolectada tiene como finalidad la realización del estudio, buscando la participación de los docentes para la recolección de datos que puedan aportar al recojo de información que se necesita y su aplicación será de utilidad para mi investigación, por ello pido su colaboración.

Marque con un aspa “X” la respuesta que considere acertada con su punto de vista, según las siguientes alternativas:

N°	DIMENSIONES / ÍTEMS	VALORACIÓN	
		SI	NO
ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN			
1	Sigue las indicaciones en clase		
2	Muestra interés al participar en clase		
3	Demuestra autonomía al realizar sus actividades		
4	Culmina las actividades que inicia la docente		
5	Le cuesta comprender consignas		
6	Pregunta a cada momento que debe hacer		
7	Recibe consejos de manera positiva		
8	Respeto la opinión y la participación de sus compañeros		
IMPULSIVIDAD			
9	Se comporta adecuadamente dentro del aula		
10	Interrumpe el trabajo de sus compañeros		
11	Se frustra cuando algo no le va bien		
12	Es impulsivo e irritable cuando no puede hacer una actividad		
13	Algunas veces tiene dificultad para controlar sus impulsos		
14	Agrede a su compañero cuando algo no le sale bien		
15	Le cuesta estar quieto por largos periodos de tiempo		
HABILIDADES SOCIALES			
16	Le cuesta expresar sus emociones		
17	Tiene dificultad en su comunicación oral		
18	Suele molestar a sus compañeros con facilidad		
19	Interactúa durante clases con sus compañeros		
20	Presenta dificultad para integrarse		
21	Busca llamar la atención de los demás		
22	Participa constantemente en clases		
23	Suele hablar sin parar		
24	Responde la pregunta sin respetar su turno		
25	Solo acepta su punto de vista		
26	Es grosero con sus compañeros		

LISTA DE COTEJO SOBRE AUTORREGULACIÓN

Estudiante:

El presente documento es anónimo y tiene como propósito obtener información de los niños y niñas, la cual consta de una serie de ítems con relación a la variable. La información recolectada tiene como finalidad la realización del estudio, buscando la participación de los docentes para la recolección de datos que puedan aportar al recojo de información que se necesita y su aplicación será de utilidad para mi investigación, por ello pido su colaboración:

Marque con un aspa "X" la respuesta que considere acertada con su punto de vista, según las siguientes alternativas:

N°	DIMENSIONES / ITEMS	VALORACIÓN	
		SI	NO
AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL			
1	Socializa con sus compañeros		
2	Le gusta escuchar a los demás		
3	Hace comentarios asertivos		
4	Logra expresar sus emociones		
5	Manifiesta tristeza cuando no puede realizar una actividad		
6	Autocontrola sus emociones cuando se entusiasma por algo que le agrada		
7	Pide ayuda cuando lo necesita		
8	Levanta la mano antes de hablar		
9	Tiene dificultad para relacionarse		
10	Suele ponerse en el lugar del otro		
11	Es solidario con sus compañeros		
12	Es respetuoso con sus compañeros		
13	Manifiesta su enojo cuando pierde en el juego		
14	Es reflexivo en ocasiones		
15	Mantiene la calma en situaciones complicadas		
AUTORREGULACIÓN CONDUCTUAL			
16	Busca soluciones ante un problema		
17	Ofrece apoyo a sus compañeros		
18	Presenta poco interés en sus actividades		
19	Requiere el apoyo permanente del docente		
20	Demuestra inseguridad		
21	Pierde algunas veces el control a si mismo		
22	Demuestra y expresa sus habilidades de autogestión		
23	Logra concentrarse durante la clase		
24	Levanta la mano para participar en clase y espera con paciencia su turno		
25	Reacciona positivamente ante un conflicto en el aula		
26	Se involucra en la solución de problemas		
27	Disfruta trabajar en equipo		

ANEXO 4: Instrumentos (s) de recolección de datos
LISTA DE COTEJO SOBRE ESTRATEGIA DIDÁCTICA MINDFULNESS

Estudiante:

El presente documento es anónimo y tiene como propósito obtener información de los niños y niñas, la cual consta de una serie de ítems con relación a la variable. La información recolectada tiene como finalidad la realización del estudio, buscando la participación de los docentes para la recolección de datos que puedan aportar al recojo de información que se necesita y su aplicación será de utilidad para mi investigación, por ello pido su colaboración:

Marque con un aspa "X" la respuesta que considere acertada con su punto de vista, según las siguientes alternativas:

