

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA  
“JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE”**

**PROGRAMA DE PROFESIONALIZACIÓN DOCENTE  
PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA  
INTERCULTURAL BILINGÜE**



**TESIS**

La conciencia plena en la conducta social de los estudiantes del 6to grado “E” de la Institución Educativa González Vigil de Huanta, 2023.

**PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA  
EN EDUCACIÓN PRIMARIA INTERCULTURAL BILINGÜE**

**AUTORA**

LAPA CONDORI, Nidia

**ORCID:** <https://orcid.org/0009-0005-6792-8596>

**ASESOR**

Dr. FARFÁN BELLIDO, Rene

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0003-0120-8615>

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

Innovaciones pedagógicas

**HUANTA – AYACUCHO – PERÚ**

**2024**



*“Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”*

### ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Siendo las **5:30 p.m. del 14 de diciembre de 2024**, se reunieron los miembros del **JURADO EXAMINADOR**, la **SUSTENTANTE** y el **PÚBLICO** en el Auditorio Institucional para llevar a cabo la **CEREMONIA DE SUSTENTACIÓN** de la **TESIS “LA CONCIENCIA PLENA EN LA CONDUCTA SOCIAL DE LOS ESTUDIANTES DEL 6TO GRADO “E” DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA GONZÁLEZ VIGIL DE HUANTA, 2023.**”, presentado por la egresada **LAPA CONDORI, NIDIA** con código de matrícula **40675473** del Programa de Profesionalización Docente de **EDUCACIÓN PRIMARIA INTERCULTURAL BILINGÜE**, sustentación autorizada por la **RD No 0991-2025-EESPPÚB. “JSCO”/DG-HTA.**, obteniendo como resultado el PROMEDIO de 16 (DIECICEIS).

Por tanto, el *Jurado Examinador de la Sustentación*, emite el siguiente **DICTAMEN**:

**RESULTADO FINAL:** *P/ro Sada*

La **SUSTENTANTE**, se encuentra **APTO(A)** para iniciar los trámites administrativos para la obtención del **TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO(A) EN EDUCACIÓN**.

En señal de conformidad, firman los miembros del Jurado Examinador y la Autoridad Institucional.



*[Signature]*  
 PRESIDENTE



*[Signature]*  
 VOCAL



*[Signature]*  
 SECRETARIO



*[Signature]*  
 Dr. Walter Mariano Acevedo Villan  
 DIRECTOR GENERAL

vº Bº DIRECTOR GENERAL  
 Firma, PostFirma y Sello



# ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

FECHA	DÍA	MES	AÑO
	14	12	2024

ENTIDAD	EESPP "JOSE SALVADOR CAVERO OVALLE"			DRE	AYACUCHO		
CÓDIGO MODULAR	DENOMINACIÓN	GESTIÓN	CREACIÓN	DIRECCIÓN	JR. RAZUHUILCA N°624		
604371	EESP	PÚBLICO	D.S. N°10.85-ED	PROVINCIA	HUANTA	DISTRITO	HUANTA

PROGRAMA DE PROFESIONALIZACIÓN DOCENTE	EDUCACIÓN PRIMARIA INTERCULTURAL BILINGÜE
RESOLUCIÓN DE AUTORIZACIÓN	RVM N°267-2020-MINEDU

DIRECTOR GENERAL (E)	Dr. WALTER MARIANO ARCE VILLAR
DOCUMENTO DE DESIGNACIÓN	OFICIO No 017-2024-GRA/GG-GRDS-DREA-OA-APER

AUTORIZACIÓN DE SUSTENTACIÓN	RD No 0991-2024-EESP PÚB. "JSCO"/DG-HTA
NOMINACIÓN DE JURADOS	RD No 0992-2024-EESP PÚB. "JSCO"/DG-HTA




ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA OPTAR EL:	TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO(A) EN EDUCACIÓN
--	--




JURADO EXAMINADOR	PRESIDENTE	Dr. WALTER MARIANO ARCE VILLAR
	SECRETARIO	Dr. WILBER ANTONIO REYES ARAUJO
	VOCAL	Mg. FREDDY ROLAND PINEDA TAPIA


TÍTULO DE LA TESIS:	LA CONCIENCIA PLENA EN LA CONDUCTA SOCIAL DE LOS ESTUDIANTES DEL 6TO GRADO "E" DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA GONZÁLEZ VIGIL DE HUANTA, 2023.
---------------------	--

HORA	5:30 P.M.
LUGAR	AUDITORIO DE LA EESP Púb. "JSCO"

N° Matrícula	APELLIDOS Y NOMBRES	PRESIDENTE	VOCAL	SECRETARIO	PROMEDIO GENERAL
40675473	LAPA CONDORI, Nidia	17	15	10	16

 PRESIDENTE
  VOCAL
  SECRETARIO


 ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA  
 "JOSE SALVADOR CAVERO OVALLE"  
 HUANTA  
 Dr. Walter Mariano Arce Villa  
 DIRECTOR GENERAL  
 vº Bº DIRECTOR GENERAL  
 Firma, Post Firma y Sello

**INTRUCCIONES:**

- El secretario del Jurado Examinador es el responsable del llenado del Acta de Sustentación.
- El secretario consolida las calificaciones de cada uno de los miembros del Jurado utilizando lapicero de tinta líquida negra si el calificativo es **aprobatorio**, si es **desaprobatorio** con **tinta roja**.
- La nota aprobatoria de la sustentación es **14**, no hay medio punto a favor del sustentante.
- Las actas se llenan sin borrones ni enmendaduras.



*"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"*

## ÁREA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD

### CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

N° 000019-2025-AVO-EESPP "JSCO"HTA

El responsable del Área de Verificación de Originalidad:

Hace constar:

La tesis TITULADA "LA CONCIENCIA PLENA EN LA CONDUCTA SOCIAL DE LOS ESTUDIANTES DEL 6TO GRADO "E" DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA GONZÁLEZ VIGIL DE HUANTA, 2023.", presentado por la egresada Lapa Condori, Nidia, del Programa de Estudios de Educación Primaria Intercultural Bilingüe del Programa de Profesionalización Docente, ha sido sometido, en su versión final, a **VALIDACIÓN DE ORIGINALIDAD EN MEDIOS AUTORIZADOS POR LA INSTITUCIÓN**, siendo este de un 13% de índice de similitud obteniendo como resultado **APROBADO AL LÍMITE PERMITIDO** en el Reglamento de Grados y Títulos de la institución, lo que **GARANTIZA SU ORIGINALIDAD E INTEGRIDAD ACADÉMICA**. Así mismo se adjunta los reportes del mismo en el siguiente link: [https://drive.google.com/drive/folders/1tO-zrMGil4V3jUCgmpUbx\\_bgSpIxl3q](https://drive.google.com/drive/folders/1tO-zrMGil4V3jUCgmpUbx_bgSpIxl3q)

Por lo que, el trabajo de investigación cumple con la solvencia académica de acuerdo a las normas institucionales de la Escuela de Educación.

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

Huanta, 24 de febrero de 2025



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA  
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"  
HUANTA  
.....  
Téc. Prof. José Luis Peceros Pinco  
ÁREA DE CONTROL DE CALIDAD

Archivo  
JLPP/AVO  
jvm/Sec. Acad.

# Validación Josaco

## LAPA CONDORI, Nidia.TESIS.Rev

009

Turnitin JOSACO

Enterprise-Escuela de Educacion Superior Pedagogica Publica Jose Salvador Cavero Ovalle

### Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::1:3164666936

Fecha de entrega

24 feb 2025, 9:12 a.m. GMT-5

Fecha de descarga

24 feb 2025, 9:18 a.m. GMT-5

Nombre de archivo

LAPA\_CONDORI\_Nidia.TESIS.Rev.docx

Tamaño de archivo

245.9 KB

94 Páginas

28,431 Palabras

158,947 Caracteres




## 13% Similitud general

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

### Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 25 palabras)

### Fuentes principales

- 13%  Fuentes de Internet
- 1%  Publicaciones
- 7%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

### Marcas de integridad

#### N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

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

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

### Fuentes principales

- 13% Fuentes de Internet
- 1% Publicaciones
- 7% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

### Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	repositorio.unsa.edu.pe	3%
2	Internet	es.scribd.com	1%
3	Internet	repositorio.flacsoandes.edu.ec	1%
4	Internet	www.researchgate.net	<1%
5	Internet	alicia.concytec.gob.pe	<1%
6	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	<1%
7	Internet	repositorio.une.edu.pe	<1%
8	Internet	repositorio.unsch.edu.pe	<1%
9	Internet	dspace.unitru.edu.pe	<1%
10	Internet	hdl.handle.net	<1%
11	Internet	docplayer.es	<1%

12	Trabajos del estudiante	Universidad Nacional del Centro del Peru	<1%
13	Internet	repositorio.esuelamilitar.edu.pe	<1%
14	Internet	repositorio.unh.edu.pe	<1%
15	Internet	repositorio.uladech.edu.pe	<1%
16	Trabajos del estudiante	Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote	<1%
17	Trabajos del estudiante	Universidad Cesar Vallejo	<1%
18	Internet	repositorio.unheval.edu.pe	<1%
19	Internet	vm88124.educ.pe	<1%
20	Trabajos del estudiante	Universidad de Cartagena	<1%
21	Internet	glosarioterminologico7.weebly.com	<1%
22	Internet	repositorio.upao.edu.pe	<1%
23	Internet	www.coursehero.com	<1%
24	Publicación	Jarrinson Zamora Moreno. "Ejercicios para la enseñanza de la formación básica e...	<1%
25	Internet	repositorio.unjbg.edu.pe	<1%

26

Internet

repositorio.uncp.edu.pe

<1%

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA  
“JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE”**

**PROGRAMA DE PROFESIONALIZACIÓN DOCENTE  
PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA  
INTERCULTURAL BILINGÜE**



**TESIS**

La conciencia plena en la conducta social de los estudiantes del 6to grado “E” de la Institución Educativa González Vigil de Huanta, 2023.

**PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA  
EN EDUCACIÓN PRIMARIA INTERCULTURAL BILINGÜE**

**AUTORA**

LAPA CONDORI, Nidia

**ORCID:** <https://orcid.org/0009-0005-6792-8596>

**ASESOR**

Dr. FARFÁN BELLIDO, Rene

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0003-0120-8615>

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

Innovaciones pedagógicas


**HUANTA – AYACUCHO – PERÚ**

**2024**



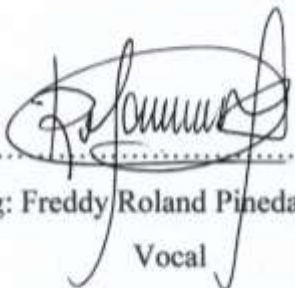
.....

Dr. Walter Mariano Arce Villar  
Presidente



.....

Dr. Wilber Antonio Reyes Araujo  
Secretario



.....

Mg: Freddy Roland Pineda Tapia  
Vocal

A Alexander, mi hijo querido por ser noble y bondadoso que tuvo mucha paciencia y que cedió su tiempo para que mamá estudie y ser mejor persona cada día.

A mis padres que partieron de este mundo, sino fuese por ellos hoy en día no sería de lo que soy ahora, mil gracias.

A Freddy Roland, por el apoyo incondicional en cuanto a la construcción del trabajo de investigación su apoyo fue crucial.

**Nidia.**

## AGRADECIMIENTO

Mi más eterno agradecimiento a la escuela de educación superior pedagógico pública “José Salvador Caveró Ovalle” por brindar espacios inolvidables a todos los profesionales de diferentes ámbitos.

A mis queridos maestros que con mucha dedicación y voluntad compartieron sus sabios conocimientos y experiencias durante el tiempo que permanecieron en cada aula de las clases realizadas dejando una huella imborrable.

Al Sr subdirector del nivel primario de la Institución Educativa Gonzales Vigil, por haber hecho posible que realice la aplicación del trabajo de investigación brindándome su apoyo y confianza, del mismo modo mi agradecimiento de manera especial al maestro Freddy Roland Pineda Tapia, por permitirme trabajar con sus niñas y niños, por su apoyo incondicional durante la realización de cada taller.

Muy agradecida con los niños y niñas del 6° grado “E” por haber participado de manera dinámica en cada una de los talleres realizados, por la voluntad, entusiasmo, deseo de superación que tienen cada uno de ellos y ser maravillosas personas en la sociedad.

Finalmente agradecer a cada uno de los padres y madres de familia del quinto grado “E” quienes me brindaron su voto de confianza para estar al frente de sus menores hijos y realizar de manera oportuna y eficiente el trabajo programado.

## **PRESENTACIÓN**

Estimados miembros del jurado evaluador del informe final de investigación presento ante ustedes el trabajo de investigación titulado El Mindfulness en la conducta social de los estudiantes del 6to grado “E” de la Institución Educativa González Vigil de Huanta, 2023. Desarrollado con el objetivo de comprobar en qué medida la estrategia de mindfulness influye en la conducta social de los estudiantes del 6to grado “E” del nivel primario de la institución educativa González Vigil de Huanta, 2023. En cumplimiento del reglamento de grados y títulos de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Salvador Cavero Ovalle” de Huanta para poder obtener el título de licenciatura en el programa de estudios de Educación Primaria Intercultural Bilingüe.

A la espera de cumplir con los requisitos establecidos para la aprobación de la presente investigación.

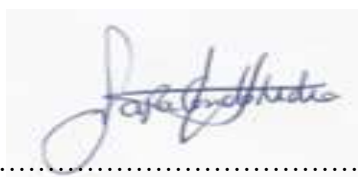
## DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Yo, Nidia Lapa Condori, identificada con DNI N.º 40675473, egresada del Programa de Estudios de Educación Primaria Intercultural Bilingüe de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Salvador Cavero Ovalle” de Huanta, autora de la tesis titulada: El mindfulness en la conducta social de los estudiantes del 6to grado “E” de la Institución Educativa González Vigil de Huanta, 2023, Ley del Procedimiento Administrativo General y demás normas conexas, declaro Bajo Juramento lo siguiente:

1. El Trabajo de Investigación es de mi autoría.
2. He respetado las normas técnicas para la formulación de trabajo académico; por lo tanto, el trabajo no ha sido plagiado en ninguna de sus partes.
3. Los datos presentados, así como los resultados, son reales y no han sido falseados total o parcialmente. Consiguientemente, dichos resultados constituirán un aporte a la realidad investigada.
4. En caso de detectarse fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), auto plagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (presentar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a las sanciones que la Ley dispone.

Si, el presente trabajo de investigación fuese aprobado para su publicación en una revista institucional u otro documento de difusión, autorizo a la Escuela, la publicación y divulgación del documento en las condiciones, procedimientos y medios que disponga esta casa superior de estudios.

Huanta, 06 enero de 2025



Nidia Lapa Condori

DNI: 40675473



## INDICE DE CONTENIDOS

	<b>Pág.</b>
PÁGINA DE JURADOS.....	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
PRESENTACIÓN.....	v
DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD.....	vi
INDICE DE CONTENIDOS.....	vii
INDICE DE TABLAS.....	xi
INDICE DE FIGURAS.....	xii
ANEXOS.....	xiii
RESUMEN.....	xiv
ABSTRACT.....	xv
PISI QILLQAY.....	xvi
INTRODUCCIÓN.....	xvii

### CAPÍTULO I

#### PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Descripción del problema.....	19
1.2. Formulación del problema.....	22
1.2.1. Problema general.....	22
1.2.2. Problemas específicos.....	22
1.3. Justificación e importancia.....	23
1.3.1. A nivel práctico.....	23
1.3.2. A nivel metodológico.....	23
1.3.3. A nivel social.....	23
1.4. Objetivos de la investigación.....	24
1.4.1. Objetivo general.....	24
1.4.2. Objetivos específicos.....	24

### CAPÍTULO II

## MARCO TEORICO DE LA INVESTIGACIÓN

2.1. Antecedentes del problema.....	25
2.2. Bases teóricas.....	30
2.2.1. Origen del Mindfulness .....	30
2.2.2. Características del mindfulness .....	34
2.2.3. Beneficios y efectos de la aplicación del mindfulness .....	35
2.2.4. Mindfulness en el ámbito educativo.....	38
2.2.5. El mindfulness en niños y niñas de la escuela.....	40
2.2.6. Facetas del Mindfulness .....	42
2.2.7. Competencias que se desempeñan.....	43
2.2.8. Dimensiones del Mindfulness para el desarrollo de las sesiones.....	44
2.2.9. Definición de Conducta Social.....	45
2.2.10. Tipos de conducta .....	47
2.2.11. Causales de la conducta social.....	48
2.2.12. Normas sociales .....	51
2.2.13. Normas y Cultura.....	51
2.2.14. Roles sociales.....	52
2.2.15. Formación de impresiones .....	52
2.2.16. Afiliación y comparación social .....	53
2.2.17. Actitudes .....	53
2.2.18. Actitudes Explícitas e Implícitas .....	54
2.2.19. Principales formas de actitudes.....	54
2.2.20. Factores actitudinales que influyen en la conducta .....	55
2.2.21. Prejuicio y discriminación .....	56
2.2.22. Conducta de ayuda.....	58
2.2.23. Liderazgo .....	59
2.2.24. Características de la socialización .....	60
2.2.25. Agentes que intervienen en la conducta social .....	61
2.2.26. Se considera en la escuela tres ejes de socialización.....	62

2.2.27.	Factores de riesgo de la conducta social.....	64
2.2.28.	Factores familiares.....	65
2.2.29.	Factores escolares.....	70
2.2.30.	Relación con el Grupo de Iguales.....	71
2.2.31.	Dimensiones de la conducta social.....	72
2.3.	Definición de términos básicos.....	73
2.4.	Hipótesis de la investigación.....	74
2.4.1.	Hipótesis general.....	74
2.4.2.	Hipótesis específicas.....	74
2.5.	Variables y dimensiones de estudio.....	75
2.5.1.	Variable dependiente: El mindfulness.....	75
2.5.2.	Variable dependiente: La conducta social.....	76
2.6.	Operacionalización de las variables de estudio.....	77

### **CAPÍTULO III**

#### **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

3.1.	Tipo y nivel de investigación.....	79
3.1.1.	Tipo de Investigación.....	79
3.1.2.	Nivel de Investigación.....	79
3.2.	Paradigma de investigación.....	79
3.3.	Enfoque de investigación.....	80
3.4.	Método de estudio.....	80
3.4.1.	Método científico.....	80
3.4.2.	Método hipotético deductivo.....	80
3.4.3.	Método estadístico.....	80
3.4.4.	Método analítico-sintético.....	81
3.4.5.	Método inductivo-deductivo.....	81
3.4.6.	Método experimental.....	81
3.5.	Diseños de investigación.....	82
3.6.	Población y muestra.....	82

3.6.1.	Población.....	82
3.6.2.	Muestra.....	83
3.7.	Técnicas de muestreo.....	83
3.8.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	83
3.8.1.	Técnicas.....	83
3.8.2.	Instrumento.....	84
3.9.	Validez y confiabilidad de instrumentos .....	85
3.9.1.	Validez.....	85
3.9.2.	Confiabilidad .....	85
3.10.	Método de análisis y procesamiento de datos .....	85
3.11.	Aspectos éticos.....	86

## **CAPITULO IV**

### **ANALISIS Y DISCUSION DE LOS RESULTADOS**

4.1.	Presentación y descripción de resultados.....	87
4.1.1.	A nivel descriptivo .....	87
4.1.2.	A nivel inferencial .....	94
4.2.	Discusión de resultados .....	103
CONCLUSIONES.....		106
RECOMENDACIONES .....		109
REFERENCIAS .....		111
ANEXOS.....		114

## INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Población estudiantil del sexto grado del nivel primaria. ....	83
Tabla 2. Muestra estudiantil del sexto grado “E” de la institución educativa González Vigil ..	83
Tabla 3. Técnicas de recolección de datos. ....	84
Tabla 4. Instrumentos de recolección de datos.....	85
Tabla 5. Conducta social en estudiantes del 6to grado.....	87
Tabla 6. Consideración con los demás en la conducta social en estudiantes del 6to grado. ....	88
Tabla 7. Autocontrol con las relaciones sociales en la conducta social en estudiantes del 6to grado.....	89
Tabla 8. Retraimiento social en estudiantes del 6to grado .....	91
Tabla 9. Ansiedad social – Timidez en la conducta social en estudiantes del 6to grado. ....	92
Tabla 10. Liderazgo en la conducta social en estudiantes del 6to grado .....	93
Tabla 11. Prueba leve de normalidad .....	94
Tabla 12. Prueba de contraste de la conducta social entre el pre test y post test .....	95
Tabla 13. Prueba de contraste de consideraciones con los demás entre el pre test y post test ...	97
Tabla 14. Prueba de contraste de autocontrol con las relaciones sociales entre el pre test y post test .....	98
Tabla 15. Prueba de contraste de retraimiento social entre el pre test y post test .....	100
Tabla 16. Prueba de contraste de ansiedad social - timidez entre el pre test y post test .....	101
Tabla 17. Prueba de contraste de liderazgo entre el pre test y post test.....	102

**INDICE DE FIGURAS**

Figura 1. Conducta social en estudiantes del 6to grado. ....	88
Figura 2. Consideración con los demás en la conducta social en estudiantes del 6to grado. ....	89
Figura 3. Autocontrol con las relaciones sociales en la conducta social en estudiantes del 6to grado.....	90
Figura 4. Retraimiento social en estudiantes del 6to grado.....	91
Figura 5. Ansiedad social – Timidez en la conducta social en estudiantes del 6to grado. ....	92
Figura 6. Liderazgo en la conducta social en estudiantes del 6to grado .....	93

## ANEXOS

Anexo 1. Resolución Directoral de Aprobación de Proyecto de Investigación

Anexo 2. Resolución Directoral de expedito de tesis

Anexo 3. Resolución Directoral de fecha de sustentación

Anexo 4. Resolución Directoral de nominación de jurados de sustentación

Anexo 5. Matriz de Consistencia

Anexo 6. Matriz de Operacionalización de Variables

Anexo 7. Matriz Instrumental

Anexo 8. Instrumentos de Recolección de Datos

Anexo 9. Validación del Instrumento mediante ficha técnica

Anexo 10. Prueba de confiabilidad

Anexo 11. Tabla consolidada de los resultados de la prueba pre test

Anexo 12. Tabla consolidada de los resultados de la prueba post test

Anexo 13. Material Experimental

Anexo 14. Carta de aceptación de la I.E

Anexo 15. Evidencias Fotográficas

## RESUMEN

La investigación se realizó con la finalidad de comprobar la influencia del mindfulness en la conducta social de los estudiantes del 6to grado “E” del nivel primario de la institución educativa González Vigil de Huanta, tesis de tipo experimental, de nivel explicativa con diseño pre experimental; se ha ejecutado sobre una muestra de estudios de 21 estudiantes de ambos géneros, para lo cual se ha empleado un muestreo de tipo no probabilístico, para el proceso de recolección de datos se ha empleado como instrumentos el plan de aplicación basado en sesiones de clase y la batería de socialización Bas-3, del para la variable problema de conducta social antes y después; Los resultados demuestran un avance significativos en las consideración hacia los demás y en liderazgo de los estudiantes; sin embargo, no mostró un efecto significativo en la dimensión de autocontrol, retraimiento social, ansiedad-timidez. Los estudiantes lograron niveles superiores de empatía, respeto y autorregulación emocional, contribuyendo a un ambiente de convivencia más armónico y enriquecedor, sin embargo, en algunas dimensiones no mostraron mejorías. Estos resultados se respaldan estadísticamente a través del análisis del Rango de Wilcoxon, que arrojó un valor Z de -2,000 y un nivel de significancia bilateral de  $p=0,046$ . Este valor, al ser menor que el umbral crítico de  $\alpha=0,05$  ( $p=0,046 < 0,05$ ), indica que las mejoras observadas no son producto de la casualidad, sino que están directamente relacionadas con la implementación del mindfulness como estrategia.

**Palabras clave.** El mindfulness, conducta social, consideración hacia los demás, liderazgo, autocontrol, retraimiento social, ansiedad-timidez.

## ABSTRACT

The research was carried out with the purpose of verifying the influence of mindfulness on the social behavior of students in the 6th grade “E” of the primary level of the González Vigil de Huanta educational institution, an experimental type thesis, of explanatory level with pre-experimental design; it has been executed on a study sample of 21 schoolchildren of both genders, for which a non-probabilistic sampling was used, for the data collection process the application plan based on class sessions and the Bas-3 socialization battery were used as instruments. The data collection process used the application plan based on class sessions and the Bas-3 socialization battery as instruments for the social behavior problem variable before and after; The results show significant progress in the students' consideration of others and in their leadership; however, there was no significant effect in the dimensions of self-control, social withdrawal, anxiety and fear. The students achieved higher levels of empathy, respect and emotional self-regulation, contributing to a more harmonious and enriching coexistence environment; however, in some dimensions they did not show improvements. These results are statistically supported through the Wilcoxon Rank analysis, which yielded a Z value of -2.000 and a bilateral significance level of  $p=0.046$ . This value, being lower than the critical threshold of  $\alpha=0.05$  ( $p=0.046 < 0.05$ ), indicates that the observed improvements are not the product of chance, but are directly related to the implementation of mindfulness

**Key words.** Mindfulness, social behavior, consideration of others, leadership, self-control social withdrawal, anxiety-timidity.

## PISI QILLQAY

Kay kuskipay ruwakurqa, 6 kaq ñiqipi “E” yachakuqkunapa imayna llaqtapi kasqankumanta, imaynataqsi qawachikunku kay mindfulness nisqanpa influencianta, yachay wasi González Vigil de Huanta nisqanpi, kay llamkaymi experimental, nivel explicativo nisqanpi, diseño preexperimental nisqawan; chay llankayqa puririsqa iskay chunka (21) warmi qari wawakunamanta, chaypaqmi muestreo no probabilístico nisqan llamkachisqa, chay llankaykuna patachanapaq huñunapaq ruraqaniku, plan de implementación nisqam, patachasqa llankaykunawan hinallataq batería de socialización bas3 nisqanwan campo social nisqanqaq comportamiento sasachakuykunawan variable ñawpaq, qhipaman; tukupaynin nisqakunam qawachin yachapakuqkunapa hukkunata qawariyninpi, umalliq kayninpipas allin qatunmanmi purrichakan; Ichaqa manan rikuchirqachu huk hatun efectuta chay dimensión autucuntral, retraimiento social, ansiedad pinqakuy nisqampi. Yachapakuq warmakuna, aswan hatun niveles de empatía, respeto y autoregulación emocional nisqankunata qayparqaku, chaymi yanaparqaku aswan kusikuywan hinallataq qapaqyachiq kуска kawsay pachaman, chaywanpas wakin dimensión nisqanchikpiqa manan allinchakuykunata rikuchirqakuchu. Kay ruwasqakunam estadísticamente yanapasqa kanku analisis Wilcoxon Rank nisqawan, chaymi qusqa Z valor -2.000 hinallataq iskay ladu significancia nivel  $p=0,046$ . Este valor, al ser menor que el umbral crítico de  $\alpha=0,05$  ( $p=0,046 < 0,05$ ), kaymi qawachikamun tukupayniman qina, allin qawariniykuman manan llamqachu kay lluksimuyninqa asuwanqa qaypasqaku chay mindfulness nisqan yachachiywan.

**Rimaykuna taqyachiq.** Yuyayniyuq kay, imayna llaqtapi kasqankumanta, hukkunata qhawariy, umalliy, kikinmanta kallpanchakuspa yachay, retraimiento social, llakikuy-pinqakuy.

## INTRODUCCIÓN

Hoy en día, el sistema educativo afronta el desafío de impulsar, no solo en el desarrollo académico de los educandos, sino también en su bienestar y desarrollo emocional y social. La conducta social es un tema fundamental en el desarrollo integral de los educandos, ya que implica las acciones y reacciones que estos tienen en diversos aspectos o situaciones sociales, influenciadas por la presencia de otros (Coon, 2010).

En este entorno, el mindfulness, como práctica de atención plena, se presenta como un material efectivo para fomentar el desarrollo social en contextos educativos. Según Bishop et al. (2004), el mindfulness es una evolución que implica la autorregulación de la atención de las personas, mantenida en la experiencia inmediata y acompañada de una posición de amabilidad y aceptación. Esta práctica no solo promueve el autoconocimiento y la autorregulación emocional, sino que también potencia la empatía y el respeto entre los compañeros, condiciones clave en la mejora de la conducta social de los estudiantes.

Este presente estudio tuvo como finalidad de comprobar el efecto de la práctica de mindfulness en la conducta social de los estudiantes del 6to grado “E” de la Institución Educativa González Vigil de Huanta. Los resultados obtenidos muestran un avance significativo en las dimensiones consideración hacia los demás y en el desarrollo del liderazgo entre los estudiantes; Sin embargo, también se observa que no hubo un impacto significativo en las dimensiones como el autocontrol, el retraimiento social y la ansiedad-timidez. A pesar de estas debilidades, los estudiantes lograron alcanzar niveles superiores de empatía, respeto y autorregulación emocional, contribuyendo a un ambiente de convivencia más armónico.

El presente estudio muestra áreas donde se puede mejorar el autocontrol y el manejo de la ansiedad, los resultados son talentosos y destacan cómo el mindfulness

puede cambiar la vida social de los estudiantes. Esto sugiere que, al incorporar prácticas de mindfulness en la rutina escolar, no solo se pueden cultivar habilidades sociales valiosas, sino que también se promueve un bienestar emocional que perdura. Este enfoque no solo nutre a los alumnos en su desarrollo personal, sino que también sienta las bases para un entorno escolar más positivo y colaborativo, donde cada estudiante se sienta valorado y apoyado en su camino hacia el crecimiento integral.

La presente investigación de tesis realizada cuenta con 4 capítulos:

Capítulo I, planteamos todo lo relacionado a la realidad problemática, los trabajos realizados con anterioridad, teorías relacionaos al tema, la formulación del problema del mismo modo la justificación y los objetivos.

Capítulo II, se considera el marco teórico de la investigación como los antecedentes considerados en los ámbitos internacionales, nacionales y regionales, seguido de los bases teóricos referidos al tema, las dimensiones de las variables, las hipótesis y la operacionalización de las variables de estudio.

Capítulo III, abordamos la metodología de la investigación; que comprende tipo, nivel, método, las técnicas de recolección de datos, métodos de análisis de datos y aspectos éticos.

Capítulo IV, presentamos los resultados de manera descriptiva y explicativa en relación de las variables y sus respectivos indicadores de estudio.

## CAPÍTULO I

### PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

#### 1.1. Descripción del problema

La cantidad excesiva de casos de agresión que se producen en todos los lugares ha aumentado y ha llegado incluso a las aulas, lo que causa inquietud y preocupación en los docentes que ven los casos de agresión en las aulas.

Según Hersen (2009, cita en Eguilas, 2018), afirma que, los episodios de agresión y/o violencia en las instituciones educativas producen en los estudiantes daños físicos y emocionales, estrés, desmotivación, ausentismo, e incluso efectos negativos en el rendimiento escolar. Debido a que la conducta agresiva en la infancia es probable que se convierta en una conducta habitual en la edad adulta (Boj, 2015), es necesario que los padres de familia y las autoridades del sector estén más preocupados por esta realidad. Si no se puede controlar a tiempo, este tipo de comportamiento puede resultar en comportamientos fatales (Garcés, 2015).

Sin embargo, es bien conocido que los humanos tienen habilidades intelectuales y emocionales desde el inicio de su formación como entidad, las cuales les permitirán superar los desafíos que les impone su entorno desde los primeros estándares de su desarrollo. Sin embargo, a lo largo de los años, las ciencias cognitivas han ganado terreno en la academia y la sociedad. Las instituciones educativas han subsistido en un entorno de racionalidad consentida; el docente se ha formado técnicamente para repetir incansablemente las claves de un saber estancado. Hemos estado ignorando el hecho de que nuestras emociones pueden controlar completamente nuestro comportamiento si no las entendemos o controlamos.

Sin embargo, poco o nada se hace para alcanzar un alto nivel de desarrollo de habilidades, que permitan al ser humano un proceso de socialización y crecimiento

personal adaptativo en su etapa más vulnerable, como lo es la adolescencia. Cada vez es más común ver en los medios fenómenos violentos o trágicos en los que la persona actúa sin un análisis previo y luego se arrepiente de lo que hizo y no entiende cómo pudo hacerlo.

En la Educación Básica Regular del Perú, el área Personal Social tiene como objetivo fomentar el desarrollo integral de los estudiantes como individuos independientes que desarrollen su potencial y como partes conscientes y activas de la sociedad. Esta sección se enfoca en el crecimiento del individuo desde su aspecto personal (como ser individual y en relación consigo mismo) y social (como ser en relación con los demás). Para ello, prioriza el desarrollo de la competencia Identidad Personal, que está fuertemente relacionada con el desarrollo personal del niño.

Es innegable la influencia de esta competencia, por lo que el primer objetivo de la Ley General de Educación en nuestro país es afirmar y enriquecer la identidad del niño o niña, considerando sus procesos de socialización, creando y brindando oportunidades que contribuyan a su formación integral, al pleno desarrollo de sus potencialidades, al respeto de sus derechos y al pleno desarrollo humano.

Por otro lado, a pesar de que las estrategias de atención a los estudiantes han cambiado y, más aún, debido a la emergencia sanitaria que ocurrió en 2020-2021, sentimos la falta de un instrumento que nos permita realizar un diagnóstico válido y confiable del estado actual de nuestros alumnos en lo que respecta a sus procesos de socialización, especialmente en lo que respecta al comportamiento social.

Si examinamos con más atención la competencia Identidad Personal y sus capacidades, podemos concluir que la conducta social es la base de dicha competencia. Entendemos la conducta social en este estudio como una combinación de cinco dimensiones (autocontrol, retraimiento social, ansiedad social, timidez y liderazgo). Esta base es tanto lógica como intuitiva. El MINEDU (2016) afirma que la autovaloración y la autorregulación son componentes esenciales del desarrollo humano y están vinculados al desarrollo de conductas pro sociales y problemas de comportamiento.

En Perú, el Sistema Especializado en reporte de casos sobre Violencia Escolar (SISEVE) ha informado estadísticas alarmantes, con un total de 43,612 denuncias, ya que entre 2013 y 2022 se han registrado 520 casos registrados de violencia relacionada

con la orientación sexual o identidad de género en las instituciones educativas del país. Además, según el informe del Ministerio de Educación del Perú (MINEDU):

Más de 9,411 estudiantes fueron molestados sin motivo alguno o por burla; 3,174 fueron callados o tímidos; 2,204 por sus características físicas, como estatura, peso, orejas o nariz grandes y acné; 861 por calificaciones bajas; 566 por calificaciones buenas; y 513 por el color de la piel. ¿Cómo se ve el problema? Es relevante, la acción y compromiso de la familia y de los docentes por implementar programas o estrategias de intervención que posibiliten el desarrollo de las habilidades sociales en edades tempranas. (p. 15),

Porque es alarmante observar cierto déficit en muchos estudiantes en relacionarse con los demás, en la falta de asertividad, en el manejo de las emociones, etc., lo que resulta en una serie de problemas emocionales y conductuales que agudizan.

Frente a esta situación la región de Ayacucho no es ajena a esta problemática, porque en ella se observa fuerte carencia de la calidad educativa y por ende una conducta social casi negativa por parte de los estudiantes y juventud Ayacuchana, a ello se suma el pandillaje, bullying, la drogadicción, etc.

En la Institución Educativa emblemática González Vigil del distrito de Huanta, se observa a los estudiantes del 6to grado de educación primaria turno de la tarde, con una serie de conductas que demuestran su grado de agresividad, lo que suele observarse a través de las clases cuando algunos niños o niñas manifiestan cierta ira o cólera así como rechazo por hacer sus actividades, no prestar atención u obedecer al familiar (hermanos mayores, tíos o abuelos) que está al lado apoyándolo en su proceso educativo, además se ha encontrado grafitis negativas en los ambientes de los salones y servicios higiénicos, considero que una de las causas para estas formas de comportamiento a menudo se atribuyen a fenómenos globales, así como el mal uso de las redes sociales, uso de los celulares y tabletas; estos pues traen como consecuencia ciertas conductas de agresividad en casa, pues reaccionan con gritos, arañando, mordiendo, escupiendo o empujando a los demás, otros reaccionan lanzando objetos, rompiendo las pertenencias (lápices, colores, hojas, etc. ) de los compañeros de estudio, así como del hermano o hermana, por otro lado, los padres refieren que en ocasiones suelen irse de la casa sin hacer caso a la madre, hermano o padre, también hay familias que refieren que a los estudiantes les gusta insultar y decir palabras soeces.

Precisamente estas y otras conductas, han generado el interés de realizar el presente estudio que radica en la aplicación del mindfulness que es una técnica para conseguir la atención plena de las personas, en lo que está sucediendo “aquí y ahora”, aceptándolo sin más, sin intentar cambiar, ni juzgar nada. Su significado es plena consciencia. En otras palabras, es concentrarse en lo que sucede en nosotros y en nuestro alrededor y saber renunciar al ruido y a las distracciones, con la finalidad de mejorar la conducta social de los estudiantes del 6to grado de educación primaria de la institución educativa en mención. En tal sentido, la presente investigación tiene la finalidad de aplicar el mindfulness como estrategias, el fortalecimiento de la conducta social de los estudiantes del 6to grado “E” de la institución educativa González Vigil de Huanta, 2023.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

- ¿En qué medida la estrategia de mindfulness influye en la conducta social de los estudiantes del 6to grado “E” del nivel primario de la institución educativa González Vigil de Huanta, 2023?

### **1.2.2. Problemas específicos**

- ¿En qué medida la estrategia de mindfulness influye en la dimensión consideraciones con los demás estudiantes del 6to grado “E” del nivel primario de la institución educativa González Vigil de Huanta, 2023?
- ¿En qué medida la estrategia de mindfulness influye en la dimensión autocontrol en las relaciones sociales con los estudiantes del 6to grado “E” del nivel primario de la institución educativa González Vigil de Huanta, 2023?
- ¿En qué medida la estrategia de mindfulness influye en la dimensión retraimiento social de los estudiantes del 6to grado “E” del nivel primario de la institución educativa González Vigil de Huanta, 2023?
- ¿En qué medida la estrategia de mindfulness influye en la dimensión ansiedad-timidez de los estudiantes del 6to grado “E” del nivel primario de la institución educativa González Vigil de Huanta, 2023?
- ¿En qué medida la estrategia de mindfulness influye en la dimensión liderazgo de los estudiantes del 6to grado “E” del nivel primario de la institución educativa González Vigil de Huanta, 2023?

### **1.3. Justificación e importancia**

El objetivo de este trabajo de investigación fue examinar de manera objetiva y rigurosa la variable nivel de conciencia en el comportamiento social entre los estudiantes de sexto grado de educación básica de la institución educativa Gonzalez Vigil de Huanta.

Esta problemática, son los resultados obtenidos del diagnóstico realizado en la institución educativa y por ende el grado a aplicar; donde se encontró estudiantes con actitud repulsiva hacia los demás, son violentos, se expresan con malas palabras, muchas veces tienen dificultades para hacer sus cosas simples y tienen problemas para expresar sus sentimientos socialmente. Estas y otras son propias de problemas de conducta social, por lo que la investigación fue relevante en la medida en que se mejore ciertos comportamientos.

Este trabajo académico se justificó de manera práctica, metodológica y social.

#### ***1.3.1. A nivel práctico***

Este presente estudio proporcionó información de diagnóstico, válida y confiable para permitir a los padres de familia y educadores dirigir intervenciones en áreas de problemas de conducta de los niños y/o habilidades deficientes en problemas de conducta y/o áreas de habilidades sociales deficientes.