N°	DIMENSIONES / ITEMS	VALORACIÓN	
		SI	NO
ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN			
1	Sigue las indicaciones en clase		
2	Muestra interés al participar en clase		
3	Demuestra autonomía al realizar sus actividades		
4	Culmina las actividades que inicia la docente		
5	Le cuesta comprender consignas		
6	Pregunta a cada momento que debe hacer		
7	Recibe consejos de manera positiva		
8	Respeto la opinión y la participación de sus compañeros		
IMPULSIVIDAD			
9	Se comporta adecuadamente dentro del aula		
10	Interrumpe el trabajo de sus compañeros		
11	Se frustra cuando algo no le va bien		
12	Es impulsivo e irritable cuando no puede hacer una actividad		
13	Algunas veces tiene dificultad para controlar sus impulsos		
14	Agrede a su compañero cuando algo no le sale bien		
15	Le cuesta estar quieto por largos periodos de tiempo		
HABILIDADES SOCIALES			
16	Le cuesta expresar sus emociones		
17	Tiene dificultad en su comunicación oral		
18	Suele molestar a sus compañeros con facilidad		
19	Interactúa durante clases con sus compañeros		
20	Presenta dificultad para integrarse		
21	Busca llamar la atención de los demás		
22	Participa constantemente en clases		
23	Suele hablar sin parar		
24	Responde la pregunta sin respetar su turno		
25	Solo acepta su punto de vista		
26	Es grosero con sus compañeros		

LISTA DE COTEJO SOBRE AUTORREGULACIÓN

Estudiante:

El presente documento es anónimo y tiene como propósito obtener información de los niños y niñas, la cual consta de una serie de ítems con relación a la variable. La información recolectada tiene como finalidad la realización del estudio, buscando la participación de los docentes para la recolección de datos que puedan aportar al recojo de información que se necesita y su aplicación será de utilidad para mi investigación, por ello pido su colaboración:

Marque con un aspa “X” la respuesta que considere acertada con su punto de vista, según las siguientes alternativas:

N°	DIMENSIONES / ITEMS	VALORACIÓN	
		SI	NO
AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL			
1	Socializa con sus compañeros		
2	Le gusta escuchar a los demás		
3	Hace comentarios asertivos		
4	Logra expresar sus emociones		
5	Manifiesta tristeza cuando no puede realizar una actividad		
6	Autocontrola sus emociones cuando se entusiasma por algo que le agrada		
7	Pide ayuda cuando lo necesita		
8	Levanta la mano antes de hablar		
9	Tiene dificultad para relacionarse		
10	Suele ponerse en el lugar del otro		
11	Es solidario con sus compañeros		
12	Es respetuoso con sus compañeros		
13	Manifiesta su enojo cuando pierde en el juego		
14	Es reflexivo en ocasiones		
15	Mantiene la calma en situaciones complicadas		
AUTORREGULACIÓN CONDUCTUAL			
16	Busca soluciones ante un problema		
17	Ofrece apoyo a sus compañeros		
18	Presenta poco interés en sus actividades		
19	Requiere el apoyo permanente del docente		
20	Demuestra inseguridad		
21	Pierde algunas veces el control a si mismo		
22	Demuestra y expresa sus habilidades de autogestión		
23	Logra concentrarse durante la clase		
24	Levanta la mano para participar en clase y espera con paciencia su turno		
25	Reacciona positivamente ante un conflicto en el aula		
26	Se involucra en la solución de problemas		
27	Disfruta trabajar en equipo		

ANEXO 5: Validación de expertos respecto del instrumento

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA ESTRATEGIA DIDÁCTICA MINDFULNESS

Nº	DIMENSIONES / ITEMS	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN							
1	Sigue las indicaciones en clase	X		X		X		
2	Muestra interés al participar en clase	X		X		X		
3	Demuestra autonomía al realizar sus actividades	X		X		X		
4	Culmina las actividades que inicia la docente	X		X		X		
5	Le cuesta comprender consignas	X		X		X		
6	Pregunta a cada momento que debe hacer	X		X		X		
7	Recibe consejos de manera positiva	X		X		X		
8	Respeto la opinión y la participación de sus compañeros	X		X		X		
	IMPULSIVIDAD							
9	Se comporta adecuadamente dentro del aula	X		X		X		
10	Interrumpe el trabajo de sus compañeros	X		X		X		
11	Se frustra cuando algo no le va bien	X		X		X		
12	Es impulsivo e irritable cuando no puede hacer una actividad	X		X		X		
13	Algunas veces tiene dificultad para controlar sus impulsos	X		X		X		
14	Agrede a su compañero cuando algo no le sale bien	X		X		X		
15	Le cuesta estar quieto por largos periodos de tiempo	X		X		X		
	HABILIDADES SOCIALES							
16	Le cuesta expresar sus emociones	X		X		X		
17	Tiene dificultad en su comunicación oral	X		X		X		
18	Suele molestar a sus compañeros con facilidad	X		X		X		
19	Interactúa durante clases con sus compañeros	X		X		X		
20	Presenta dificultad para integrarse	X		X		X		
21	Busca llamar la atención de los demás	X		X		X		
22	Participa constantemente en clases	X		X		X		
23	Suele hablar sin parar	X		X		X		
24	Responde la pregunta sin respetar su turno	X		X		X		
25	Solo acepta su punto de vista	X		X		X		
26	Es grosero con sus compañeros	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia: Los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Lima, 02 de noviembre del 2021