El conocimiento del funcionamiento adaptativo o des adaptativo de los niños en una etapa temprana de su vida ayudará a compensar las dificultades futuras que ya hayan encontrado en sus primeros años de vida, aportando así a su posterior adaptación personal, académico y social. Sus primeros años coadyuvará a contrarrestar las dificultades futuras que ya se insinúan en edades tempranas, lo cual favorecerá su ajuste personal, académico y social posterior.

#### ***1.3.2. A nivel metodológico***

El presente estudio aportó un marco teórico, antecedentes de estudio realizados con anterioridad, procedimientos e instrumentos de recolección de datos validados por expertos de la institución, como también instrumentos ya validados que podrá servir de referente a las futuras investigaciones, asimismo; detectar diferentes situaciones problemas en los niños y niñas.

#### ***1.3.3. A nivel social***

Está relacionado con el conocimiento y la racionalización del trabajo, porque contribuyó a mejorar el comportamiento social de los estudiantes a través de estrategias, y los resultados obtenidos servirán como punto de referencia y serán utilizados por los profesores de primaria y ¿por qué no decir de secundaria?

El desarrollo de capacidades en educación local, regional y nacional en el nivel de educación básica requiere de apoyo de los profesionales de la salud mental como herramienta de diagnóstico inicial y auxiliar.

#### **1.4. Objetivos de la investigación**

##### ***1.4.1. Objetivo general***

- Comprobar la influencia del mindfulness en la conducta social de los estudiantes del 6to grado “E” del nivel primario de la institución educativa González Vigil de Huanta, 2023

##### ***1.4.2. Objetivos específicos***

- Determinar la influencia de la estrategia de mindfulness en la dimensión consideraciones con los demás estudiantes del 6to grado “E” del nivel primario de la institución educativa González Vigil de Huanta, 2023
- Determinar la influencia de la estrategia de mindfulness en la dimensión autocontrol en las relaciones sociales con los estudiantes del 6to grado “E” del nivel primario de la institución educativa González Vigil de Huanta, 2023
- Determinar en qué medida la estrategia de mindfulness influye en la dimensión retraimiento social de los estudiantes del 6to grado “E” del nivel primario de la institución educativa González Vigil de Huanta, 2023
- Determinar en qué medida la estrategia de mindfulness influye en la dimensión ansiedad-timidez de los estudiantes del 6to grado “E” del nivel primario de la institución educativa González Vigil de Huanta, 2023
- Determinar la influencia de la estrategia de mindfulness en la dimensión liderazgo de los estudiantes del 6to grado “E” del nivel primario de la institución educativa González Vigil de Huanta, 2023

## CAPÍTULO II

### MARCO TEORICO DE LA INVESTIGACIÓN

#### 2.1. Antecedentes del problema

Respecto a los trabajos previos encontrados para el desarrollo del presente trabajo de investigación se encontró en los aspectos internacionales tal como se detalla a continuación.

##### **A nivel internacional**

Romero, (2020) en la tesis “Efectos de la implementación de un programa de Mindfulness en los comportamientos impulsivos de niños del grado 1° de un colegio del norte de Bogotá-Colombia”. Cuyo problema fue ¿Cuáles son los efectos de la implementación de un programa de Mindfulness en los comportamientos impulsivos de niños del grado 1° de un colegio del norte de Bogotá?, el objetivo tratado fue Analizar la implementación de un programa de Mindfulness y los comportamientos impulsivos relacionados con la dificultad para esperar, las respuestas precipitadas y las reacciones irreflexivas e inmediatas, de niños del grado 1° del Gimnasio Los Pinos. La investigación presenta un enfoque mixto, entre cuantitativo y cualitativo cuyo diseño es transformativo secuencial; presenta dos etapas de recolección de datos una inicial (pre test) y otra etapa final (post test). El instrumento utilizado fue la ficha de observación semi estructurada con 20 ítems. La muestra estuvo conformada por 40 niños en el primer grado. La conclusión a la que arribó fue que el Mindfulness permitió disminuir los comportamientos impulsivos de los niños, evidenciado a través del test de flexibilidad cognoscitiva específicamente en la mejora de los desempeños en el número y porcentaje de las respuestas correctas, el número y el porcentaje de errores, el número y porcentaje de las respuestas perseverativas y el número de errores perseverativos en comparación entre el pretest y el post-test; en coherencia con lo evidenciado en el registro de

observación semiestructurada y la percepción del nivel de avance registrado por las tutoras de los niños a través de dicho instrumento, y de la adaptación de la escala EDAH para medir desde la percepción del tutor el nivel de avance en los aspectos por los cuales los niños fueron remitidos con esta escala.

Ramos, (2021) en la investigación “Efectos de la práctica de mindfulness sobre la atención selectiva y sostenida y el control inhibitorio en alumnos de 4° y 5° año de Educación Primaria en Argentina. El objetivo planteado fue evaluar los efectos de la práctica de mindfulness sobre la atención selectiva y sostenida y el control inhibitorio en alumnos de 4° y 5° año de Educación Primaria. Asimismo, planteó la hipótesis La práctica de mindfulness como estrategia pedagógica durante la jornada escolar mejora la atención selectiva y sostenida y el control inhibitorio en alumnos de 4° y 5° año de Educación Primaria. El estudio es de enfoque cuantitativo, tipo aplicada con diseño experimental. La muestra estuvo conformada por 114 estudiantes; 61 participantes en el grupo experimental y 53 participantes en el grupo control. Utilizó dos tipos de instrumentos: el programa de mindfulness para niños “Tranquilos y atentos como una rana” para la intervención sobre el grupo experimental; y tres técnicas psicométricas validadas que permitieron evaluar aspectos visuales de la atención selectiva y sostenida y el control inhibitorio, afines a los objetivos del estudio. Las conclusiones fueron que los resultados obtenidos detectaron un efecto de este programa de intervención únicamente sobre la habilidad de procesamiento atencional y en la orientación a la tarea, funciones vinculadas a la atención selectiva. Por otro lado, los resultados alcanzados no evidencian importantes beneficios de la implementación de mindfulness sobre los procesos cognitivos vinculados a la atención sostenida y al control inhibitorio.

Molina y Toledo, (2014), en la tesis “Las redes sociales y su influencia en el comportamiento de los adolescentes de colegios de la ciudad de Cuenca con los alumnos de primer año de bachillerato- Ecuador”. El objetivo fue analizar la influencia de las redes sociales en las áreas: social, personal, familiar y académica de los adolescentes. La investigación tiene un carácter aplicativo descriptivo. Diseñó un cuestionario para estudiantes y profesores, los participantes fueron 444 estudiantes de colegios privados (Asunción y Técnico Salesiano), y colegios públicos (Miguel Merchán y Carlos Cueva). Utilizó el cuestionario que consta de cuatro áreas como son: Área Social, Personal, Académica y Familiar, con un total de 48 ítems. Cuya conclusión demuestra a nivel general, la mayoría de los adolescentes no se ven muy afectados por las redes sociales en

las diferentes áreas; aunque dedican hasta tres horas y revisan por lo menos cinco veces al día, además que los distraen de sus estudios.

En cuanto a los trabajos previos encontrados para el desarrollo del presente trabajo de investigación se encontró en el aspecto nacional tal como se detalla a continuación.

### **A nivel nacional**

Malca (2016) en su tesis “Programa de No Violencia y Mindfulness para mejorar la empatía de niños de 5 años de la IEI 138, 2015” tuvo como objetivo determinar la influencia de un programa infantil de No Violencia y Mindfulness para el desarrollo de la empatía en niños y niñas de cinco años de la IEI Mi Casita de Sorpresas- MININTER del distrito de San Isidro, 2015. La investigación realizada fue de finalidad aplicada, con enfoque cuantitativo, con un diseño experimental, sub diseño pre experimental, de corte transversal y nivel explicativo. La población estuvo conformada por 23 alumnos de 5 años de la IEI Mi Casita de Sorpresas- MININTER del distrito de San Isidro, la muestra obtenida de la población fue un total de 50 estudiantes de 5 años del nivel inicial. La conclusión a la que arribó fue: la significancia de ( $p=0,000$ ) muestra que  $p$  es menor a 0.05, lo que permite señalar que la influencia es significativa, es decir, el programa infantil No violencia y Mindfulness influye significativamente en el desarrollo de la empatía en niños y niñas de cinco años de la IEI Mi Casita de Sorpresas- MININTER del distrito de San Isidro, 2015.

Arrasco (2017) en la tesis “Aplicación y Validación del programa Mindfulness para mejorar la atención plena en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017”. Esta investigación presentó como objetivo aplicar el programa Mindfulness para mejorar la atención plena en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima; es un estudio cuasi – experimental, con pre y post prueba; el grupo experimental estuvo constituido por 20 estudiantes de la escuela profesional psicología y 20 estudiantes en el grupo control de la misma escuela. Los datos fueron recolectados mediante el cuestionario para medir la atención plena adaptada del FFMQ. Como resultados se encontraron diferencias significativas entre el grupo experimental y control en la post prueba, luego de aplicar el programa Mindfulness, encontrando una  $t=32,339$  y  $p= 0.000$ . La diferencia de las medias en el pos test se incrementó a favor del grupo experimental en todas las dimensiones, Así tenemos que la mayor diferencia de medias entre el grupo

control y experimental se registró en la dimensión actuar con conciencia con 16.70 puntos y la menor diferencia en la dimensión ausencia de reactividad en la que se tuvo una diferencia de 9.85 puntos. Por lo que se concluye que el programa Mindfulness mejora significativamente la atención plena en estudiantes de pregrado, pero se sugiere aplicarlo en estudiantes de otras carreras.

Cabello, (2020) en la tesis “Mindfulness y rendimiento académico en estudiantes universitarios – Huacho 2018” El objetivo de esta investigación fue determinar que la práctica de mindfulness incrementa el rendimiento académico de los estudiantes de ingeniería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2018. La investigación es aplicada, por la naturaleza de los datos es cuantitativa, seguidamente se midió la influencia de la variable mindfulness sobre la variable rendimiento académico. El diseño de la investigación es de tipo cuasi experimental, transversal. La población en estudio estuvo constituida por los estudiantes matriculados en el curso de matemática II semestre académico 2019 I. Se dividió a los estudiantes en dos grupos: grupo control constituido por 14 estudiantes y el grupo experimental estuvo compuesto de 14 estudiantes. Los estudiantes tenían entre 18 y 20 años de edad. El instrumento aplicado es el test Mindful Attention Awareness Scale - MAAS (Brown, K. W., y Ryan, R. M., 2003). Para el análisis de datos se utilizó la estadística descriptiva (tablas y figuras), y estadística inferencial (Shapiro - Wilk y U de Mann-Whitney). Como resultados obtuvo que la población en estudio es de libre distribución ( $p = 0,044$ ); así con ayuda de la prueba de contraste de hipótesis U de Mann-Whitney ( $p = 0,00$ ) se encontró que existe diferencia entre los rendimientos de los estudiantes, así el rendimiento académico de los estudiantes del grupo control es menor al rendimiento académico de los estudiantes del grupo experimental ( $08 < 13$ ). Por otro lado, siendo  $p = 0,00$  y con un nivel de significancia  $\alpha = 0,05$ , se concluye que existe diferencia entre los rendimientos de los estudiantes del grupo control y los estudiantes del grupo experimental, el ranking de nota promocional del grupo control fue menor al del grupo experimental ( $08 < 13$ ). Así, existe un incremento estadísticamente significativo en el rendimiento académico de los estudiantes de ingeniería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión Huacho 2018, con práctica de mindfulness.

En consecuencia, a los trabajos previos encontrados para el desarrollo del presente trabajo de investigación en el aspecto regional solo se llegó a encontrar un trabajo de investigación que se relaciona y se detalla a continuación.

### **A nivel regional**

Farfán y otros, (2022) en la revista educación 21 denominada “Programa Mindfulness para prevenir el estrés académico en estudiantes de Educación Superior”. Realizada en la Escuela de Educación Superior Pedagógica José Salvador Cavero Ovalle, Huanta, Perú. El objetivo fundamental del estudio fue determinar la influencia del Programa Mindfulness en la prevención del estrés académico en los estudiantes de educación superior. La investigación empleó el enfoque cuantitativo de tipo experimental acompañado del diseño pre experimental de causa y efecto. La muestra de estudio estuvo conformada por 25 estudiantes de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Salvador Cavero Ovalle”, el tipo de muestreo fue no probabilístico de tipo censal. El estadígrafo empleado fue determinado a partir de la prueba leve de normalidad, determinándose la utilización de la Prueba Z de rangos de Wilcoxon por tratarse de escalas y variables numéricas. Los resultados arrojaron en el pre test que, el 64% de estudiantes algunas veces presentaron estrés académico, así mismo, el 24% de los estudiantes casi siempre presentaron estrés académico; mientras tanto, con el tratamiento experimental el 72% de los estudiantes rara vez presentan estrés académico; por lo que, el 20% de los estudiantes ya no presentan estrés. Se concluye que, el valor de los rangos de Wilcoxon de  $Z = -4,625$  con el significado (bilateral) obtenido de 0,000, valor que es inferior a la región crítica  $\alpha = 0,05$ , por lo tanto, se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la alterna; con un nivel de significancia del 5% y un nivel de confianza del 95%, el programa Mindfulness influyó de manera significativa en la prevención del estrés académico en los estudiantes de educación superior.

### **A nivel local**

A pesar de la necesidad de realizar investigaciones científicas en el área de Psicología para dar respuesta a los diferentes problemas psicosociales del país, así como la violencia familiar, bullying, maltrato infantil y hoy por hoy se hace necesaria el trabajo en la atención plena, plena Conciencia, presencia mental, presencia plena o simplemente el Mindfulness, este tipo de estudio son aún insuficientes, sin embargo, muchos estudiantes optan por hacer otro tipo de trabajos para tal fin.

En tal sentido de acuerdo a la búsqueda de información realizada para tal fin, no se cuenta con algún conocimiento, teórico o práctico, en este tipo de variable, por lo que se optó por considerar en la presente investigación trabajos similares a las variables.

## 2.2. Bases teóricas

### 2.2.1. Origen del Mindfulness

El Mindfulness es el nombre occidental de la meditación, especialmente en salud y psicología. Aunque la práctica de la atención plena se ha integrado recientemente en la medicina y la psicología occidentales, es una práctica muy antigua que se remonta a más de 2.500 años y constituye el núcleo de la práctica budista. La palabra meditación proviene del vocablo latino meditación, que originalmente significa una especie de ejercicio intelectual. Es un proceso espiritual que forma parte de las enseñanzas originales del popular Buda (563 a.c) Siddhartha Gautama Sakyamuni.

El principal objetivo de la filosofía budista era la erradicación del sufrimiento humano. La meditación es el método o forma de lograr este objetivo, por lo que se considera el “corazón” de las enseñanzas budistas. Más de dos siglos después de la muerte de Buda, estas enseñanzas quedaron recogidas en el Ashisharma una de las tres secciones de importantes textos budistas consideradas los fundamentales teóricos de la meditación (Mañas,2028).

A lo largo de la historia, ha habido dos tipos principales de práctica de meditación budista: la meditación concentrativa llamada también *samatha* y la meditación contemplativa llamada también *vipassana*. Esta última constituye el comienzo de la meditación consciente (Landolfi, 2004).

*Samatha* puede considerarse sinónimo de calma y tranquilidad, y *vipassana* se experimenta como conocimiento directo, intuición. Generalmente se considera que los métodos derivados de *samatha* proceden y preparan las meditaciones *vipassana* (Landolfi, 2004).

*Samatha*, "meditación de tranquilidad", busca alcanzar estados de conciencia caracterizados por niveles cada vez más altos, graduales y progresivos de quietud, calma y tranquilidad. Implica dos factores: alcanzar el máximo nivel de concentración mental y calmar los procesos psicometales. Esto se hace a través de una concentración gradual de atención, donde la mente según el *dharama* de *patanjali*, la retirada excluye todos los estímulos sensoriales y procesos mentales *prajhara* de la conciencia a consecución de un máximo grado de concentración mental y el apaciguamiento de los procesos psicometales. Esto se realiza mediante una concentración progresiva de la atención en la que

la mente – *dharana* según Patanjali, replegándose sobre sí misma, va excluyendo todos los estímulos sensoriales y los procesos mentales de la consciencia

La meditación samatha distingue ocho etapas de abstracción o absorción mental, llamados Jhanas, que significa literalmente "meditaciones" o "contemplaciones" en pali (Desikachar, TKV. 2008).

Vipassana consta del prefijo vi que significa “muchos” y *passanas* significa “ver”; literalmente significa “ver completamente”, “ver perfectamente” o ver las cosas como un todo, perfectamente como son. Vipassana permite recibir las tres cualidades de todos los fenómenos: Impermanencia (*anicca*), insatisfacción (*dukkha*) e insignificancia (*anatta*). Vipassana a diferencia de la meditación serena (*samatha*) conduce a la penetración de estas tres cualidades en todos los fenómenos (Landolfi, 2004).

En las enseñanzas del Buda, cuando hablamos de meditación, hablamos de *bhavana*, que significa "cultivo" o "desarrollo", “visualización”, “intención”. Se identifica con el cultivo y desarrollo de las capacidades psicomentales para superar la insatisfacción con las condiciones internas y externas derivadas de una expectativa basada en una percepción falsa o errónea de la realidad. La sensibilización tiene como objetivo corregir esta idea errónea. El cultivo de mindfulness tiene por objeto corregir esa percepción errónea.

Debido a la falta de una visión clara, la mente no puede percibir las tres características fundamentales de la existencia según las enseñanzas de Buda: la insatisfacción o sufrimiento en su sentido más amplio (incluye dolor, pena, aflicción, tribulación, entre otros), la permanencia o transitoriedad, y la insustancialidad o ausencia de una entidad permanente o estable. En el universo condicionado, todos los fenómenos son insatisfactorios, impermanentes y carecen de entidad. La sabiduría liberadora, que puede acabar con el sufrimiento, solo puede surgir de una mente pura, que permite ver las cosas tal como son, sin estar distorsionadas por juicios, prejuicios, condicionamientos o interpretaciones y opiniones.

Así mismo, el mindfulness es un área de progresión de interés académico (Ager, Albrecht, & Cohen, 2015). La investigación en este campo se inició a principios de la década de 1980, y hasta julio de 2021, tales así durante estos años se registró muchos artículos de revista con la palabra Mindfulness en el título. En 2010, se publicó una nueva

revista llamada Mindfulness, el único fin era de publicar los avances científicos, la práctica clínica y las teorías relacionadas con el Mindfulness.

Existen autores que han intentado proporcionar definiciones orientadas hacia la Psicología para superar las dificultades relacionadas con las diversas conceptualizaciones generando discrepancias significativas entre las definiciones actuales de mindfulness.

Tales así, Chiesa, Calati y Serretti (2011) sostienen que, lamentablemente, las descripciones tradicionales de mindfulness suelen ser poéticas y abstractas, lo que dificulta su operacionalización científica.

Para Jon Kabat-Zinn (1994), reconocido médico con mucha trayectoria que popularizó la práctica del mindfulness en Occidente, adopta una perspectiva inclusiva y universalista que es compatible con los valores democráticos, es accesible a la gran mayoría de las personas. El mindfulness busca conectar al ser humano con su propia sabiduría interior mediante prácticas sencillas que se fundamentan en una escucha atenta y amable del propio mundo interno del ser humano. Al desarrollar esta práctica, ayuda a la persona a ser más libre y a establecer relaciones confortables. Kabat-Zinn (1990) manifiesta que el mindfulness no está relacionado a prácticas religiosas específicas y aparta la idea de que conduzca a situaciones místicas. Aclara que no es una herramienta de control social ni de aislamiento.

En los últimos años, esta práctica de mindfulness se ha vuelto común en diversos campos. Aunque a veces se traduce al castellano como "atención plena" o "conciencia plena", generalmente se usa en su forma inglesa.

Simón (2007) considera adecuado emplear el término anglosajón "mindfulness" o el término pali "sati" (de las enseñanzas budistas) en castellano, ya que reflejan mejor el significado y la esencia de lo que se quiere transmitir.

Mindfulness fue creado por Thomas William Rhys Davids, quien tradujo la palabra "sati" al inglés como "mindfulness" en 1881. La palabra "sati" proviene del pali, una versión hablada del sánscrito popular en la región donde vivía Buda y que él utilizó para transmitir sus enseñanzas. "Sati" tiene varias traducciones al español, incluyendo "atención desnuda", "conciencia", "presencia atenta", "conciencia pura", "visión clara", "visión perfecta" o simplemente "meditación". La traducción al español más comúnmente utilizada es "atención plena".

En otras palabras, este es el concepto que Buda expresó al referirse al cultivo de la atención plena, que es el séptimo elemento del Óctuple Camino para superar el sufrimiento (Mañas, 2008; Vallejo, 2006). Cullen (2008) informa que un pequeño grupo de profesores de meditación y eruditos budistas desarrollaron recientemente una definición colectiva del concepto de atención plena, que dice en parte lo siguiente:

Los componentes de la atención plena deben incluir no solo *sati*, sino también *sampajanna* (comprensión clara) y *appamada* (atención consciente). La atención plena incluye la capacidad de percibir fenómenos que están distorsionados por estados mentales (como emociones y estados de ánimo) y la capacidad metacognitiva de monitorear la calidad de la atención.

La práctica de la atención plena, heredera de esa antigua tradición budista, está ahora ampliamente desarrollada tanto en Oriente como en Occidente. Según Didonna (2011), dos referentes fundamentales para este estudio y práctica son Thich Nhat Hanh, monje budista de origen vietnamita, maestro, escritor y poeta nacido en 1926, cuyas enseñanzas constituyeron una importante influencia en el desarrollo del budismo en Occidente; y Jon Kabat-Zinn, nacido en 1944, profesor emérito de medicina, conocido como líder mundial por introducir la práctica en el modelo médico occidental en 1959. Es el fundador de la Clínica de Reducción del Estrés en 1979 y su primer director en la Universidad de Massachusetts, donde introduce a los pacientes en la práctica de la atención plena para el tratamiento de problemas físicos y psicológicos, dolor crónico y otros síntomas relacionados con el estrés (Shapiro, 1998)

Uno de los debates clásicos es cómo se percibe la atención.

Brown y Rayn (2023) sostienen que la atención plena puede verse como un constructo desde dos perspectivas: como un rasgo o estado que desempeña un papel amplio e importante en la autorregulación y la experiencia emocional.

Existen definiciones que responden a uno u otro significado (Hervás Torres, Cebolla, Martí y Soler, 2016; Vago & Silbersweig, 2012).

El significado más común es atención plena, que es un estado que implica la conciencia que surge de prestar atención consciente a los pensamientos, sentimientos y emociones a medida que surgen en el momento presente, sin juzgar. Este enfoque nos permite aprender a ser directamente conscientes de lo que sucede aquí y ahora en nuestras vidas. (Kabat-Zinn, 1994).

Mindfulness también se ha definido como un proceso que implica la autorregulación de la atención para que permanezca en la experiencia inmediata y vaya acompañada de una actitud de bondad y aceptación (Bishop et al., 2004).

En el mundo latinoamericano, algunos autores lo traducen al español como, presencia o atención completa o conciencia plena (Vallejo, 2006). El español Vicente Simón también definió la atención como una experiencia diaria la describió de la siguiente manera: Es algo muy sencillo y familiar, algo que todos hemos experimentado muchas veces en nuestra vida diaria. Cuando somos conscientes de lo que hacemos, pensamos o Cuando sentimos, practicamos la atención plena. Lo que sucede es que nuestras mentes generalmente se encuentran vagando sin dirección, saltando de imagen en imagen, pensando unos en otros. El mindfulness es una habilidad humana universal y básica que consiste en la capacidad de ser consciente de los contenidos de la mente momento a momento. Es un ejercicio de autoconocimiento. (Simón, 2007).

Teniendo en cuenta a algunos referentes nacionales.

Francisco Varela (1992) llamó al mindfulness, la presencia plena o conciencia abierta, mientras que el Equipo de Mindfulness de la Universidad Adolfo Ibáñez escribió que, la atención es una actitud y una práctica que devuelve nuestra atención al momento presente, es concentrar nuestra atención en el momento presente, en nuestro cuerpo, en nuestra respiración y en el mundo que nos rodea. El propósito de practicar mindfulness es devolvernos a lo que nos está sucediendo aquí y ahora. Esta atención es amable, inmediata, no conceptual y agradecido. Mindfulness es la práctica de intimar con uno mismo. (Equipo Mindfulness Universidad Adolfo Ibáñez Chile).

Para Simón (2011), mindfulness es, “atención plena y conciencia plena, deja la palabra mindfulness para referirse al contenido de la investigación y le da el significado de meditación en contextos cotidianos y prácticos.” (p. 26).

En 2013, los mismos autores afirman que practicar mindfulness puede calmar la mente y permitirnos ver con mayor claridad.

### **2.2.2. Características del mindfulness**

Según Germer (2005) las características esenciales de mindfulness son:

**No conceptual.** Es atención y comprensión, pero no atención a los procesos de pensamiento implicados de forma más holística incluyendo sentimientos, percepciones y emociones.

**Centrarse en el presente.** La atención está siempre en el presente, aquí y ahora.

**No valorativo.** Es decir, sin prejuicios, no puede experimentar plenamente lo que deseas. Entonces hubo una aceptación primitiva de lo que estaba sucediendo en ese momento.

**Intencional.** Si por alguna razón te desvías de tu objetivo, siempre hay una intención directa de concentrarte en algo y volver a ello.

**Observación participativa.** Esta no es una observación remota, debe involucrar la mente y el cuerpo del observador participante lo más profundamente posible.

**No verbal.** La experiencia mindfulness no tiene una referencia verbal, sino emocional y sensorial.

**Exploratorio.** abierto a la experimentación sensorial y perceptiva, no focalizado en los conocimientos que ya se tienen.

**Liberador.** Cada momento de experiencia vivida plenamente es una experiencia de libertad.

Para Miguel Ángel Vallejo la connotación psicológica es obvia: el mindfulness trasciende lo meramente psicológico e impacta en un sentido amplio, otorgando muchas veces un sentido de vida, la filosofía y práctica a la vida; mindfulness representa un modo de conducirse en situaciones y momentos específicos. Para este autor el mindfulness no puede ser entendido de forma genérica, sino que siempre remite a un momento concreto: el presente. (Vallejo, 2006).

En otras palabras, si bien la atención plena es una experiencia humana cotidiana, también es una experiencia muy sutil específica, en gran medida no verbal e indescriptible.

### ***2.2.3. Beneficios y efectos de la aplicación del mindfulness***

Según Walsh y Shapiro (2006), la meditación mindfulness se refiere a un conjunto de prácticas de autorregulación centrados en entrenar la atención y la conciencia que promueven un mayor control voluntario sobre los procesos mentales.

Favorecen el bienestar y el desarrollo psicológico, así como ciertas capacidades específicas como la calma, la claridad mental y la concentración.

En sintonía, Simón (2007) afirma que el primer efecto es un aumento de la concentración, lo que se traduce en calma.

Aumenta la conciencia de la realidad externa e interna y acerca la percepción de la realidad.

Brown y Ryan (2003) coincidieron en que las técnicas de mindfulness tienen efectos beneficiosos sobre las habilidades de atención y comprensión

Las prácticas de mindfulness pueden desarrollar una nueva perspectiva de la experiencia interior: los pensamientos son sólo pensamientos, numerosos y fugaces, y no requieren acciones específicas. (Teasdale, 1999; Segal et al., 2002).

La práctica de la atención plena mejora la auto observación, permitiendo una mejor identificación de los estados sensoriales, cognitivos y emocionales mejora la capacidad para responder con hábilmente cuando estos ocurren (Baer et al., 2004).

Almansa y col. (2014) mencionaron que la reducción de la distracción y la mejora de la concentración mental son beneficios comunes para las personas que practican mindfulness.

La atención plena se puede practicar a través de varios métodos formales e informales.

Cebolla, Enrique, Alvear, Soler y García-Campayo (2017) señalan que en la práctica formal se dedica tiempo a asumir una postura específica, ya sea sentado en una silla o recostado, prestando atención a cualquier fenómeno u objeto que aparezca en el presente. Las sensaciones corporales proporcionan un área ideal para desviar la atención.

El entrenamiento formal implica una introspección intensa, que incluye centrar la atención en un objeto como la respiración, las sensaciones corporales o cualquier fenómeno u objeto de esté presente en ese momento.

Te permite experimentar la conciencia en un nivel más profundo. Requiere al menos 45 minutos de practica cada día, acostado o sentado, mientras se realiza cualquier práctica de meditación de atención plena.

Según afirman Cebolla y Cols. (2017), la práctica informal, implica centrar la atención en las actividades diarias, con el objetivo de involucrar a las personas en ejercicios simples de atención plena, observaciones sensoriales y prestar atención a lo que sucede en el momento presente.

La práctica informal se refiere a aplicar habilidades de atención plena a diversas actividades o experiencias de la vida cotidiana, como lavar platos, comer una manzana, salir a caminar, etc.

Mindfulness se puede utilizar como recurso en situaciones emocionalmente desafiantes o cuando se trata de dolor físico.

Según Sohlberg, McLaughlin, Pavese, Heidrich y Posner (2000) las técnicas de mindfulness se consideran la forma más eficaz de desarrollar la conciencia, la autoconciencia y el crecimiento personal.

Por otro lado, los terapeutas que practican mindfulness regularmente reportan los siguientes beneficios del uso del mindfulness (Noel Anchorena, 2009):

- Desarrollar cualidades humanas como la sinceridad y la calidez humano.
- Desarrollar la empatía y la compasión.
- Mantiene la concentración, el equilibrio y la calma incluso durante los cambios dramáticos de humor del paciente.
- Favorece la capacidad de mantener el foco en el presente, aun cuando el paciente no lo pueda hacer.
- Permite que se pueda permanecer centrado, equilibrado y tranquilo aún en momentos en que el paciente tiene una alternación emocional intensa.
- Mantener una actitud saludable hacia el resultado del tratamiento.
- Ayuda a mantener la dirección y el enfoque del tratamiento
- Mejorar las habilidades para monitorear las reacciones del paciente.

Estos resultados son consistentes con los de los investigadores australianos Cameron Aggs y Mathew. Bambling (2009) quienes capacitaron a 47 profesionales de la salud mental en talleres de mindfulness durante 8 semanas utilizando una variedad de dimensiones y variables.

En la tabla, fueron calificados en temas como “estrés y tensión”, “habilidades de atención” “relación terapéutica” y “atención”.

#### **2.2.4. Mindfulness en el ámbito educativo**

El siglo XXI presenta desafíos complejos para la humanidad. La globalización y la interdependencia los rápidos cambios tecnológicos, los cambios demográficos, la inseguridad económica, los conflictos religiosos sociopolíticos, las crecientes disparidades y desigualdades, son algunos de los factores que contribuyen a esta complejidad (Terzi et al., 2016).

A todo eso se suma la emergencia sanitaria mundial provocado por la pandemia de covid-19. Las nuevas generaciones deben aprender a adaptarse a situaciones impredecibles, por eso el futuro requiere una nueva forma de liderazgo.

Para los jóvenes, la felicidad es más importante que el éxito material y los planetas frágiles y los sistemas insostenibles necesitan atención (Laszlo, et al., 2014).

Es necesario establecer nuevas instituciones educativas capaces de enfrentar estos retos y formar nuevos líderes (Raffo, et al., 2014) que sepan conscientes de su identidad y creencias: y que se enfoquen en fomentar la resiliencia, el optimismo, la esperanza y la autoconfianza, siendo reconocidos y respetados por su integridad (Avolio, et al., 2004; Gardner, 2005, citados en Terzi 2016). A nivel global, la educación se enfrentando a desafíos significativos. En las escuelas y universidades, se observa un incremento en la cantidad de estudiantes que presentan conductas disfuncionales, como hiperactividad, problemas de concentración, escasas habilidades prosociales y cooperativas, violencia física o psicológica (acoso escolar), trastornos alimenticios, depresión, ataques de pánico. Los docentes se encuentran sin las herramientas necesarias para gestionar estas situaciones, lo que les genera estrés al no poder enfrentar estos desafíos. (Terzi, 2016).

Por otro lado, García, Luna, Castillo y Rodríguez (2016) enfatizan que la educación en el siglo XXI tiene un enfoque renovado, en el que uno de sus principales objetivos es fomentar el desarrollo positivo tanto de niños como de adolescentes. Esta expectativa implica una visión más integral en el campo educativo, es decir no solo se busca una preparación en el aspecto académico, sino también en su bienestar emocional, social y personal de los educandos.

El texto que se presenta trata de manera positiva la importancia en la educación y el papel fundamental que el mindfulness juega en esta transformación. Según Davidson y otros (2012), un aumento positivo no solo se refiere al rendimiento académico, sino también a la obtención de competencias socioemocionales y habilidades mentales que

permiten a los educandos alcanzar un estado de bienestar tanto consigo mismos como con los demás.

Antes de que llegara la emergencia sanitaria (COVID-19), ya realizaban uso de estos programas en muchas escuelas alrededor del mundo que remarcaban la importancia del bienestar integral de los estudiantes, abarcando aspectos sociales, emocionales, mentales, espirituales y cognitivos (Informe del Instituto Garrison, 2005; Tregenza, 2008). En este entorno, el mindfulness ha destacado como una herramienta clave debido a su capacidad para mejorar el control cognitivo, social, emocional y conductual, lo que tiene un impacto directo en los resultados académicos (Eklund, O'Malley & Meyer, 2017).

Por tal motivo, el mindfulness está cobrando increíblemente un interés creciente en la ciencia occidental, siendo así una estrategia eficaz y ampliamente aceptada para mejorar el bienestar de los educandos (Albrecht et al., 2012). Esta práctica se está consolidando como un componente esencial dentro de las instituciones educativas contemporáneas que buscan no solo la excelencia académica, sino también el desarrollo integral de los educandos.

García Rubio y colaboradores (2016) comparten que en los últimos años la práctica de mindfulness ha aumentado con mucha notoriedad. Este aumento también ha sido señalado por Franco Justo, Fuente Arias y Salvador Granados (2001), quienes destacan el aumento, uso y enseñanza del mindfulness en los estudiantes. La implementación de estas prácticas en entornos educativos es con el único propósito de dotar a los estudiantes de habilidades socioemocionales, cognitivas y comportamentales esenciales para su desarrollo integral (Felver, Celis de Hoyos, Tezanos, 2016).

La aplicación de mindfulness en el área educativo puede desempeñar un rol fundamental tanto en el aprendizaje como en su desarrollo afectivo y emocional de los estudiantes, tal como señala León (2008).

Los estudios sobre programas de mindfulness implementados en diferentes niveles del sistema educativo comprueban que estas prácticas no solo mejoran el rendimiento académico, sino que también tienen una repercusión favorable en diversos aspectos personales de los estudiantes (Palomero Fernández & Valero Errazu, 2016). **Esto** comprueba la necesidad de incorporar el programa de mindfulness en el entorno educativo como una herramienta clave para el desarrollo integral de los estudiantes.

En el escenario de la escuela primaria, García Rubio, et al. (2016) realizaron un estudio piloto para verificar la efectividad basada en mindfulness con alumnos de sexto año en Zaragoza, España. Este estudio empleó un diseño pre-test y post-test aleatorizado a nivel de clase, con un grupo control para comparar los resultados. La investigación realizada, se analizó los efectos de la intervención en varios aspectos, incluyendo síntomas de comportamientos ansiosos, dependencia, miedos y tristezas como también patrones de dificultad emotiva, habilidades de mindfulness y rendimiento académico.

Los resultados que se obtuvo es que el grupo que recibió la intervención de mindfulness, en comparación con el grupo control, se observó una reducción en cuanto a problemas de conducta, un aumento en la capacidad de relajación y una mejora en las relaciones sociales. En cuanto al rendimiento académico, se mantuvo estable en el grupo de intervención, mientras que en el grupo control se observó un declive. Estas intervenciones sugieren que incluso una intervención escasa de mindfulness puede tener beneficios muy significativos en el bienestar emocional y social de los estudiantes, además ayuda mantener su rendimiento académico favorablemente.

#### ***2.2.5. El mindfulness en niños y niñas de la escuela***

Kabat-Zinn (1990) afirma que cuando estamos plenamente conscientes, somos capaces de apreciar una situación tanto implícita como explícitamente desde múltiples perspectivas, asociar información novedosa, prestar atención al contexto en que se recibe la información y crear nuevas categorías para comprenderlas. Estas posturas, cuando se aplican en el campo educativo, constituyen objetivos altamente codiciados para los alumnos.

Para sintetizar los efectos de la práctica de mindfulness en el ámbito educativo, Shapiro, Brown y Astin (2008) han identificado tres aspectos muy fundamentales:

**Rendimiento cognitivo y académico.** Mindfulness tiene esa capacidad de mejorar la concentración, la memoria y las habilidades de resolución de problemas, para mejorar el rendimiento académico.

**Salud mental y bienestar psicológico.** La práctica de mindfulness aporta en la reducción del estrés, la ansiedad y los síntomas de depresión, generando un mayor bienestar emocional y psicológico.

**Desarrollo integral de la persona.** Mindfulness apoya el desarrollo emocional, social y espiritual de los estudiantes, favoreciendo su crecimiento como personas completos y equilibrados.

Estos efectos destacan la importancia de incorporar mindfulness en la educación para seguir promoviendo no solo el éxito académico, sino también el bienestar general y el desarrollo personal y emocional de los alumnos.

Napoli y colaboradores (2005) opinan que las escuelas que implementan prácticas de mindfulness tienden a ver a los estudiantes y sus docentes como un equipo de trabajo en todo el proceso de aprendizaje. Este enfoque colaborativo permite que los alumnos, al practicar mindfulness, aprovechen su creatividad, desarrollen flexibilidad cognitiva y optimicen la memoria, lo que mejora su capacidad para retener y aplicar todo lo que han recibida.

Si bien es cierto anteriormente la enseñanza fue tradicional, la enseñanza en las aulas estuvo centrado en la memorización de conocimientos, con los alumnos adoptando principalmente la perspectiva, la mirada del docente. Sin embargo, para un aprendizaje eficaz, es muy importante que los estudiantes comprendan y analicen los conceptos en lugar de solo memorizarlos. Cuando se fomenta la sensibilidad, comunicación, relaciones humanas a la experiencia, se logra una integración más eficaz entre la creatividad y la flexibilidad, que son funciones del hemisferio derecho del cerebro, junto con el orden secuencial y la capacidad analítica, características del hemisferio izquierdo.

Langer (1993) manifiesta que, cuando los estudiantes aprenden a estar plenamente atentos momento a momento, mejoran la calidad de su desempeño académico y aumentan su capacidad para controlar y manejar situaciones que se le pueden presentar en la vida cotidiana. Además, cuando un alumno es consciente y está concentrado, es capaz de abordar las situaciones de aprendizaje desde diferentes perspectivas, utilizando sus conocimientos previos (Langer, Hatem, Joss y Howell, 1989, citados en Napoli, 2005). Esta habilidad para ver el mundo desde diferentes ángulos representa un hito crucial en el desarrollo cognitivo (Langer y Moldoveneu, 2000, citados en Napoli, et al., 2005).

En los últimos 20 años, se han desarrollado y aplicado diversos programas de mindfulness dirigidos a niños desde el nivel inicial hasta el nivel secundario (Meiklejohn et al., 2012; Zenner et al., 2014). Estos programas han comenzado a implementarse en

instituciones educativas de diversos países, incluyendo varios países europeos, Canadá, Estados Unidos y Australia, mostrando resultados prometedores.