Apellidos y nombres del juez evaluador: CORDOVA MOSCOL CATHERINE DNI: 08738280
Especialidad del evaluador: EDUCACIÓN INICIAL
DNI:08738280



1 **Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

2 **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA AUTORREGULACIÓN

N°	DIMENSIONES / ITEMS	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL								
1	Socializa con sus compañeros	X		X		X		
2	Le gusta escuchar a los demás	X		X		X		
3	Hace comentarios asertivos	X		X		X		
4	Logra expresar sus emociones	X		X		X		
5	Manifiesta tristeza cuando no puede realizar una actividad	X		X		X		
6	Autocontrola sus emociones cuando se entusiasma por algo que le agrada	X		X		X		
7	Pide ayuda cuando lo necesita	X		X		X		
8	Levanta la mano antes de hablar	X		X		X		
9	Tiene dificultad para relacionarse	X		X		X		
10	Suele ponerse en el lugar del otro	X		X		X		
11	Es solidario con sus compañeros	X		X		X		
12	Es respetuoso con sus compañeros	X		X		X		
13	Manifiesta su enojo cuando pierde en el juego	X		X		X		
14	Es reflexivo en ocasiones	X		X		X		
15	Mantiene la calma en situaciones complicadas	X		X		X		
AUTORREGULACIÓN CONDUCTUAL								
16	Busca soluciones ante un problema	X		X		X		
17	Ofrece apoyo a sus compañeros	X		X		X		
18	Presenta poco interés en sus actividades	X		X		X		
19	Requiere el apoyo permanente del docente	X		X		X		
20	Demuestra inseguridad	X		X		X		
21	Pierde algunas veces el control a si mismo	X		X		X		
22	Demuestra y expresa sus habilidades de autogestión	X		X		X		
23	Logra concentrarse durante la clase	X		X		X		
24	Levanta la mano para participar en clase y espera con paciencia su turno	X		X		X		
25	Reacciona positivamente ante un conflicto en el aula	X		X		X		
26	Se involucra en la solución de problemas	X		X		X		
27	Disfruta trabajar en equipo	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Lima, 02 de noviembre del 2021

Apellidos y nombres del juez evaluador: CORDOVA MOSCOL CAYHERINE **DNI: 08738280**

Especialidad del evaluador: EDUCACIÓN INICIAL

DN: 08738280

1 Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

2 Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

3 Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.



MG. CATHERINE CORDOVA MOSCOL

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA ESTRATEGIA DIDÁCTICA MINDFULNESS

N°	DIMENSIONES / ITEMS	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN							
1	Sigue las indicaciones en clase	X		X		X		
2	Muestra interés al participar en clase	X		X		X		
3	Demuestra autonomía al realizar sus actividades	X		X		X		
4	Culmina las actividades que inicia la docente	X		X		X		
5	Le cuesta comprender consignas	X		X		X		
6	Pregunta a cada momento que debe hacer	X		X		X		
7	Recibe consejos de manera positiva	X		X		X		
8	Respeto la opinión y la participación de sus compañeros	X		X		X		
	IMPULSIVIDAD							
9	Se comporta adecuadamente dentro del aula	X		X		X		
10	Interrumpe el trabajo de sus compañeros	X		X		X		
11	Se frustra cuando algo no le va bien	X		X		X		
12	Es impulsivo e irritable cuando no puede hacer una actividad	X		X		X		
13	Algunas veces tiene dificultad para controlar sus impulsos	X		X		X		
14	Agrede a su compañero cuando algo no le sale bien	X		X		X		
15	Le cuesta estar quieto por largos periodos de tiempo	X		X		X		
	HABILIDADES SOCIALES							
16	Le cuesta expresar sus emociones	X		X		X		
17	Tiene dificultad en su comunicación oral	X		X		X		
18	Suele molestar con sus compañeros con facilidad	X		X		X		
19	Interactúa durante clases con sus compañeros	X		X		X		
20	Presenta dificultad para integrarse	X		X		X		
21	Busca llamar la atención de los demás	X		X		X		
22	Participa constantemente en clases	X		X		X		
23	Suele hablar sin parar	X		X		X		
24	Responde la pregunta sin respetar su turno	X		X		X		
25	Solo acepta su punto de vista	X		X		X		
26	Es grosero con sus compañeros	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia: Los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [X]

Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Lima, 02 de noviembre del 2021

Apellidos y nombres del juez evaluador: Gallardo Valladares Consuelo Beatriz DNI: 40926617