Sin embargo, a nivel global, el desarrollo de mindfulness en las instituciones educativas todavía se encuentra en una fase inicial. (Fajardo Pérez, 2020).

Según Albrecht et al. (2012), actualmente existen al menos 30 programas diferentes de mindfulness elaborados específicamente para niños en todo el mundo. Estos programas reflejan una creciente tendencia hacia la integración de prácticas de mindfulness en la educación, con el objetivo de mejorar el bienestar y el desarrollo integral de los estudiantes.

Los programas de mindfulness diseñados para niños han sido mayormente influenciados, ya sea total o parcialmente, por el programa de Reducción del Estrés Basado en Mindfulness (MBSR, por sus siglas en inglés) desarrollado por Kabat-Zinn en 1990. Estos programas para niños son, en su mayoría, versiones modificadas y abreviadas del MBSR, así como de programas de Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT, por sus siglas en inglés), según destaca Burke (2010).

Los programas incluyen una variedad de prácticas mente-cuerpo adaptadas a la edad de los participantes, con el objetivo de mejorar la atención focalizada, las competencias sociales y la autorregulación emocional. Estas prácticas abarcan la atención centrada en la respiración y las experiencias sensoriales, la conciencia de pensamientos y emociones, ejercicios de movimiento, así como prácticas de cariño y bondad.

La implementación de estos programas suele estar a cargo de practicantes o instructores experimentados en mindfulness, o bien de profesores de aula que han recibido la formación adecuada. La duración y frecuencia de las lecciones, así como la duración total de los programas, varían en función de la edad de los estudiantes y del entorno en el que se aplican.

#### ***2.2.6. Facetas del Mindfulness***

García, Marcelo y Modrego (2017) describen las cinco facetas de la atención plena identificadas por Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer y Toney (2006) de la siguiente manera:

**a) Actuar con atención.** Implica en observar y experimentar el momento presente de manera permanente. Requiere concentrarse plenamente en las acciones y reacciones que se están realizando en el momento y mantener la atención focalizada en ellas (Shapiro et al., 2016; Baer et al., 2006; Malti et al., 2009).

**b) Describir.** Consiste en ser cuidadosos de nuestros procesos cognitivos y experiencias personales, ser capaces de comunicarnos de manera adecuada, tanto verbalmente como no verbal. En este aspecto, es importante describir nuestros sentimientos y experiencias y expresarlos claramente (García, Marcelo y Modrego, 2017, p. 88).

**c) No reactividad.** Es la cualidad de mantener la tranquilidad y no reaccionar impulsivamente, precipitadamente e impacientemente ante situaciones negativas. Es la destreza de no dejarse llevar por las reacciones emocionales ya que permite una mayor serenidad en la respuesta (García, Marcelo y Modrego, 2017, p. 89).

**d) Aceptar sin juzgar.** Es aceptar nuestros pensamientos y emociones sin emitir juicios sobre ellos. Se trata de recibir lo sucedido y las experiencias tal como son, sin apreciaciones positivas o negativas. Estos aspectos promueven una actitud de ecuanimidad, alejando el apego y el rechazo (García, Marcelo y Modrego, 2017, p. 89).

**e) Observar.** Involucra ser consciente de los sucesos mentales que ocurren en nuestro espacio mental sin que nos identifiquemos con ellos. La "figura del observador" nos ayuda a comprender que no somos nuestros pensamientos, sino los observadores de estos y de otros sucesos mentales que surgen en nuestra mente (García, Marcelo y Modrego, 2017, p. 89).

Estos aspectos proporcionan una base para comprender los conceptos clave del mindfulness y cómo pueden aplicarse en la práctica del día a día

### ***2.2.7. Competencias que se desempeñan***

El proceso didáctico del área de Personal Social está orientado a todas las competencias específicas, que incluyen:

**Construye su identidad.** Esta competencia se centra en el desarrollo de la identidad personal y el sentido de pertenencia.

**Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común.** Implica la capacidad de interactuar y colaborar en un marco de participación democrática.

**Construye interpretaciones históricas.** Se refiere a la habilidad de analizar y entender eventos históricos y su impacto en el presente.

**Gestiona responsablemente el espacio y el ambiente.** Enfocado en la administración adecuada del entorno físico y natural.

**Gestiona responsablemente los recursos económicos.** Relacionado con el uso y administración efectiva de los recursos financieros.

### ***2.2.8. Dimensiones del Mindfulness para el desarrollo de las sesiones***

Para del presente trabajo de investigación, se utilizaron los procesos pedagógicos y didácticos del área de Personal Social del currículo nacional, entendiendo este proceso como una actividad conjunta y una relación recíproca entre el docente y los alumnos que tiene como meta la consolidación del conocimiento y el desarrollo de habilidades. Esta perspectiva busca acciones efectivas y eficientes que se llevan a cabo en el aula para lograr una enseñanza exitosa.

En este aspecto, el uso de los siguientes procesos pedagógicos se considera esencial como dimensiones para la investigación:

**Planeación y Diseño de Actividades.** Realizar estrategias y actividades que se alineen con los metas del área y fomenten el desarrollo de competencias específicas.

**Ejecución de Estrategias Didácticas.** Implementar las actividades en el aula de manera que se promueva una participación activa y el aprendizaje significativo de los estudiantes.

**Evaluación y Retroalimentación.** Evaluar el avance progresivo de los estudiantes en relación con las competencias propuestas y armonizar la retroalimentación constructiva para renovar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

**Adaptación y Mejora Continua.** Realizar un reajuste en las estrategias y actividades en relación a las necesidades y el progreso de los estudiantes, buscando siempre la mejora progresiva en la práctica pedagógica.

Estos procesos pedagógicos y didácticos son muy importantes para asegurar una educación de calidad en el área de Personal Social, generando un desarrollo integral de los estudiantes y una enseñanza eficaz y acomodada a sus necesidades e intereses.

**a) Problematización.** Radica en que los alumnos puedan realizar preguntas a partir de un tema planteado sobre diversos temas o de sus propias experiencias; es decir, poner en cuestión el tema propuesto que lleve a generar interés en los estudiantes y poder exponerlos. Problematizar es poner en cuestión un determinado concepto, hecho o asunto, analizar, interpretar y discutir los puntos más complicados o que plantean más dificultades. Cabe destacar que el problematizar un tema de estudio, no necesariamente se tiene que hablar de un problema.

**b) Análisis de información.** Es el momento en que los alumnos van a indagar y utilizar diversas fuentes de información para comprender mejor la problemática que están realizando o trabajando. Estas fuentes son diversas: fuentes orales, escritas, imágenes, diálogos, etc. Esto involucra que los profesores, brinden también la bibliografía necesaria para que los alumnos puedan indagar a profundidad la problemática. En esta diversidad de información se busca brindar diversas perspectivas o visiones sobre las cosas que les ayuden a comprender mejor la situación planteada.

**c) Acuerdo o toma de decisiones.** Luego del análisis de información, los alumnos deben plantear una respuesta a la problemática trabajada. Esta respuesta está planteada luego de la reflexión y del acuerdo entre los estudiantes o de una decisión individual que deban tomar. Finalmente, se busca que los alumnos puedan llegar a un compromiso personal o grupal sobre cómo actuar frente a dicha situación.

### ***2.2.9. Definición de Conducta Social***

De acuerdo con Ecured (2012), la conducta social se entiende como el modo en que las personas actúan en relación con su entorno social. Cada individuo tiene características particulares que influyen en cómo responde a diferentes situaciones sociales, basándose en actitudes, normas y valores que ha adquirido a lo largo del proceso de socialización.

Por su parte, Coon (2010) define la conducta social como: “las acciones y reacciones del individuo en situaciones sociales, es decir, en presencia real o implícita de otras personas” (p. 98). Esta definición recalca la interacción entre un ser humano y su entorno social, resaltando su influencia de la presencia de otros en la conducta social.

Silva y Martorell (1993), citados por Suriá (2010), indican que la conducta social comprende aquellas conductas asociadas hacia el entorno social de los seres humanos, teniendo en cuenta el ámbito de observación. Esto sugiere que la conducta social no solo incluye las acciones y reacciones del ser humano en diferentes situaciones interpersonales, sino que también está persuadido por factores como la sensibilidad social, relaciones humanas, bienestar emocional y en el medio en que se desenvuelve. En otras palabras, la conducta social está restringido por una variedad de factores contextuales y emocionales que afectan cómo las personas interactúan con su entorno social.

Por otro lado, Morris y Maisto (2005) manifiesta que la conducta social de un ser humano se manifiesta en su entorno social y puede verse influenciada por la conducta o las características, ya sean reales o imaginarias, de otras personas. Esta perspectiva destaca que la forma en que una persona se comporta está en gran medida condicionada por su percepción de cómo los demás actúan o son observados, así como por la presencia real o imaginada de otras personas en su entorno.

Reyna y Brussino (2015) definen la competencia o conducta social como "la efectividad en la interacción", que implica el desarrollo de conductas organizadas que se manifiestan en diferentes momentos de la vida y que son observadas de manera positiva por las personas que a uno lo rodea. Esta definición subraya que la competencia social no solo se refiere a cómo interactúa una persona, sino también a cómo sus conductas son valoradas y aceptadas favorablemente por quienes se encuentran en su entorno, reflejando una capacidad para relacionarse de manera efectiva y adaptativa en diversos contextos sociales.

Una forma de comprender la competencia social es a través de sus componentes, la llevo al desarrollo del concepto de habilidades sociales. Para que los niños logren un desarrollo social adecuado, no solo necesitan adquirir habilidades sociales para interactuar con otros, sino que también deben ser expertos de aplicar esas habilidades de manera que sean admisibles, tolerantes, reales y auténticos en su entorno social.

Esto compromete que, además de saber las habilidades necesarias, los estudiantes deben ser capaces de utilizarlas de manera pertinente en diferentes contextos y situaciones, respetando las normas y expectativas en el medio en que se encuentran. Esta

perspectiva enfatiza la importancia de la adaptación y la aceptación social en el desarrollo de la competencia social.

Reyna y Brussino (2009) destacan que, "las habilidades sociales se asocian con un comportamiento adaptativo, mientras que la contracara de dicho comportamiento son los problemas de conducta, que están relacionados con comportamientos no adaptativos y que serían los componentes de la conducta antisocial"(p.132). Esto sugiere que las habilidades sociales facilitan interacciones eficaz y positiva, mientras que la falta de estas habilidades puede llevar a problemas de conducta que se manifiestan como comportamientos antisociales.

Por otro lado, Morris y Maisto (2005) definen la conducta social como "la conducta de un individuo en el contexto social, que puede haber recibido influencia de la conducta o las características reales, imaginarias o inferidas de otras personas" (p. 159). Esta definición subraya la idea de que la conducta de una persona está profundamente influenciada por su percepción y las características de los demás en su entorno, ya sean reales o imaginadas.

#### ***2.2.10. Tipos de conducta***

Según Cruz (2017), en el individuo se puede considerar una conducta formal cuando su comportamiento se ajusta a una serie de normas que son valoradas dentro de una comunidad o sociedad. Además, cada persona presenta características únicas, pero se pueden clasificar las conductas en cuatro tipos generales con particularidades similares:

**a) Conducta Social.** Esta conducta se caracteriza por el cumplimiento de las normas de convivencia dentro de la sociedad. El individuo sigue las reglas establecidas y no ataca ni perjudica a la colectividad. Su comportamiento está en armonía con las expectativas sociales.

**b) Conducta Asocial.** Se refiere a individuos que no siguen las normas de convivencia y tienen una comunicación mínima con el resto de la comunidad. Esta conducta se distingue por la falta de interacción y adaptación a las normas sociales.

**c) Conducta Para social.** Esta conducta se establece dentro de la comunidad, pero a diferencia de la conducta social, no está en línea con los valores creados por la sociedad. Aunque no arruina los valores ni ataca el bien común, tampoco contribuye positivamente a ellos.

**d) Conducta Antisocial.** En este caso, la persona actúa en contra del bien común, atentando contra la estructura y los valores fundamentales de la sociedad. Sus acciones destruyen los principios básicos de convivencia y desorganizan la sociedad.

Estas categorías permiten una comprensión más matizada de cómo diferentes comportamientos pueden influir en la dinámica social y cómo cada tipo de conducta se relaciona con las normas y valores de la comunidad.

### ***2.2.11. Causales de la conducta social***

Según Morris y Maisto (2005), las formas en que las personas pueden dar forma o modificar sus actitudes y conductas incluyen lo siguiente:

**a) Teoría de la Atribución.** Esta teoría se basa en el proceso de evaluación de las causas de la conducta de los demás y de uno mismo en situaciones sociales. Los psicólogos sociales han encontrado que hacemos estas evaluaciones de manera predecible, basadas en principios específicos. La teoría de la atribución explora cómo atribuimos las causas de las acciones, y cómo nuestras conjeturas sobre estas causas pueden estar sujetas a diversos sesgos. Fiske y Taylor (1991), citados en Morris y Maisto (2005), introducen el concepto del error fundamental de atribución, que es parte del efecto actor-observador. Este efecto se manifiesta en la tendencia a explicar la conducta de los demás como resultado de factores internos (como su personalidad o intenciones) mientras que se atribuye la propia conducta a factores externos (como las circunstancias o el contexto).

**b) Teoría de la Atracción Interpersonal.** Esta teoría explora los factores que influyen en la atracción y la simpatía entre las personas. Diversos estudios han demostrado que la atracción hacia alguien está fuertemente relacionada con varios factores, entre ellos:

***Proximidad.*** La cercanía física o geográfica entre las personas puede aumentar la probabilidad de que se desarrollen relaciones. La proximidad es un factor crucial en la determinación de la atracción interpersonal. La cercanía geográfica o física entre dos personas aumenta la probabilidad de interacción. Cuanto más frecuentemente interactúan dos personas, es más probable que desarrollen simpatía mutua. Por el contrario, las personas que están separadas por una gran distancia geográfica tienen menos oportunidades de encontrarse y, por ende, es menos probable que desarrollen una atracción mutua.

El efecto de la proximidad parece estar menos relacionado con la mera conveniencia y más con la seguridad y comodidad que sentimos con las personas y cosas que se han vuelto familiares. La familiaridad contribuye a que las personas resulten predecibles y seguras, lo que hace que la interacción con ellas sea más placentera. En resumen, la familiaridad generada por la proximidad tiende a aumentar la simpatía y la atracción, ya que la gente familiar se percibe como más confiable y cómoda.

**Atractivo físico.** La percepción de la apariencia física de una persona puede influir en el nivel de atracción que se siente hacia ella. Tiene un impacto significativo en nuestras percepciones sobre la personalidad de un ser humano. A menudo, atribuimos cualidades positivas a las personas que consideramos atractivas, tales como mucha inteligencia, interés, felicidad, amabilidad, sensibilidad, moralidad y éxito. Además, se cree que las personas atractivas son mejores cónyuges y tienen una mayor sensibilidad sexual. Sin embargo, en la práctica, preferimos a personas altamente atractivos, extendemos a formar relaciones con personas que están cerca de nuestro propio nivel. (Harvey y Pauwells, 1999, citado por Morris y Maisto, 2005).

Lo físico también tiene consecuencias materiales. Según Langlois, Ritter, Casey y Sawin (1995), citados por Morris y Maisto (2005), las madres de niños más simpáticos suelen demostrarles más afecto y jugar con ellos más a menudo que las madres de bebés menos simpáticos. Esta preferencia puede influir en las oportunidades y en el trato que se recibe en la vida, ya que a menudo otorgamos a las personas atractivas el beneficio de la duda. Si en el primer encuentro no cumplen nuestras expectativas, es común que les demos una segunda oportunidad, ya sea pidiendo o aceptando una segunda cita o buscando otras oportunidades de interacción. Este fenómeno puede crear una profecía autorrealizada, donde las ventajas percibidas de las personas atractivas se consolidan debido al trato favorable que reciben (Morris y Maisto, 2005).

**Semejanza.** Compartir intereses, valores o características similares puede aumentar la afinidad entre las personas. En actitudes, intereses, valores, antecedentes es fundamental en el atractivo interpersonal. Según Morris y Maisto (2005), cuando descubrimos que alguien comparte nuestras actitudes e intereses, tendemos a desarrollar sentimientos más positivos hacia esa persona. Esta conexión se basa en la idea de que las similitudes entre las personas facilitan la comunicación y la comprensión mutua, haciendo que la interacción sea más agradable y gratificante.

La similitud facilita la empatía y la afinidad, lo que a su vez fortalece las relaciones interpersonales. Los seres humanos suelen sentirse más cómodas y conectadas con quienes tienen creencias y valores similares, lo que refuerza la fascinación y la satisfacción en la relación.

***Reciprocidad e Intercambio.*** Son beneficios mutuos que pueden fomentar la atracción. La teoría de la atracción basada en recompensas sostiene que muchas veces nos sentimos atraídos por las personas que nos hacen sentir recompensados y apreciados. Sin embargo, la relación entre la atracción y las recompensas es compleja y matizada.

Según la teoría de ganancia-pérdida de la atracción, propuesta por Aronson (1994) y citada por Morris y Maisto (2005), los aumentos en la conducta gratificante tienen mucho más impacto en la atracción. Esto significa que al inicio son neutrales o incluso negativas hacia nosotros, pero luego comienzan a mostrar comportamientos gratificantes, pueden ser observados como más atractivos que aquellas que han sido consistentemente positivas desde un inicio.

Por otro lado, también indican que tenemos a desagradar más a las personas cuya opinión de nosotros cambia de bueno a malo que a las que han tenido una opinión desfavorable desde un inicio. Esta variación en la percepción puede repercutir en nuestra fascinación hacia ellos.

***Intimidad.*** Es la capacidad de compartir información personal y tener una conexión emocional profunda. La intimidad se refiere a la cualidad de una auténtica cercanía y confianza en una relación interpersonal. Este proceso es recíproco continuo en el que cada persona se esfuerza por conocer al otro y permitir que el otro la conozca a ella.

Al comenzar una relación, las interacciones suelen girar en torno a temas superficiales, como el clima, los deportes o las actividades compartidas. Con el tiempo, a medida que ambos individuos se conocen mejor, las conversaciones tienden a profundizarse, abordando temas más personales como experiencias, recuerdos, esperanzas, temores, metas y fracasos.

La autorrevelación, es compartir información personal, solo cuando se genera confianza en el interlocutor. Por lo tanto, para que la conversación se mantenga prudente y significativa, es común buscar, por lo general, recibir revelaciones recíprocas. Este

intercambio de información personal y la construcción de confianza mutua son fundamentales para desarrollar una intimidad genuina en las relaciones.

Estas teorías ayudan a comprender cómo los individuos forman y modifican sus actitudes y comportamientos en contextos sociales, influenciadas por la forma en que interpretan las acciones de los demás y los factores que afectan la simpatía y la cercanía interpersonal.

### ***2.2.12. Normas sociales***

Son reglas que definen cómo se supone que un individuo debe comportarse en un contexto, medio o grupo. Estas reglas, establecen la conducta como adecuada y pertinente en diversas situaciones o textos sociales. Aunque no siempre están escritas o formalmente codificadas, las reglas sociales ejercen una influencia muy fuerte en el comportamiento, contribuyendo a que las interacciones personales sean predecibles y ordenadas (Trianes, Muñoz y Jiménez, 2009, p. 98).

Las reglas también llamadas normas sociales ayudan a regular el comportamiento al establecer expectativas comunes sobre cómo actuar en la sociedad. Las personas pueden interactuar de manera más coherente y armoniosa, facilita la convivencia y reduce conflictos en el grupo. En esencia, las normas sociales sirven como un marco de referencia para la conducta aceptable, contribuyendo a la estabilidad en las relaciones interpersonales.

### ***2.2.13. Normas y Cultura***

Morris y Maisto (2005) manifiesta, que las normas sociales se consolidan a través del hábito, es decir, con el tiempo y la repetición permanente, las personas tienden a compenetrarse y seguir de manera automática.