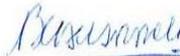
Especialidad del evaluador: EDUCACIÓN INICIAL

1 Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

2 Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

FIRMA: 

DNI:40926617

CÓDIGO DEL COLEGIO PROFESIONAL:0140926617 7

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA AUTORREGULACIÓN

N°	DIMENSIONES / ITEMS	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL							
1	Socializa con sus compañeros	X		X		X		
2	Le gusta escuchar a los demás	X		X		X		
3	Hace comentarios asertivos	X		X		X		
4	Logra expresar sus emociones	X		X		X		
5	Manifiesta tristeza cuando no puede realizar una actividad	X		X		X		
6	Autocontrola sus emociones cuando se entusiasma por algo que le agrada	X		X		X		
7	Pide ayuda cuando lo necesita	X		X		X		
8	Levanta la mano antes de hablar	X		X		X		
9	Tiene dificultad para relacionarse	X		X		X		
10	Suele ponerse en el lugar del otro	X		X		X		
11	Es solidario con sus compañeros	X		X		X		
12	Es respetuoso con sus compañeros	X		X		X		
13	Manifiesta su enojo cuando pierde en el juego	X		X		X		
14	Es reflexivo en ocasiones	X		X		X		
15	Mantiene la calma en situaciones complicadas	X		X		X		
	AUTORREGULACIÓN CONDUCTUAL							
16	Busca soluciones ante un problema	X		X		X		
17	Ofrece apoyo a sus compañeros	X		X		X		
18	Presenta poco interés en sus actividades	X		X		X		
19	Requiere el apoyo permanente del docente	X		X		X		
20	Demuestra inseguridad	X		X		X		
21	Pierde algunas veces el control a si mismo	X		X		X		
22	Demuestra y expresa sus habilidades de autogestión	X		X		X		
23	Logra concentrarse durante la clase	X		X		X		
24	Levanta la mano para participar en clase y espera con paciencia su turno	X		X		X		
25	Reacciona positivamente ante un conflicto en el aula	X		X		X		

26	Se involucra en la solución de problemas	X		X		X	
27	Disfruta trabajar en equipo	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia: Los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

.

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Lima, 02 de noviembre del 2021

Apellidos y nombres del juez evaluador: Gallardo Valladares Consuelo Beatriz DNI: 40926617

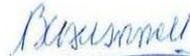
Especialidad del evaluador: EDUCACIÓN INICIAL

1 Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

2 Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

FIRMA: 

DNI: 40926617

CÓDIGO DEL COLEGIO PROFESIONAL: 0140926617 7

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA ESTRATEGIA DIDÁCTICA MINDFULNESS

Nº	DIMENSIONES / ITEMS	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN							
1	Sigue las indicaciones en clase	X		X		X		
2	Muestra interés al participar en clase	X		X		X		
3	Demuestra autonomía al realizar sus actividades	X		X		X		
4	Culmina las actividades que inicia la docente	X		X		X		
5	Le cuesta comprender consignas	X		X		X		
6	Pregunta a cada momento que debe hacer	X		X		X		
7	Recibe consejos de manera positiva	X		X		X		
8	Respeto la opinión y la participación de sus compañeros	X		X		X		
	IMPULSIVIDAD	Si	No	Si	No	Si	No	
9	Se comporta adecuadamente dentro del aula	X		X		X		
10	Interrumpe el trabajo de sus compañeros	X		X		X		
11	Se frustra cuando algo no le va bien	X		X		X		
12	Es impulsivo e irritable cuando no puede hacer una actividad	X		X		X		
13	Algunas veces tiene dificultad para controlar sus impulsos	X		X		X		
14	Agrede a su compañero cuando algo no le sale bien	X		X		X		
15	Le cuesta estar quieto por largos periodos de tiempo	X		X		X		
	HABILIDADES SOCIALES	Si	No	Si	No	Si	No	
16	Le cuesta expresar sus emociones	X		X		X		
17	Tiene dificultad en su comunicación oral	X		X		X		
18	Suele molestar a sus compañeros con facilidad	X		X		X		
19	Interactúa durante clases con sus compañeros	X		X		X		
20	Presenta dificultad para integrarse	X		X		X		
21	Busca llamar la atención de los demás	X		X		X		
22	Participa constantemente en clases	X		X		X		
23	Suele hablar sin parar	X		X		X		
24	Responde la pregunta sin respetar su turno	X		X		X		
25	Solo acepta su punto de vista	X		X		X		
26	Es grosero con sus compañeros	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia: Los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir []**

No aplicable []

Lima, 02 de noviembre del 2021

Apellidos y nombres del juez evaluador: SILVIA A. ESPINOZA GAGO DNI: 09228229

Especialidad del evaluador: EDUCACIÓN INICIAL

1 Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

2 Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo



Mg. Silvia A. Espinoza Gago
Docente en Educacion
R.G. 005227 P-GRSE

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA AUTORREGULACIÓN

N°	DIMENSIONES / ITEMS	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL								
1	Socializa con sus compañeros	X		X		X		
2	Le gusta escuchar a los demás	X		X		X		
3	Hace comentarios asertivos	X		X		X		
4	Logra expresar sus emociones	X		X		X		
5	Manifiesta tristeza cuando no puede realizar una actividad	X		X		X		
6	Autocontrola sus emociones cuando se entusiasma por algo que le agrada	X		X		X		
7	Pide ayuda cuando lo necesita	X		X		X		
8	Levanta la mano antes de hablar	X		X		X		
9	Tiene dificultad para relacionarse	X		X		X		
10	Suele ponerse en el lugar del otro	X		X		X		
11	Es solidario con sus compañeros	X		X		X		
12	Es respetuoso con sus compañeros	X		X		X		
13	Manifiesta su enojo cuando pierde en el juego	X		X		X		
14	Es reflexivo en ocasiones	X		X		X		
15	Mantiene la calma en situaciones complicadas	X		X		X		
AUTORREGULACIÓN CONDUCTUAL								
16	Busca soluciones ante un problema	X		X		X		
17	Ofrece apoyo a sus compañeros	X		X		X		
18	Presenta poco interés en sus actividades	X		X		X		
19	Requiere el apoyo permanente del docente	X		X		X		
20	Demuestra inseguridad	X		X		X		
21	Pierde algunas veces el control a si mismo	X		X		X		
22	Demuestra y expresa sus habilidades de autogestión	X		X		X		
23	Logra concentrarse durante la clase	X		X		X		

24	Levanta la mano para participar en clase y espera con paciencia su turno	X		X		X		
25	Reacciona positivamente ante un conflicto en el aula	X		X		X		
26	Se involucra en la solución de problemas	X		X		X		
27	Disfruta trabajar en equipo	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable** [X] **Aplicable después de corregir** [] **No aplicable** []

Lima, 02 de noviembre del 2021

Apellidos y nombres del juez evaluador: SILVIA A. ESPINOZA GAGO DNI: 09228229

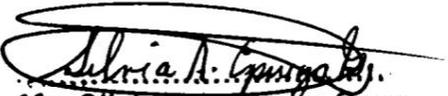
Especialidad del evaluador: EDUCACIÓN INICIAL

1 **Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

2 **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

3 **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir


Mg. Silvia A. Espinoza Gago
Docente en Educación
R.G. 005227 P-GRSE

ANEXO 6. Solicitud dirigida a la entidad donde recolecto los datos

Lima, 15 de diciembre del 2021

Janice Roder
Directora de Colegio Villa Per Se

Estimada Directora

Yo, Karla Alejandra Calderón Zavala con DNI 44019891, me dirijo hacia usted en mi calidad de estudiante universitaria de la Universidad Peruana los Andes, quien lleva realizando un estudio de investigación titulada “ESTRATEGIA DIDÁCTICA MINDFULNESS Y AUTORREGULACIÓN EN ESTUDIANTES DEL NIVEL INICIAL DEL COLEGIO VILLA PER SE – CHORRILLOS, 2022”, con el fin de solicitar permiso para la recolección de datos para el desarrollo de mi investigación.

Deseando contar con su autorización y apoyo me despido

Atentamente:



Karla Alejandra Calderón Zavala
D.N.I. N° 44019891



ANEXO 7. Documentación de aceptación de la entidad donde recolectara datos



AUTORIZACION PARA APLICACIÓN DE INSTRUMENTO DE TESIS

Bachiller en Educación Inicial
 KARLA ALEJANDRA CALDERON ZAVALA
 Universidad Peruana Los Andes

Me es grato dirigirme a usted y aprovecho la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi especial consideración.

Le comunico que, de acuerdo a lo conversado previamente, el Colegio Villa Per Se, Parte del Fundo Villa, Ugel 01, está a su entera disposición y presta a colaborar con nuestros estudiantes de 5 años, para la aplicación del instrumento de investigación con el título de “ESTRATEGIA DIDÁCTICA MINDFULNESS Y AUTORREGULACIÓN EN ESTUDIANTES DEL NIVEL INICIAL DEL COLEGIO VILLA PER SE – CHORRILLOS, 2022”.

Sin más por el momento, quedo atenta ante cualquier duda o aclaración.

Chorrillos, 26 de agosto del 2022.

Atentamente.