La cultura puede definirse como un sistema de normas compartidas que rige el comportamiento de los miembros de una sociedad, y como un conjunto de valores y creencias que son comunes a la mayoría y que se transmiten a través de la historia (Trianes et al., 2009). La cultura influye en el comportamiento de diversas maneras:

**Instrucción formal.** A través de la educación y la formación que se brinda en contextos oficiales, en las instituciones educativas.

**Modelamiento.** Observando e imitando el comportamiento de los adultos y modelos a seguir dentro de la sociedad.

**Imitación.** Repitiendo las acciones y comportamientos observados en otros miembros de la sociedad.

**Condicionamiento.** A través de procesos de refuerzo y castigo que moldean la conducta según las normas culturales.

La cultura actúa como un marco que orienta y regula las conductas, valores y creencias de las personas, facilitando la cohesión y la continuidad en la sociedad.

#### ***2.2.14. Roles sociales***

Son patrones de conducta que se espera que un individuo siga en función de su posición dentro de una estructura social, como la familia, en el trabajo, o una congregación. Estos roles pueden clasificarse en dos tipos:

**Roles adscritos.** Estos roles se asignan a los individuos sin que ellos tengan control sobre su asignación. Ejemplos incluyen el género (varón, mujer), la edad (adolescente), o ser un huésped. Estos roles se determinan por factores externos y no requieren un esfuerzo consciente para ser adquiridos.

**Roles adquiridos.** Estos roles son obtenidos a través de esfuerzos conscientes y voluntarios.

Es común que los individuos experimenten conflictos de roles, donde dos o más roles imponen demandas contradictorias, generando mucha tensión.

#### ***2.2.15. Formación de impresiones***

La formación de impresiones se refiere al proceso mediante el cual evaluamos y categorizamos a las personas que conocemos por primera vez. Basándonos en una serie de señales superficiales como la ropa, los gestos, la manera de hablar, el tono de voz y la apariencia, asignamos a la persona a una categoría específica. Estas primeras impresiones se basan en esquemas, que son conjuntos de creencias o expectativas sobre algo o alguien formados a partir de experiencias previas.

**Efecto de Primacía.** El efecto de primacía o de superioridad es un fenómeno psicológico en el que las primeras impresiones tienen una influencia duradera y a menudo más significativa que la información recibida después. Esto significa que, una vez que se ha formado una impresión inicial sobre alguien, es difícil cambiar esa percepción, incluso si se recibe nueva información que contradice la impresión original. Este efecto puede llevar a conclusiones precipitadas o a la perpetuación de prejuicios, ya que las primeras

impresiones tienden a persistir a pesar de la evidencia en contrario (Morris y Maisto, 2005).

### ***2.2.16. Afiliación y comparación social***

La afiliación es una necesidad importante de comparación social, es un proceso de evaluar sus propias acciones, opiniones, capacidades o sentimientos en relación con los de otros. Esta comparación brinda información única y muy valiosa sobre uno mismo y puede tener varios efectos:

**Comparación Descendente.** Cuando un individuo se compara con alguien que se encuentra en una posición inferior en alguna dimensión (como habilidades, estatus o logros), puede sentir una forma de consuelo o autoprotección. Este tipo de comparación puede ayudar a mantener una autoestima positiva al reforzar la sensación de que uno está en una mejor situación en comparación con otros.

**Comparación Ascendente.** Por el contrario, cuando alguien se compara con alguien que está en una posición superior, puede experimentar incomodidad o fracaso. Sin embargo, esta comparación también puede servir como una motivación para mejorar, ya que el individuo puede utilizar el ejemplo de alguien que está más avanzado como un estímulo para alcanzar sus propios objetivos.

La comparación social influye en cómo los seres humanos se relacionan entre sí ya sea fomentando la afiliación con quienes están en circunstancias similares o empujando a la distancia de aquellos que se perciben como superiores. Esta dinámica afecta el grupo al que se afilia una persona, ya que las comparaciones pueden guiar sus decisiones sobre con quién asociarse o separarse, y cómo perciben y manejan sus propias capacidades y logros. (Coon, 2010).

### ***2.2.17. Actitudes***

Las actitudes son disposiciones mentales relativamente estables que se organizan en torno a un objeto, y están formadas por una combinación de creencias, sentimientos y tendencias de conducta. Estas tres componentes son:

**Creencias.** Se insertan hechos, comentarios y conocimientos generales acerca de situaciones en cuestión. Estas creencias pueden contribuir o apoyar en cómo se percibe y se evalúa el objeto.

**Sentimientos.** Abarcan las respuestas emocionales hacia el objeto como; el amor, odio, agrado o desagrado. Los sentimientos son una parte esencial de cómo se forma una actitud.

**Tendencias de Conducta.** Se refieren a las preferencias para actuar de ciertas maneras en relación con el objeto. Esto puede insertarse la simpatía a acercarse o evitar, dependiendo de las creencias y sentimientos mancomunados.

### ***2.2.18. Actitudes Explícitas e Implícitas***

**Actitudes Explícitas.** Las personas muy son conscientes de estas actitudes y las pueden utilizar para tomar decisiones y orientar su comportamiento. Estas actitudes se pueden evaluar mediante cuestionarios, ya que la persona tiene acceso a sus propias creencias y sentimientos sobre el objeto.

**Actitudes Implícitas.** Son inconscientes y operan de manera automática, influyendo en el comportamiento sin que la persona sea plenamente consciente de ellas. Estas actitudes se evalúan indirectamente, ya que no siempre son accesibles a la introspección consciente. Métodos como el Test de Asociación Implícita (IAT) se utilizan para medir estas actitudes ocultas.

Ambos tipos de actitudes pueden influir en cómo las personas perciben y reaccionan ante diferentes estímulos, y su impacto puede variar dependiendo de la situación y del grado de consciencia que tenga el individuo sobre estas actitudes (Morris y Maisto, 2005; Trianes et al., 2009).

### ***2.2.19. Principales formas de actitudes***

Mientras Coon (2010) señala que las actitudes se desarrollan y se forman a través de diversos mecanismos y fuentes de influencia. Aquí están las principales formas en que las actitudes se adquieren:

**Contacto Directo con los Objetos.** Las experiencias personales y el contacto directo con un objeto o situación pueden moldear y cambiar actitudes. Por ejemplo, probar un nuevo tipo de contexto puede cambiar la actitud de una persona hacia ese contexto.

**Interacción con Otros.** La interacción o interrelaciones sociales con amigos, familiares, y colegas influyen en cómo se forman las actitudes. Las personas tienden a

adoptar actitudes similares a las de aquellos con quienes tienen contacto constante y significativo.

**Crianza Infantil.** Las actitudes se forman durante la infancia a través de la influencia de los padres, la familia y el entorno educativo. Los valores y creencias transmitidos durante esta etapa de la vida tienen un impacto permanente.

**Pertenencia a un Grupo.** La identificación con un grupo social específico (como un grupo cultural, religioso o profesional) puede influir en las actitudes, ya que las personas a menudo adoptan las actitudes y creencias predominantes dentro de su grupo.

**Presión Social del Grupo.** Ejercen presión sobre sus miembros para conformarse a ciertas actitudes y comportamientos. Esta presión puede influir en las actitudes individuales, especialmente en contextos donde el conformismo es valorado.

**Medios Masivos de Comunicación.** Juegan un papel importante en la formación de actitudes al presentar y promover ciertas ideas, creencias y valores que pueden ser adoptados por la audiencia.

**Condicionamiento Fortuito.** El aprendizaje incidental o fortuito, donde las actitudes se desarrollan a través de experiencias aleatorias o coincidencias, también contribuye a la formación de actitudes. Este tipo de condicionamiento puede ocurrir sin una intención consciente y suele ser el resultado de asociaciones casuales entre estímulos y respuestas emocionales.

Estos mecanismos muestran cómo las actitudes se construyen a partir de una combinación de experiencias personales, influencias sociales y exposición a información, moldeando así la forma en que los individuos perciben y responden a diferentes aspectos de su entorno. (Coon, 2010).

### ***2.2.20. Factores actitudinales que influyen en la conducta***

Morris y Maisto (2005) destacan varios puntos clave sobre cómo las actitudes pueden influir en la conducta y qué factores pueden afectar esta relación:

**Facilidad de Influencia.** Las personas con un nivel muy bajo de autoestima, de inteligencia, y aquellas que no tienen actitudes firmemente establecidas o compartidas, son más susceptibles a la influencia externa. Esto significa que es más sencillo cambiar sus actitudes o persuadirlas a adoptar nuevas perspectivas.

**Concordancia de Componentes.** Las actitudes tienen tres componentes principales. creencias, emociones y acciones. En general, estos componentes tienden a estar alineados. Es decir, lo que un individuo cree sobre algo, sus sentimientos hacia ello, y las acciones que toma al respecto suelen estar en armonía. Por ejemplo, si alguien cree que fumar es malo, es probable que sienta desaprobación hacia el acto de fumar y evite fumar.

#### **Factores que Afectan la Concordancia.**

**Fuerza de la Actitud.** La fuerza o intensidad de una actitud puede afectar si una persona actúa de acuerdo con ella. Las actitudes más fuertes y profundamente arraigadas tienen más probabilidad de influir en el comportamiento.

**Facilidad de Acceso.** La facilidad con la que una actitud viene a la mente también juega un papel. Las actitudes que son fácilmente accesibles o que vienen a la mente rápidamente son más propensas a guiar el comportamiento.

**Criterios para Defender la Actitud.** Las personas a veces pueden tener diferentes criterios para justificar o defender sus actitudes. Estos criterios pueden influir en la forma en que la actitud se traduce en comportamiento.

**Relevancia de la Actitud en una Situación.** La relevancia de una actitud para una situación particular puede determinar si la actitud influye en el comportamiento. Si una actitud es relevante para una situación específica, es más probable que guíe la acción en ese hecho.

**Discrepancia entre Actitudes y Comportamiento.** Aunque las actitudes suelen predecir el comportamiento, no siempre lo hacen de manera precisa. Las discrepancias pueden originarse debido a la intervención de otros factores, como las presiones sociales, reglas situacionales, y los requerimientos del contexto.

Estos elementos subrayan que la relación entre actitudes y comportamientos es muy difícil y puede estar sujeta por múltiples variables. La presión de estas situaciones es muy importante para analizar cómo y cuándo las actitudes contribuyen efectivamente en la conducta (Morris y Maisto, 2005).

#### **2.2.21. Prejuicio y discriminación**

En la disminución del prejuicio y la discriminación, Morris y Maisto (2005) proponen varias estrategias efectivas:

**a) Re-categorización.** Esta estrategia involucra expandir el esquema de un cierto grupo en particular para incluir a los miembros del grupo estigmatizado en una categoría más extensa y positiva. Por ejemplo, si un grupo de individuos de diversos orígenes se considera parte de un mismo grupo más grande, se pueden compartir atributos y valores en común, reduciendo así situaciones negativo y promoviendo una mayor integración o agrupación.

**b) Procesamiento Controlado.** Consiste en proporcionar la atención necesaria a las personas "diferentes" y desarrollar las habilidades para mejorar las creencias prejuiciosas. Esta estrategia en particular enfatiza la toma de conciencia en uno mismo y el esfuerzo consciente para desaparecer los prejuicios, permitiendo una evaluación más justa y equitativa del individuo que se aprecia como diferente.

**c) Mejorar el Contacto entre Grupos.** El contacto entre grupos puede reducir el prejuicio y las tensiones, pero para ser efectivo, debe cumplir con cuatro condiciones.

*Igualdad de Estatus.* Los miembros de ambos grupos deben tener un estatus similar en la interacción. La igualdad de estatus ayuda a prevenir dinámicas de poder que pueden reforzar el prejuicio.

*Contacto Personal.* Debe haber interacciones personales directas entre los miembros de los grupos. El contacto cara a cara permite una mayor comprensión y disminuye los estereotipos.

*Cooperación en lugar de Competencia.* Los grupos deben trabajar juntos hacia metas comunes en lugar de competir. La cooperación puede crear un sentido de unidad y objetivos compartidos que favorecen la reducción de prejuicios.

*Normas Sociales que Alienten el Contacto.* Las normas sociales deben promover y alentar la interacción entre los grupos. Estas normas pueden provenir de políticas institucionales, normas culturales o expectativas comunitarias.

Estas estrategias se centran en modificar las percepciones y comportamientos hacia grupos estigmatizados mediante cambios en la estructura social y en las interacciones entre grupos. Al implementar estas estrategias, se pueden realizar trabajar muy efectivos para reducir el prejuicio y fomentar una mayor integración y entendimiento entre ciertos grupos sociales.

### **2.2.22. Conducta de ayuda**

Para Morris y Maisto (2005), la conducta de ayuda se puede entender desde varios puntos de vista:

**Interés Personal Percibido.** Puede ser motivada por la indagación de ciertos beneficios personales. Las personas pueden apoyar con la expectativa de conseguir recompensas tangibles o intangibles, como reconocimiento, gratitud o incluso beneficios futuros.

**Conducta Altruista.** Algunas veces, las personas apoyan simplemente para contribuir al bienestar de otros y experimentar la alegría personal. Esta conducta altruista se basa en el placer y la gratificación que se obtiene al ayudar a alguien sin esperar nada a cambio.

**Efecto Espectador.** La existencia de otras personas en una situación de emergencia puede reducir la probabilidad de que una persona actúe para ayudar. Este fenómeno, conocido como el "efecto espectador," sugiere que a medida que aumenta el número de observadores, la responsabilidad percibida de intervenir se diluye, lo que reduce la probabilidad de acción.

**Ambigüedad.** La claridad de la situación de emergencia es importante. Si la emergencia es poco clara, las personas son menos propensas a intervenir. La dificultad para interpretar si la situación requiere apoyo real puede llevar a la inactividad.

#### **Características Personales.**

**Responsabilidad Personal.** La sensación de responsabilidad hacia el bienestar de las demás personas puede motivar a una persona a ofrecer ayuda.

**Empatía.** La capacidad de ponerse en el lugar de los demás y comprender sus emociones y necesidades puede aumentar la probabilidad de ayudar.

**Perseverancia y Competencia.** Las personas que se sienten capaces de enfrentar riesgos y desafíos, y que poseen habilidades para manejar situaciones difíciles, son más propensas a intervenir.

**Valores Morales.** Las creencias y principios éticos sobre el deber de ayudar a los demás pueden impulsar la conducta altruista.

**Estado de Ánimo.** El estado emocional de una persona puede influir en su disposición para ayudar. Las personas que están de buen humor o que se sienten positivas son más propensas a actuar de manera altruista.

**Necesidad de Aprobación.** La motivación para obtener reconocimiento o aprobación social también puede influir en la decisión de ofrecer ayuda.

Estos factores muestran que la conducta de ayuda es el resultado de una interacción compleja entre motivaciones personales, el contexto social y las características individuales.

### **2.2.23. Liderazgo**

Las características personales juegan un papel crucial en el éxito de un líder. Los líderes pueden ser clasificados en dos tipos principales según su orientación:

#### **a) Líder Orientado a la Tarea**

**Enfoque.** Se centra en lograr los objetivos y realizar las tareas eficientemente, incluso si esto implica sacrificar la calidad de las relaciones interpersonales dentro del grupo.

**Efectividad según las Condiciones.** Este tipo de líder es más efectivo en situaciones donde las condiciones son extremadamente favorables (cuando el grupo tiene recursos adecuados y está altamente motivado) o muy desfavorables (cuando enfrenta desafíos significativos y barreras). La orientación hacia la tarea proporciona dirección y enfoque, lo cual es crucial para superar obstáculos o maximizar el rendimiento en condiciones ideales.

#### **b) Líder Orientado a la Relación**

**Enfoque.** Prioriza la consistencia y la armonía dentro de un grupo, preocupándose por el bienestar de los miembros del grupo incentivando relaciones positivas.

**Efectividad según las Condiciones.** Este tipo de líder es más seguro en condiciones moderadamente beneficiosas, donde la estabilidad y el equilibrio son necesarios para mantener la moral y la cooperación del grupo. La habilidad para manejar bien las relaciones entre sí que puedan ayudar a mantener un entorno de trabajo positivo y favorable cuando las condiciones no son desastrosas.

En resumen, la efectividad del liderazgo puede depender en gran medida del estilo del líder y de las condiciones situacionales. Un líder que es capaz de adaptar su enfoque a las circunstancias específicas del grupo, ya sea centrado en la tarea o en las relaciones, puede mejorar significativamente el desempeño y la dinámica del equipo.

#### **2.2.24. Características de la socialización**

Las características de la socialización según Suriá (2010) se pueden describir de la siguiente manera:

**La Socialización como Capacidad para Relacionarse.** El ser humano necesita interactuar, convivir con otras personas para su crecimiento personal. La socialización permite a la persona vivir y funcionar adecuadamente dentro de una sociedad, ya que, si no se relaciona, no podría adecuarse ni integrarse en la vida social.

**La Socialización como Vías de Adaptación a las Instituciones.** La socialización no es uniforme en todos los grupos sociales; se ajusta a las necesidades y exigencias de cada contexto social. Las personas aprenden y se adaptan a las reglas y expectativas específicas de las escuelas y grupos a los que pertenecen.

**La Socialización como Inserción Social.** A través de la socialización, una persona se convierte en miembro de un grupo o colectivo. La consolidación social depende de que el individuo siga las reglas y valores del grupo, y su conducta debe acomodarse a las necesidades de una población o de un colectivo para evitar el rechazo o el aislamiento.

**La Socialización como Convivencia con los Demás.** La interrelación social es importante para el bienestar emocional y mental de la persona. La convivencia con otras personas proporciona satisfacciones fundamentales y es crucial para el equilibrio psicológico, ayudando a llenar necesidades fundamentales como el amor, cuidado, cariño y el apoyo.

**La Socialización como Cooperativa para el Proceso de Personalización.** La socialización permite a la persona desarrollar su identidad social a través de la conexión con otros. Al ejercer roles dentro del grupo, el "yo" se construye y se ajusta en función de las expectativas y reglas sociales, contribuyendo a la formación de la "personalidad".

**La Socialización como Interiorización de Normas, Costumbres, Valores y Pautas.** A través del proceso de socialización, el individuo internaliza las reglas, valores

y vivencias de su propia cultura. Este aprendizaje le permite actuar a la persona de manera acorde con las expectativas sociales y adquirir habilidades para actuar de manera humana en la sociedad.

**La Socialización como Aprendizaje.** La socialización es un proceso de aprendizaje continuo en el que la persona obtiene muchas habilidades sociales. Este aprendizaje resulta de la interacción social y de la adaptación a las experiencias y estímulos del contexto.

Estas características reflejan cómo la socialización no solo es un desarrollo esencial para la adaptación y el desarrollo de la persona, sino también para su integración en la vida social y la construcción de una identidad que se ajuste a las normas y expectativas del grupo.

#### ***2.2.25. Agentes que intervienen en la conducta social***

Según Suriá (2010) y Muñoz (2009), Los agentes que intervienen en la conducta social, son las entidades o vías que facilitan la transmisión de conocimientos, normas, valores y comportamientos. Intervienen realizando un papel crucial en la socialización y el desarrollo del individuo. A continuación, mencionamos los principales agentes:

##### **a) La Familia**

***Función Primaria.*** La familia es el primer ente social en el que el niño o la niña inicia su educación. A través de la interacción con los miembros de la familia, el niño aprende su lengua, cultura, conducta y principios éticos.

***Proceso Educativo.*** Durante los primeros años de vida, la familia influye mucho en el desarrollo del niño al enseñarle aptitudes o cualidades básicas como caminar, manipular objetos y los valores y normas de convivencia.

***Impacto Psicológico y Emocional.*** La familia contribuye significativamente al desarrollo del auto concepto, autoestima e inteligencia emocional del niño. La experiencia sociocultural recibida es fundamental para su crecimiento y adecuación en la sociedad.