ANEXO 8. Consentimiento informado y asentimiento informando

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Propósito y procedimientos

Se me ha comunicado que el título del estudio “ESTRATEGIA DIDÁCTICA MINDFULNESS Y AUTORREGULACIÓN EN ESTUDIANTES DEL NIVEL INICIAL DEL COLEGIO VILLA PER SE – CHORRILLOS, 2022”, cuyo objetivo es determinar la relación entre Estrategia Didáctica Mindfulness y Autorregulación, siendo realizada por Karla Alejandra Calderón Zavala, bajo la asesoría de la Mtra. Lizet Doriela Mantari Mincami. La información obtenida a través de la lista de cotejo será de carácter confidencial y se utilizará solo para fines de estudio.

Riesgo del estudio

Se me ha informado que no hay ningún riesgo físico, químico y psicológico, relacionado con el presente trabajo. Pero como se obtendrá información personal, está la posibilidad que una identidad pueda ser descubierta por la información brindada, sin embargo, no se mostrará ninguna identidad personal de los niños observados.

Beneficios del estudio

No hay compensación monetaria por la participación en este estudio.

Participación voluntaria

Se me ha informado que mi participación en esta investigación es totalmente voluntaria y que tengo derecho de retirar mi consentimiento en cualquier punto antes que el informe esté finalizado, sin ningún tipo de penalización. Lo mismo se aplica por mi negativa inicial a la participación de esta investigación.

Habiendo leído el presente consentimiento y escuchado las explicaciones orales del investigador, firmo voluntariamente el presente documento.

Nombres y Apellidos: _____

DNI: _____

Fecha: _____

Firma: _____

ASENTIMIENTO INFORMADO

Yo _____ identificado con

DNI _____

Acepto que mi menor hijo(a), participe en la investigación “ESTRATEGIA DIDÁCTICA MINDFULNESS Y AUTORREGULACIÓN EN ESTUDIANTES DEL NIVEL INICIAL DEL COLEGIO VILLA PER SE – CHORRILLOS, 2022”, donde será observado mediante una lista de cotejo, con la orientación de la responsable del estudio, confiando plenamente que los resultados no serán alterados y que podrán ayudar para una mejor orientación en bien de los niños y niñas del aula.

Fecha: Firma del padre y/o madre _____

Firma del investigador _____

ANEXO 9. Constancia de aplicación del instrumento de recolección de datos



Bachiller en Educación Inicial

KARLA ALEJANDRA CALDERON ZAVALA

Universidad Peruana Los Andes

Me es grato dirigirme a usted y aprovecho la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi especial consideración.

Le comunico que, de acuerdo a lo conversado previamente, el Colegio Villa Per Se, Parte del Fundo Villa, Ugel 01, está a su entera disposición y presta a colaborar con nuestros estudiantes de 5 años, para la aplicación del instrumento de investigación con el título de “ESTRATEGIA DIDÁCTICA MINDFULNESS Y AUTORREGULACIÓN EN ESTUDIANTES DEL NIVEL INICIAL DEL COLEGIO VILLA PER SE – CHORRILLOS, 2022”.

Sin más por el momento, quedo atenta ante cualquier duda o aclaración.

Chorrillos, 26 de agosto del 2022.

Atentamente.



ANEXO 10. Declaración de autoría**DECLARACION DE AUTORIA**

Mediante el presente documento, Yo, Karla Alejandra Calderón Zavala, identificada con Documento Nacional de Identidad N°44019891 con domicilio real en Cll Paderewski 137 Dpt 401 La Calera, en el distrito de Surquillo, provincia de Lima, departamento de Lima, egresada de Educación Inicial declaro bajo juramento que:

Soy la autor de la investigación titulada **ESTRATEGIA DIDÁCTICA MINDFULNESS Y AUTORREGULACIÓN EN ESTUDIANTES DEL NIVEL INICIAL DEL COLEGIO VILLA PER SE – CHORRILLOS, 2022**, que presento a los 24 días de octubre del año 2022, ante esta institución con fines de optar el grado académico de Licenciada en Educación Inicial.

Dicha investigación no ha sido presentada ni publicada anteriormente por ningún otro investigador ni por la declarante, para optar otro grado académico ni título profesional alguno. Declaro que se ha citado debidamente toda idea, texto, figura, fórmulas, tablas u otros.

Declaro conocer y me someto al marco legal y normativo vigente relacionado a dicha responsabilidad.