##### **b) La Escuela**

***Expansión Social y Conocimiento.*** En la escuela, el niño aumenta sus relaciones sociales y alcanza nuevos conocimientos sobre el mundo. Las escuelas ofrecen nuevas

experiencias que van más allá del entorno familiar, proporcionando al niño hábitos y comportamientos sociales.

***Institución Abierta.*** La escuela es canalizada como una entidad abierta que integra a estudiantes, profesores, familias y la comunidad educativa en general. Su función se extiende a la inclusión en la cultura del entorno y su participación.

***Experiencias Enriquecedoras.*** Las escuelas ofrecen diversas experiencias sociales, que son cruciales para la socialización. La relación con el entorno sociocultural a través de la escuela puede enriquecer las oportunidades de aprendizaje y desarrollo social del niño.

**c) Otros Agentes de Socialización.** Es importante manifestar también otros agentes que influyen en la conducta social:

***Amistades.*** Las relaciones con los amigos son importantes en la socialización, ya que proporcionan un contexto para el desarrollo de habilidades sociales y la formación de identidades personales fuera del entorno familiar.

***Medios de Comunicación.*** Los medios de comunicación como la televisión, internet, redes sociales, etc, influyen en la percepción del mundo y en la formación de actitudes y creencias nuevas, esto va depender de una orientación adecuada.

Estos agentes interactúan de manera compleja para moldear adecuadamente la conducta social del individuo, contribuyendo al proceso de socialización a lo largo de su vida.

#### ***2.2.26. Se considera en la escuela tres ejes de socialización***

##### **a) La escuela como institución**

***Función de socialización.*** La institución educativa ofrece un entorno donde los estudiantes aprenden normas, valores y comportamientos sociales lo cual contribuye a la formación de la autoestima, ya que los estudiantes se integran como miembros activos y reconocidos de la comunidad escolar. La estructura y las actividades escolares fomentan habilidades sociales y proporcionan experiencias de cooperación y convivencia.

##### **b) El profesorado**

***Modelo y reforzador de conductas.*** Influyen profundamente en la socialización de los estudiantes a través de su comportamiento, actitudes y estilo de enseñanza. Su personalidad, género y habilidades interpersonales modelan y fortalecer

comportamientos en los estudiantes, impactando cómo estos desarrollan su comportamiento social y cómo se relacionan con los demás dentro de la sociedad.

### c) El grupo de clase

***Dinámicas sociales.*** En las diversas actividades los estudiantes examinan una serie de relaciones sociales que les ayudan a mejorar la visión egocéntrica influenciada por el entorno de la familia. Las relaciones en el grupo de clase enseñan sobre dependencia, igualdad y competitividad. Proporciona una plataforma para desarrollar habilidades sociales complejas y entender diferentes dinámicas interpersonales.

Estos bases trabajan en forma conjunto para ofrecer una experiencia integral de socialización, ayudando a los estudiantes a mejorar no solo académicamente, sino también como miembros activos y conscientes de la sociedad.

### d) El grupo de iguales

***Relaciones en el plano de igualdad.*** Los amigos y compañeros de la misma edad interactúan en un entorno más igualitario en comparación con el ambiente familiar. Estas interacciones y confraternidad les brindan mayor libertad para expresarse y explorar temas con mayor libertad, lo que en el hogar no lo realizan como la sexualidad, la identidad, y otros aspectos de la vida personal.

***Influencia y apoyo.*** Los amigos y los compañeros ofrecen un espacio para debatir preocupaciones y experiencias compartidas, lo que puede ser especialmente importante durante la adolescencia, cuando la búsqueda de identidad y autonomía es fundamental. El grupo de iguales puede proporcionar una ayuda emocional muy importante en su aprendizaje social.

### e) Los medios de comunicación

***Información y conocimiento.*** Los medios de comunicación, especialmente la televisión, brindan a los jóvenes acceso a una diversidad de información sobre el mundo. Esto incluye noticias, cultura popular, y representaciones de diferentes estilos de vida y comportamientos.

***Refuerzo de la socialización.*** Los medios ayudan a los jóvenes comprobar y complementar lo que aprenden en otros entornos, como la escuela y el hogar. A través de los medios, pueden ver representaciones de normas sociales, roles de género, y diversas

perspectivas culturales, lo que contribuye a su comprensión del mundo y su lugar donde se relaciona.

Ambos agentes, aportan una dimensión adicional al aprendizaje social y al desarrollo personal, complementando las enseñanzas de la familia y la escuela.

### ***2.2.27. Factores de riesgo de la conducta social***

Según De la Peña (2010), los factores de riesgo en la conducta social de los adolescentes pueden estar ligados a variables sociales inmediatas o características del entorno social que afectan su desarrollo. Estos factores pueden incumbir negativamente en la conducta del adolescente a través de la imitación o la observación de modelos inadecuados. Aquí se detallan algunos de estos factores de riesgo:

#### **Modelos Inadecuados.**

***Imitación de comportamientos negativos.*** Los adolescentes pueden imitar comportamientos de figuras que consideran importantes o influyentes, incluso si esos comportamientos son negativos o inadecuados. Por ejemplo, la influencia de líderes de grupo que exhiben conductas de riesgo puede llevar a los adolescentes a adoptar comportamientos similares.

***Ejemplos negativos en medios de comunicación.*** Cuando exhiben representaciones de comportamientos negativos en medios de comunicación (como violencia, consumo de drogas o actitudes antisociales) puede influir en las actitudes y conductas de los adolescentes.

#### **Entorno Social Deficiente.**

***Familia disfuncional.*** Un entorno familiar caracterizado por conflictos, falta de comunicación, abuso o negligencia puede afectar negativamente el desarrollo emocional y social del adolescente. La falta de apoyo y orientación en el hogar puede aumentar el riesgo de comportamientos problemáticos en la escuela o en la sociedad.

***Pobreza y privación.*** Las condiciones socioeconómicas pueden limitar a los estudiantes el acceso a recursos educativos, recreativos y de apoyo, y esto puede afectar negativamente el desarrollo social y aumentar la vulnerabilidad a comportamientos negativos de riesgo.

### **Presión de Grupo.**

*Influencias de pares.* La presión de grupo puede llevar a los adolescentes a adoptar comportamientos diferentes, simplemente para encajar o ganar aceptación entre sus pares. Esta presión puede fomentar la participación en actitudes negativas, nefastas como el consumo de alcohol, drogas o conductas delictivas.

### **Ambientes Escolares Negativos.**

*Bullying y exclusión.* Las experiencias de acoso escolar o exclusión social en el entorno escolar pueden tener un impacto profundo en el bienestar emocional del adolescente, afectando su comportamiento y autoestima. La falta de apoyo puede contribuir a la manifestación de conductas terribles.

Estos factores de riesgo pueden afectar y cambiar el desarrollo adecuado de la conducta social de los jóvenes estudiantes, afectando su capacidad para formar relaciones agradables y comportarse de manera adecuada en la sociedad. Es preciso identificar y abordar estos factores para ayudar el desarrollo positivo y la adaptación social de los jóvenes.

#### **2.2.28. Factores familiares**

La familia es el primer ente y más influyente del contexto social para el desarrollo de un niño. La dinámica familiar, incluye en las normas, valores y comportamientos observables, por ello juegan un papel crucial en la formación del carácter y las conductas de los niños.

La criminalidad de los padres es un factor de riesgo importante para el desarrollo de conductas antisociales en los hijos. Los niños que crecen en entornos donde uno o ambos padres están involucrados en actividades delictivas pueden enfrentar problemas muy severos en el entorno en la que se desenvuelven:

**Modelado de Comportamiento.** Los niños a menudo imitan el comportamiento, las actitudes de sus padres. Si cometen delitos o faltas los padres, los hijos al ver estas acciones como normales o aceptables definitivamente lo realizarán.

**Normas y Valores.** La exposición a comportamientos delictivos puede distorsionar la percepción de los hijos sobre lo que es correcto e incorrecto, afectando su desarrollo moral y ético en el proceso de su formación.

**Ambiente Estresante.** La involucración en actividades criminales puede conllevar un entorno familiar inestable, con conflictos, inseguridad financiera y problemas legales, todos los cuales pueden afectar negativamente el bienestar emocional de los niños.

**Estigmatización y Exclusión Social.** Los descendientes de padres criminales pueden enfrentar una exclusión social y rechazo, lo que puede contribuir a sentimientos de aislamiento y resentimiento, y aumentar el riesgo de involucrarse en comportamientos antisociales extremas.

Es importante también reconocer que, aunque el entorno familiar puede influir significativamente en el comportamiento, los adolescentes también tienen la capacidad de superar estos desafíos con el apoyo adecuado, intervenciones oportunas y experiencias positivas en otros contextos, como la escuela, las amistades o la comunidad. La investigación y la intervención deben equilibrar la atención entre los factores de riesgo y los factores protectores, para promover un desarrollo positivo y saludable en los niños.

**Maltrato infantil.** Es reconocido como un factor de alto riesgo para el desarrollo de conductas antisociales y otros problemas psicológicos a lo largo de la vida. Los estudios citados por De la Peña (2010) reflejan esta relación y han dado a conocer que el maltrato puede influir de manera significativa en el desarrollo emocional y social de los niños, llevando a comportamientos problemáticos en la adultez. La investigación en esta área es crucial para diseñar intervenciones efectivas, oportunas y apoyar a quienes han sufrido maltrato infantil.

**Prácticas educativas inadecuadas.** Exactamente, estos factores inadecuados son fundamentales en el desarrollo de conductas antisociales en los estudiantes. La falta de expectativas claras, la pésima supervisión y la disciplina inconsistente o inapropiada pueden contribuir a una serie de problemas en el comportamiento de los estudiantes.

Los estudiantes que crecen en entornos donde las reglas no son claras, es deficiente y las consecuencias de sus acciones son impredecibles, a menudo desarrollan dificultades para comprender y seguir normas sociales adecuadas. Esto puede llevar a la adopción de comportamientos asociales, ya que estos estudiantes no han aprendido de manera efectiva las habilidades de autocontrol y las normas sociales.

Un enfoque de crianza más coherente y equilibrado, con expectativas claras y una supervisión adecuada, puede ayudar a mitigar estos riesgos y fomentar un desarrollo saludable en los niños.

**Relaciones afectivas e interacción entre padres e hijos.** La presencia de vínculos afectivos débiles, la falta de confianza en los padres, patrones de comunicación poco fluidos o relaciones tensas y conflictivas entre padres e hijos, son también un claro factor de riesgo para el desarrollo de comportamientos problemáticos o antisociales.

**Vinculación o apego familiar.** Existen pocos estudios sobre la relación que existe entre el apego familiar y el comportamiento violento. No obstante, según Simons, Paternite y Shore (2001), afirman que el apego está mediando en el desarrollo de características tales como la cognición social y la autoestima, al tiempo que también lo hace con la agresión. De esta forma, los adolescentes con bajo apego tienen también bajos niveles de cognición social, autoestima y alta conducta agresiva.

**Conflictos maritales.** Sí, la calidad de la relación entre los padres y el ambiente familiar en general tienen un impacto significativo en el desarrollo de los hijos. Los conflictos maritales y las relaciones tensas entre los padres pueden crear un entorno estresante y caótico para los niños, lo que puede contribuir al desarrollo de conductas antisociales.

Cuando los niños son testigos de violencia en el hogar, ya sea directamente hacia ellos o hacia uno de sus padres, el impacto puede ser profundo y duradero. Este tipo de violencia puede afectar negativamente la percepción de los estudiantes sobre las relaciones y el comportamiento aceptable, y puede contribuir a la internalización de actitudes agresivas.

La violencia doméstica, cuando se experimente directamente o se observe, puede traer consecuencias terribles en el bienestar emocional y psicológico de los estudiantes. Es necesario abordar y prevenir estos problemas para apoyar un desarrollo saludable y reducir el riesgo de comportamientos antisociales en el futuro.

**Eventos familiares estresantes.** Los cambios de residencia, pérdidas significativas en la familia, enfermedades graves o accidentes, pueden tener un impacto significativo en el desarrollo emocional y conductual de los estudiantes. Estos eventos pueden generar una serie de efectos negativos que contribuyen al aumento de conductas antisociales, especialmente si no se manejan de manera acertiva.

**Separación de los padres.** La separación o el divorcio de los padres es un factor que ha sido consistentemente asociado con problemas en el desarrollo emocional y conductual de los estudiantes. Para Farrington (1989) la separación de los padres antes de los 10 años está relacionada con un mayor riesgo de comportamientos violentos y problemas con la ley en la adolescencia y la adultez. Esto puede implicar a varios factores:

***Inestabilidad Emocional.*** son cambios frecuentes del estado anímico del estudiante. La separación o el divorcio puede causar una terrible pérdida y una falta de estabilidad emocional, lo que puede llevar a una conducta más impulsiva o desafiante.

***Cambio en la Estructura Familiar.*** La reorganización de la estructura familiar puede afectar el sentido de seguridad y pertenencia de los hijos, así como sus relaciones con los padres y otros miembros de la familia.

***Conflictos de Custodia y Tensiones.*** Las disputas sobre la custodia y los conflictos entre los padres pueden aumentar el estrés y la confusión en los hijos, contribuyendo a comportamientos más terribles.

***Falta de Supervisión y Apoyo.*** La separación de los padres a veces puede llevar a una reducción en la supervisión y el apoyo parental, lo que puede aumentar el riesgo de conductas antisociales.

Es importante ofrecer apoyo emocional y estabilidad durante y después de eventos familiares estresantes para ayudar a los hijos a manejar estos cambios de manera saludable. Intervenciones como las terapias familiares, el asesoramiento psicológico y la asistencia social pueden ser útiles para mitigar los efectos negativos y apoyar para un desarrollo positivo.

**Padres adolescentes.** La maternidad a temprana edad es complejo y desafiante, especialmente en contextos de pobreza y desventajas sociales. Ser madre a una edad temprana puede acarrear una serie de dificultades que afectan tanto a la joven madre como a sus hijos. Como:

***Carencias Económicas y Sociales.*** Las adolescentes que se convierten en madres a menudo enfrentan una carencia de recursos económicos y apoyo social, dificultando acceder a servicios básicos, como atención médica, educación entre otros.

**Tensiones y Estrés.** Es posible que la maternidad temprana puede aumentar de manera significativa al estrés y las tensiones emocionales para las adolescentes, que a menudo deben lidiar con diversas responsabilidades mientras enfrentan a una serie de problemas.

**Problemas Educativos y Laborales.** Las adolescentes embarazadas o que ya son madres a menudo abandonan sus estudios, limitando sus oportunidades educativas y laborales futuras llevando a la pobreza y exclusión social.

**Ambiente Familiar Desafiante.** Las madres adolescentes suelen venir de entornos familiares con graves problemas económicos y sociales, como desempleo, subempleo, informalidad laboral, alcoholismo o carencia educativa. Estos factores pueden agravar las dificultades que enfrentan y limitar su capacidad para proporcionar un entorno estable y saludable para sus hijos.

**Impacto en el Desarrollo Infantil.** Los hijos de madres jóvenes pueden enfrentar desafíos adicionales debido a la falta de recursos y apoyo inadecuado, lo que puede afectar su desarrollo emocional, educativo y social.

Es necesario implementar programas de apoyo integral a las adolescentes embarazadas y a las jóvenes madres. Esto puede incluir acceso a servicios de salud, educación y formación laboral, así como apoyo psicológico y social. Además, la promoción de la educación sexual y la prevención del embarazo adolescente son claves para mejorar las condiciones y reducir el riesgo de maternidad temprana en contextos vulnerables.

**El tamaño de la familia.** Según el estudio de Pevalin (2003) cómo el tamaño de la familia se relaciona con otras variables que afectan el comportamiento y el bienestar de los niños. Es decir que influye significativamente en el desarrollo de los hijos. A continuación, mencionamos algunos.

**Supervisión y Atención.** Mientras aumenta el número de hijos en una familia, la capacidad de los padres para supervisar y prestar atención individual a cada niño puede disminuir o volverse escaso, llevando a un aumento de riesgos de conductas problemáticas, ya que los niños pueden sentirse menos atendidos o guiados.

**Recursos y Estrés.** Los padres con más hijos pueden enfrentar mayores dificultades para proporcionar recursos adecuados, como tiempo, dinero, los servicios

básicos y atención. Esto puede aumentar el estrés parental y reducir la capacidad para implementar prácticas de crianza efectivas.

***Calidad de las Relaciones Familiares.*** Un hogar con un gran número de hijos puede tener más conflictos y menos cohesión familiar debido a la competencia por recursos y atención. La familia puede verse afectada en un hogar con muchas tensiones o problemas económicos.

***Hogares Rotos.*** La ausencia de uno de los padres puede complicar aún más la situación. Los hogares monoparentales a menudo enfrentan desafíos adicionales relacionados con la crianza, como la carga de trabajo, el estrés económico y los problemas sociales. Esto puede llevar a conflictos familiares adicionales y afectar negativamente el comportamiento de los hijos.

***Impacto en el Desarrollo Infantil.*** Tanto el tamaño de la familia como la estructura familiar pueden repercutir en el desarrollo emocional y conductual de los hijos. La falta de supervisión, apoyo y las tensiones familiares, pueden contribuir a problemas en el comportamiento y el bienestar.

Es necesario considerar estos factores al abordar la crianza y el apoyo familiar. Los programas que ofrecen asistencia a familias numerosas o monoparentales, que promueven prácticas de crianza efectivas, pueden ayudar a disminuir algunos de estos riesgos y mejorar el bienestar general de sus hijos.

### ***2.2.29. Factores escolares***

Los factores escolares juegan un papel crucial en el desarrollo de conductas antisociales y violentas. Y detallamos a continuación.

#### **Fracaso Académico.**

***Bajo Rendimiento Escolar.*** El fracaso en el bajo rendimiento puede llevar a una percepción negativa del futuro y a una falta de pertenencia en el grupo escolar.

Según Del Barrio (2004), los estudiantes con bajo rendimiento suelen tener dificultades para integrarse en las normas sociales, tienen bajas aspiraciones, son más propensos a desarrollar comportamientos agresivos o violentos.

Mientras Crosnoe (2002) destaca que el logro académico actúa como un factor protector contra la conducta antisocial.

### **Apego o Vínculos Escolares**

*Vínculo con la Escuela.* Un fuerte apego y vínculo con la escuela puede reducir la probabilidad de conductas antisociales. De la Peña (2010) y Crosnoe (2002) indican que los estudiantes que se sienten conectados con su escuela y que experimentan un entorno escolar positivo son menos propensos a involucrarse en comportamientos problemáticos. El sentido de pertenencia y la percepción de la escuela como un lugar seguro y apoyador pueden actuar como factores protectores.

### **Ausentismo o Abandono Escolar**

*Compromiso Escolar.* El ausentismo y el abandono escolar son indicadores de un bajo nivel de compromiso con la educación. Farrington (1989) señala que los estudiantes con un alto índice de faltas y aquellos que abandonan la escuela antes de los 15 años tienen una mayor propensión a desarrollar conductas violentas en la adolescencia y adultez. La falta de educación y la exclusión del sistema escolar pueden contribuir a un mayor riesgo de comportamientos antisociales.

### **Elevada Delincuencia y Vandalismo en la Escuela**

*Conductas Perturbadoras.* El vandalismo escolar y las conductas perturbadoras, como agresiones físicas, amenazas y bullying, son predictores de actividades antisociales y criminales futuras. Según Carrasco y Trianes (2010), estos comportamientos en la etapa escolar pueden ser indicativos de problemas más graves que se manifiestan más adelante en la vida.

#### **2.2.30. Relación con el Grupo de Iguales**

##### **Hermanos Delincuentes**

*Influencia de Hermanos.* Tener hermanos mayores que se involucran en comportamientos delictivos es un factor de riesgo significativo para el comportamiento antisocial. Ardelt y Day (2002) señalan que la influencia negativa de los hermanos mayores puede aumentar el riesgo de que los hermanos menores adopten comportamientos similares.