Karla Alejandra Calderón Zavala

D.N.I. N° 44019891

ANEXO 10. Resultados estadísticos

1. Prueba Piloto de la Variable Estrategia Didáctica Mindfulness

N°	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26
1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0
2	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0
3	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1
4	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0
5	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0
6	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0
7	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0
8	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0
9	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0
10	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1
11	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0
12	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1
13	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0
14	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
15	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0
16	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0
17	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1
18	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
19	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1
20	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0
21	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0
22	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0
23	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0
24	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1
25	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0
26	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0

2. Prueba Piloto de la Variable Autorregulación

N°	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27
1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1
2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1
3	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1
4	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1
5	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1
7	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1
8	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1
10	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1
11	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1
12	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1
13	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1
14	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1
15	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1
16	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1
17	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1
18	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1
20	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0
21	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1
22	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1
23	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1
24	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1
25	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0
26	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1
27	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1

3. Corrida estadística

Estrategia Didáctica Mindfulness



Nº	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26		
1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	
2	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	
3	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	
4	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	
5	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	
6	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	
7	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	
8	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	
9	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	
10	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	
11	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	
12	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	
13	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	
14	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	
15	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	
16	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	
17	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	
18	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	
19	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	
20	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	
21	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	
22	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1
23	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	
24	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0
25	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	
26	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0

Autorregulación

Nº	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	
1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1
3	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	
4	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	
5	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	
6	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	
7	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1
8	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	
9	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	11	
10	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	
11	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	
12	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	
13	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	
14	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	
15	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	
16	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	
17	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	
18	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	
19	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	
20	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	
21	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	
22	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
23	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	
24	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	
25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	
26	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
27	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	

ANEXO 11. Fotografías del llenado del instrumento

LISTA DE COTEJO SOBRE ESTRATEGIA DIDÁCTICA MINIFULNESS			
Estudiante:			
El presente documento es anónimo y tiene como propósito obtener información de los niños y niñas, la cual consta de una serie de ítems con relación a la variable. La información recolectada tiene como finalidad la realización del estudio, buscando la participación de los docentes para la recolección de datos que puedan aportar al recojo de información que se necesita y su aplicación será de utilidad para mi investigación, por ello pido su colaboración: Marque con un signo "X" la respuesta que considere acertada con su punto de vista, según las siguientes alternativas:			
N°	DIMENSIONES / ÍTEMS	VALORACIÓN	
		SI	NO
ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN			
1	Segue las indicaciones en clase	X	
2	Muestra interés al participar en clase	X	
3	Demuestra autonomía al realizar sus actividades		X
4	Calma las actividades que inicia la docente	X	
5	Le cuesta comprender consignas		X
6	Pregunta a cada momento que debe hacer		X
7	Recibe consejos de manera positiva	X	
8	Respeto la opinión y la participación de sus compañeros	X	
IMPULSIVIDAD			
9	Se comporta adecuadamente dentro del aula	X	
10	Interrumpe el trabajo de sus compañeros		X
11	Se frustra cuando algo no le va bien		X
12	Es impulsivo e irritabile cuando no puede hacer una actividad		X
13	Algunas veces tiene dificultad para controlar sus impulsos		X
14	Agrade a su compañero cuando algo no le sale bien		X
15	Le cuesta estar quieto por largos periodos de tiempo		X
HABILIDADES SOCIALES			
16	Le cuesta expresar sus emociones		X
17	Tiene dificultad en su comunicación oral		X
18	Suele molestar a sus compañeros con facilidad		X
19	Interactúa durante clases con sus compañeros	X	
20	Presenta dificultad para integrarse		X
21	Busca llamar la atención de los demás		X
22	Participa constantemente en clases		X
23	Suele hablar sin parar		X
24	Responde la pregunta sin respetar su turno		X
25	Solo acepta su punto de vista		X
26	Trabaja con sus compañeros		X

LISTA DE COTEJO SOBRE AUTORREGULACIÓN			
Estudiante:			
El presente documento es anónimo y tiene como propósito obtener información de los niños y niñas, la cual consta de una serie de ítems con relación a la variable. La información recolectada tiene como finalidad la realización del estudio, buscando la participación de los docentes para la recolección de datos que puedan aportar al recojo de información que se necesita y su aplicación será de utilidad para mi investigación, por ello pido su colaboración: Marque con un signo "X" la respuesta que considere acertada con su punto de vista, según las siguientes alternativas:			
N°	DIMENSIONES / ÍTEMS	VALORACIÓN	
		SI	NO
AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL			
1	Socializa con sus compañeros	X	
2	Le gusta escuchar a los demás	X	
3	Hace comentarios aerivos	X	
4	Logra expresar sus emociones	X	
5	Manifiesta tristeza cuando no puede realizar una actividad	X	
6	Autocontrola sus emociones cuando se entusiasma por algo que le agrada		X
7	Pide ayuda cuando lo necesita	X	
8	Levanta la mano antes de hablar	X	
9	Tiene dificultad para relacionarse		X
10	Suele pensar en el lugar del otro	X	
11	Trabaja con sus compañeros	X	
12	Trabaja respetuoso con sus compañeros	X	
13	Manifiesta su enojo cuando pierde en el juego	X	
14	Es reflexivo en reacciones	X	
15	Mantiene la calma en situaciones complicadas	X	
AUTORREGULACIÓN CONDUCTUAL			
16	Busca soluciones ante un problema	X	
17	Ofrece apoyo a sus compañeros	X	
18	Permite poco interés en sus actividades		X
19	Requiere el apoyo permanente del docente		X
20	Demuestra inseguridad		X
21	Pierde algunas veces el control a si mismo		X
22	Demuestra y expresa sus habilidades de sus gustos		X
23	Logra concentrarse durante la clase		X
24	Levanta la mano para participar en clase y espera con paciencia su turno	X	
25	Reacciona positivamente ante un conflicto en el aula		X
26	Se involucra en la solución de problemas	X	
27	Difícil trabajar en equipo	X	

LISTA DE COTEJO SOBRE ESTRATEGIA DIDÁCTICA MINDFULNESS

Estudiante:

El presente documento es un instrumento y tiene como propósito obtener información de los niños y niñas, lo cual consta de una serie de ítems con relación a la variable. La información recolectada tiene como finalidad la realización del estudio, basando la participación de los docentes para la recolección de datos que puedan aportar al recojo de información que se necesita y su aplicación será de utilidad para mi investigación, por ello pido su colaboración. Marque con un signo "X" la respuesta que considere acertada con su punto de vista, según las siguientes alternativas:

N°	DIMENSIONES / ÍTEMS	VALORACIÓN	
		SI	NO
ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN			
1	Seguir las instrucciones en clase		X
2	Muestra interés al participar en clase		X
3	Demuestra autonomía al realizar sus actividades		X
4	Cumple las actividades que hace la docente	X	
5	Le cuesta comprender consignas	X	
6	Pregunta a cada momento que debe hacer	X	
7	Busca consejos de manera positiva	X	
8	Respeto la opinión y la participación de sus compañeros	X	
DISCIPLINIDAD			
9	Se comporta adecuadamente dentro del aula	X	
10	Interumpe el trabajo de sus compañeros		X
11	Se frustra cuando algo no le sale bien	X	
12	Es inquieto o irritable cuando no puede hacer una actividad		X
13	Algunas veces tiene dificultad para cumplir sus requisitos	X	
14	Agradece a sus compañeros cuando algo no le sale bien		X
15	Le cuesta estar quieto por largos períodos de tiempo		X
HABILIDADES SOCIALES			
16	Le cuesta expresar sus emociones	X	
17	Tiene dificultad en su comunicación oral	X	
18	Busca relacionarse con sus compañeros con facilidad		X
19	Interactúa de manera clara con sus compañeros		X
20	Presenta dificultad para escuchar		X
21	Busca llevar la atención de los demás		X
22	Participa constantemente en clase	X	
23	Le cuesta hablar en público		X
24	Responde la pregunta sin responder su turno		X
25	Solo acepta su punto de vista		X
26	Le gusta jugar con sus compañeros		X

LISTA DE COTEJO SOBRE AUTORREGULACIÓN

Estudiante:

El presente documento es un instrumento y tiene como propósito obtener información de los niños y niñas, lo cual consta de una serie de ítems con relación a la variable. La información recolectada tiene como finalidad la realización del estudio, basando la participación de los docentes para la recolección de datos que puedan aportar al recojo de información que se necesita y su aplicación será de utilidad para mi investigación, por ello pido su colaboración. Marque con un signo "X" la respuesta que considere acertada con su punto de vista, según las siguientes alternativas:

N°	DIMENSIONES / ÍTEMS	VALORACIÓN	
		SI	NO
AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL			
1	Sociedad con sus compañeros	X	
2	Le gusta escuchar a los demás	X	
3	Hace comentarios positivos		X
4	Logra expresar sus emociones		X
5	Manifiesta interés cuando no puede realizar una actividad	X	
6	Aceptación en momentos cuando se evidencia por algo que le agrada		X
7	Pide ayuda cuando lo necesita	X	
8	Levanta la mano para dar la opinión	X	
9	Tiene dificultad para relacionarse		X
10	Busca jugar en el lugar del otro		X
11	Se relaciona con sus compañeros	X	
12	Se relaciona con sus compañeros	X	
13	Manifiesta su opinión cuando juega en el juego		X
14	Es reflexivo en sus ideas	X	
15	Mantiene la calma en momentos complicados		X
AUTOREGULACIÓN CONDUCTUAL			
16	Busca relacionarse con sus compañeros		X
17	Obtiene apoyo a sus compañeros		X
18	Presenta poco interés en sus actividades		X
19	Respeto el espacio personal del docente	X	
20	Demuestra integridad	X	
21	Puede algunas veces el control a su trabajo		X
22	Demuestra y respeta las habilidades de sus compañeros		X
23	Logra relacionarse dentro de clase	X	
24	Levanta la mano para participar en clase y expresa sus opiniones en público	X	
25	Expone sus puntos de vista ante un conflicto en el aula		X
26	Se involucra en la solución de problemas		X
27	Defiende sus ideas en público		X