##### **Compañeros o Amigos Delincuentes**

*Influencia de Amigos.* Durante la adolescencia, los amigos tienen una influencia considerable en el desarrollo de actitudes y normas sociales. De la Peña (2010) destaca que los compañeros o amigos que participan en actividades delictivas pueden aumentar

la probabilidad de que un adolescente también adopte comportamientos delincuentes. El grupo de iguales puede actuar como una red de apoyo social, pero también puede fomentar actitudes y comportamientos negativos si está compuesto por individuos con tendencias delictivas.

En conclusión, estos factores muestran cómo el entorno escolar y las relaciones con iguales son fundamentales en el desarrollo de comportamientos antisociales. Las intervenciones que aborden la mejora del rendimiento académico, el fortalecimiento de los vínculos escolares, la reducción del ausentismo y el control del vandalismo escolar, así como la influencia positiva de los amigos y familiares, pueden ser clave para prevenir y mitigar estos comportamientos problemáticos.

### ***2.2.31. Dimensiones de la conducta social***

Silva y Martorell (1993), Manifiestan que los elementos que conforman las escalas de la conducta social son:

**a) Consideración con los demás (Co).** Detecta sensibilidad social o preocupación por los demás, en particular por aquellos que tienen problemas y son rechazados o postergados. Para ellos es importante conocer y comprender el entorno social y cultural próximo y lejano, conocer y ejercer los derechos y deberes que poseen, para del mismo modo respetar los puntos de vista de los demás miembros de la comunidad. Según Trianes (2009), parte de la respuesta social cognitiva del sujeto incluye la identificación del estado de ánimo de sí mismo y de los demás, afrontar las situaciones adecuadamente y explicar sus ideas dando su propia perspectiva sin desconocer las ajenas.

**b) Autocontrol en las relaciones Sociales (Ac).** Recoge una dimensión claramente bipolar que representa, en su polo positivo, acatamiento de reglas y normas sociales que facilitan la convivencia en el mutuo respeto y en el polo negativo conductas agresivas impositivas, de terquedad e indisciplina. Permite conocer si el sujeto maneja un repertorio de respuestas apropiadas o inapropiadas ante un suceso social. Actitudes como la participación, la tolerancia, la comprensión y la solidaridad en las relaciones como en los conflictos son parte del sujeto, además del manejo de pensamientos inadecuados y cambio de estos por otros más eficaces. De acuerdo a Monjas (1995); citado por Sescovich, (2014) es manejar adecuadamente las habilidades sociales, definidas como conductas específicas necesarias que se requieren para reaccionar de modo competente frente a una situación interpersonal. Ayuda al autocontrol y autorregulación de la

conducta, el feedback que se recibe de los otros, los cuales refuerzan o castigan conductas determinadas.

**c) Retraimiento Social (Re).** Detecta apartamiento social tanto positivo como activo de los demás hasta llegar en el extremo a un claro aislamiento. Trianes et al., (2009), afirman que predomina una actitud de huida, como modo de no afrontar la realidad. Además, un comportamiento inhibido mostrado en la infancia, es muy probable que se continúe replicando durante la adolescencia. Otras conductas que caracterizan a una persona con alto retraimiento social son: exceso de conductas internalizadas (para sí mismos), escasa interacción con otros, son rechazados e ignorados, y los demás los califican como tímidos y tranquilos.

**d) Ansiedad Social - timidez (At).** Se detectan distintas manifestaciones de ansiedad (miedo, nerviosismo) unidas a reacciones de timidez (apocamiento, vergüenza) en las relaciones sociales. Se define como respuesta de miedo o ansiedad que surgen en situaciones de interacción social. Esta surge fundamentalmente en una interacción personal, frente a una situación de evaluación de la competencia o habilidad global. También describe las conductas características: problemas para conocer a otras personas, estados afectivos negativos tales como ansiedad, depresión, soledad, falta de asertividad y dificultad para expresar opiniones, excesiva resistencia, haciendo difícil para otros apreciar las verdaderas cualidades y logros de la persona tímida, pobre autoproyección, así como dificultad para comunicarse y pensar en presencia de otros especialmente de extraños y de grupos (Coon, 2010).

**e) Liderazgo (Li).** Detecta ascendencia, popularidad, iniciativa, confianza en sí mismo y espíritu de servicio. Sescovich (2014), asegura que suelen ser considerados como los mejores amigos y raramente caen mal a sus compañeros; estos refuerzan mucho a sus compañeros, los escuchan atentamente, mantienen abiertas las vías de comunicación, son claros en su comunicación, son alegres y espontáneos, manifiestan entusiasmo e interés por los demás, están seguros de sí mismos sin ser engreídos, captan la atención y mantienen las conversaciones.

### 2.3. Definición de términos básicos

**Mindfulness.** Llamada también atención y conciencia plena, es definida como "prestar atención deliberadamente al momento presente con aceptación". Es un estado

mental en el que la persona presta atención a la experiencia presente sin “rumiar” sobre el pasado o preocuparse por el futuro (Jhon Kabt-Zinn, 1994, p1)

**Conducta.** Son comportamientos típicos y significativos del niño, como cuando por ejemplo habla de las conductas de soporte, de la cinta, del bastón y de rodeo, hacia el final del periodo senso-motor (Piaget, 1979, p.1:29).

**Comportamiento.** “Es el conjunto de acciones que los organismos ejercen sobre el medio exterior para modificar algunos de sus estados o para alterar su propia situación con relación a aquel.” (Piaget, 1977, p. 7).

**Inteligencia emocional.** Es un conjunto de habilidades emocionales, personales e interpersonales, que influyen en nuestra capacidad general para afrontar las demandas y presiones del medio ambiente; así como también de reconocer y expresar las emociones propias, y comprender las emociones y sentimientos de los demás. (Reuven Bar-On 1997; citado por Saldaña y Vega, 2013).

**Conducta social.** Es la conducta de un individuo en el contexto social, que puede haber recibido influencia de la conducta o las características reales, imaginarias o inferidas de otras personas, las cuales se encuentran supeditadas a la sensibilidad social, relaciones humanas, normas sociales, bienestar emocional, liderazgo, retraimiento social y a la ansiedad social-timidez (Morris y Maisto, 2005. P. 98).

**Interacción social.** Comportamientos que conllevan aceptación y amistad por parte de los demás. La mayoría se basan en la relación entre iguales, aunque alguno de ellos se refiere a la relación con los adultos (Merrell, 2002; citado por Fernández, 2010).

**Independencia social.** Comportamientos que reflejan una independencia social por parte del niño ante las demandas del grupo de iguales, respuestas de asertividad y confianza. (Merrell, 2002; citado por Fernández, 2010).

## **2.4. Hipótesis de la investigación**

### **2.4.1. Hipótesis general**

- La aplicación de mindfulness como estrategia influye significativamente en la conducta social de los estudiantes del 6to grado “E” del nivel primario de la institución educativa González Vigil de Huanta, 2023.

### **2.4.2. Hipótesis específicas**

- La aplicación de mindfulness como estrategia influye significativamente en la dimensión consideraciones con los demás estudiantes del 6to grado “E” del nivel primario de la institución educativa González Vigil de Huanta, 2023.
- La aplicación de mindfulness como estrategia influye significativamente en la dimensión autocontrol en las relaciones sociales con los estudiantes del 6to grado “E” del nivel primario de la institución educativa González Vigil de Huanta, 2023.
- La aplicación de mindfulness como estrategia influye significativamente en la dimensión retraimiento social de los estudiantes del 6to grado “E” del nivel primario de la institución educativa González Vigil de Huanta, 2023.
- La aplicación de mindfulness como estrategia influye significativamente en la dimensión ansiedad-timidez de los estudiantes del 6to grado “E” del nivel primario de la institución educativa González Vigil de Huanta, 2023.
- La aplicación de mindfulness como estrategia influye significativamente en la dimensión liderazgo de los estudiantes del 6to grado “E” del nivel primario de la institución educativa González Vigil de Huanta, 2023.

## **2.5. Variables y dimensiones de estudio**

### **2.5.1. Variable dependiente: *El mindfulness***

#### **Definición conceptual**

Un proceso que implica la autorregulación de la atención para que permanezca en la experiencia inmediata y vaya acompañada de una actitud de bondad y aceptación (Bishop et al., 2004).

#### **Definición operacional**

La aplicación de mindfulness como estrategias para mejorar la conducta social será a través del desarrollo de 10 talleres de aprendizaje experimentales propuestas en el material experimental, de acuerdo a los pasos que se siguen para practicarlo.

#### **Dimensiones**

- Problematización
- Análisis de información
- Evaluación

### **2.5.2. Variable dependiente: La conducta social**

#### **Definición conceptual**

Coon (2010) define a la conducta social como “las acciones y reacciones del sujeto en situaciones sociales, es decir, frente a la presencia real o tácita de otros”. (p. 98)

#### **Definición operacional**

Se aplicará un cuestionario de batería de socialización BAS-3 está integrado por 66 ítems, con 2 opciones de respuesta (Sí-No), escogidas en una hoja de respuesta para su posterior corrección, calificación e interpretación. Evalúa las siguientes dimensiones de la Conducta Social: Consideración con los demás, Autocontrol en las relaciones sociales (con un polo negativo de conducta antisocial especialmente de tipo agresivo), Retraimiento social, Ansiedad Social/Timidez y Liderazgo. Contiene también una escala de Sinceridad.

#### **Dimensiones**

- Consideraciones con los demás (Co)
- Autocontrol en las relaciones sociales (Ac)
- Retraimiento social (Re)
- Ansiedad y timidez (At)
- Liderazgo (Li)

## 2.6. Operacionalización de las variables de estudio

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
<b>VARIABLE INDEPENDIENTE</b>  Mindfulness	Un proceso que implica la autorregulación de la atención para que permanezca en la experiencia inmediata y vaya acompañada de una actitud de bondad y aceptación (Bishop et al., 2004).	La aplicación de mindfulness como estrategias para mejorar la conducta social será a través del desarrollo de 10 talleres de aprendizaje experimentales propuestas en el material experimental, de acuerdo a los pasos que se siguen para practicarlo.	Inicio: Problematización	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivación</li> <li>• Actuar con atención</li> <li>• Descripción</li> <li>• Dilemas morales</li> </ul>	<b>Nominal</b> No aplica (Material experimental)
			Desarrollo: Análisis de información (mindfulness)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiración</li> <li>• Observación</li> <li>• Escucha</li> <li>• Contraste de información</li> </ul>	
			Evaluación (Acuerdos y toma de decisiones)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compromisos y acuerdos</li> <li>• Práctica</li> <li>• Meta cognición</li> </ul>	
<b>VARIABLE DEPENDIENTE</b>  Conducta social	Coon (2010) define a la conducta social como “las acciones y reacciones del sujeto en situaciones sociales, es decir, frente a la presencia real o tácita de otros”. (p. 98)	Se aplicará un cuestionario de batería de socialización BAS-3 está integrado por 66 ítems, con 2 opciones de respuesta (Sí-No), escogidas en una hoja de respuesta para su posterior corrección, calificación e interpretación. Evalúa las siguientes dimensiones de la Conducta Social: Consideración con los demás, Autocontrol en las relaciones sociales (con un	Consideraciones con los demás. (Co)	Sensibilidad social Preocupación por los demás Sentimiento de rechazo	<b>ORDINAL</b>  SI NO
			Autocontrol en las relaciones sociales (Ac)	Bipolaridad Acatamiento de reglas y normas Convivencia mutua	
			Retraimiento social (Re)	Pensamientos pasivos Pensamientos activos	

		polo negativo de conducta antisocial especialmente de tipo agresivo), Retraimiento social, Ansiedad Social/Timidez y Liderazgo. Contiene también una escala de Sinceridad.		Aislamiento	
			Ansiedad social-timidez (At)	Miedo Nerviosismo Vergüenza	
			Liderazgo (Li)	Popularidad Confianza Iniciativa	

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.1. Tipo y nivel de investigación**

##### ***3.1.1. Tipo de Investigación***

El presente trabajo fue de tipo aplicada porque permitirá modificar la realidad al aplicar talleres de mindfulness para contribuir el desarrollo de la conducta social de los estudiantes. Por su parte, Carrasco (2009) sustenta que, la investigación aplicada permite la "aplicación de nuevas teorías a la práctica educativa para transformar o modificar la realidad"(p. 43).

##### ***3.1.2. Nivel de Investigación***

El presente trabajo fue de nivel explicativo, porque este nivel permitió manipular la variable mindfulness en la conducta social de los estudiantes. Que según Izquierdo (2008), refiere que, "la investigación explicativa permite establecer relaciones de causa y efecto". (p. 71)

Por su parte, Hernández (2018) precisa que, "el nivel explicativo es aquel estudio en donde el investigador manipula, controla las variables tanto independientes como intervinientes." (p.112)

#### **3.2. Paradigma de investigación**

La presente investigación responde al paradigma de la investigación cuantitativa.

Que, según Domínguez (2007) la investigación cuantitativa "Es aquella que utiliza predominantemente información de tipo cuantitativo directo" ( p.125), es decir, es aquella que utiliza principalmente datos estadísticos cuando se hace una investigación. La investigación cuantitativa recoge información meramente empírica (De cosas o

aspectos que se puedan contar, pesar o medir) objetiva y que siempre sus resultados son números.

### **3.3. Enfoque de investigación**

La investigación que se desarrolló tiene un enfoque cuantitativo, que según Gómez (2006) señala que, “bajo la perspectiva cuantitativa, la recolección de datos es equivalente a medir.” (p. 121)

De acuerdo con la definición clásica del término, medir significa asignar números a objetos y eventos de acuerdo a ciertas reglas. Muchas veces el concepto se hace observable a través de referentes empíricos asociados a él. Por ejemplo, si deseamos medir la conducta social (concepto) en cierto grupo de individuos, deberíamos observar agresiones verbales y/o físicas, como gritos, insultos, empujones, golpes de puño, etc. (los referentes empíricos).

### **3.4. Método de estudio**

#### ***3.4.1. Método científico***

Se usó el método científico porque se utilizaron un conjunto de postulados, reglas y normas para el estudio y la solución de los problemas de investigación; además se utilizó pasos, técnicas y procedimientos para formular y resolver problemas de investigación mediante la prueba o verificación de hipótesis.

Según Tamayo y Tamayo (2012), “El método científico es un conjunto de procedimientos por los cuales se plantean los problemas científicos y se ponen a prueba las hipótesis y los instrumentos de trabajo investigativo” (p.30).

Ortiz Frida, (2015) “El método científico es la lógica general empleada, tácita o explícitamente para valorar los méritos de una investigación...” (p. 53-55).

#### ***3.4.2. Método hipotético deductivo***

Según Bernal (2010), “consiste en un procedimiento que comienza con alguna proposición a modo de hipótesis, la cual intenta refutar o falsear dichas hipótesis, mediante conclusiones que deben enfrentarse con los hechos.” (p.76)

#### ***3.4.3. Método estadístico***

Los métodos estadísticos son muy utilizados en diversos campos de estudio del quehacer de las personas.

Se diseñan para contribuir al proceso de realizar juicios científicos frente a la incertidumbre y la variación, así como para analizar datos de procesos para tener una mejor orientación respecto de dónde efectuar mejoras a la calidad del mismo proceso (Welole, Myers y Ye, 2007)

#### **3.4.4. Método analítico-sintético**

“Estudia los hechos, partiendo de la descomposición del objeto de estudio en cada una de sus partes para estudiarlas en forma individual (análisis), y luego se integran esas partes para estudiarlas de manera holística e integral (síntesis)” (Bernal, 2010. P. 89).

Ortiz Frida, (2004) “El Método analítico es aquel método de investigación que consiste en la desmembración de un todo, descomponiéndolo en sus partes o elementos para observar las causas, la naturaleza y los efectos...” (p. 64), en tanto el “método sintético es un proceso de razonamiento que tiende a reconstruir un todo, a partir de los elementos distinguidos por el análisis; se trata en consecuencia de hacer una explosión metódica y breve, en resumen”. (p. 64).

#### **3.4.5. Método inductivo-deductivo**

Este estudio utiliza un método experimental. “En el que las variables independientes se manipularan deliberadamente para su efecto sobre las variables dependientes. Todo ello en un grupo experimental.” (Carrasco; 2013, p. 272).

Fidias, (2015) “la investigación experimental es el proceso de someter a un sujeto o grupo de individuos a determinadas condiciones, estímulos o tratamientos (variable independiente) con el fin de observar los efectos o reacciones que se producen (variables dependientes.” (p. 49)). Por ello, la variable atención se desarrollará a través de talleres, para evaluar su efecto en el comportamiento social de los estudiantes.

#### **3.4.6. Método experimental**

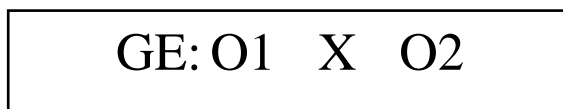
En la presente investigación, se empleó un método de carácter experimental. Donde se manipuló intencionalmente las variables independientes para ver sus efectos en las variables dependientes. Todo ello en un grupo experimental (Carrasco; 2013, p. 272).

Fidias, (2015) “la investigación experimental es un proceso que consiste en someter a un objeto o grupo de individuos en determinadas condiciones, estímulos o tratamiento (variable independiente), para observar los efectos o reacciones que se

producen (variables dependientes).” (p. 49). Por lo tanto, la variable mindfulness se desarrolló a través de talleres con la finalidad de evaluar sus efectos en la conducta social de los estudiantes.

### 3.5. Diseños de investigación

En la presente investigación se utilizó el diseño pre experimental que de acuerdo a Fernández (2014), señala que “antes de la estimulación o tratamiento experimental, el grupo de estudio se prueba, luego se trata y finalmente se aplica la prueba posterior a la estimulación” (p. 141); asimismo “Los diseños pre experimentales son aquellas que no necesitan de un grupo control para su manipulación (Hernández, 2018, p 104), este proceso se diagrama de la siguiente forma:



**Dónde:**

- GE : Grupo Experimental
- O1 : Prueba de inicio o pre- prueba.
- X : Estrategia de mindfulness
- O2 : Prueba de salida o post prueba.

### 3.6. Población y muestra

#### 3.6.1. Población

Según Hernández (2006), "las poblaciones deben situarse claramente en tomo a sus características de contenido, de lugar y en tiempo" (p. 142); a la vez, refiere que "población o universo es el conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones". (p 142)

En tal sentido la población estará conformada por un total de 161 alumnos del sexto grado de primaria de las secciones (A, B, C, D, E y F) de la institución educativa González Vigil de Huanta, a continuación, se detalla.

**Tabla 1.**

*Población estudiantil del sexto grado del nivel primaria.*

<b>Grados y secciones</b>	<b>Varones</b>	<b>Mujeres</b>	<b>Sub total</b>
6° “A”	16	14	30
6° “B”	12	18	30
6° “C”	14	15	29
6° “D”	16	13	29
6° “E”	10	11	21
6° “F”	11	10	21
<b>TOTAL</b>	<b>81</b>	<b>81</b>	<b>161</b>

**Fuente:** Nómina de matrícula de la Institución Educativa primaria Gonzales Vigil 2023

### 3.6.2. *Muestra*

"Es un subconjunto de elementos que pertenecen a ese conjunto definido en sus características al que llamamos población". (Hemández, 2006, p. 142). En tal sentido, la muestra estuvo conformada por 21 estudiantes del 6to grado sección “E” nivel primario de la institución educativa institución educativa González Vigil de Huanta.

**Tabla 2.**

*Muestra estudiantil del sexto grado “E” de la institución educativa González Vigil.*

<b>Grados y secciones</b>	<b>Varones</b>	<b>Mujeres</b>	<b>Sub total</b>
6° “E”	11	10	21
<b>TOTAL</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>21</b>

**Fuente:** Tabla 1

### 3.7. **Técnicas de muestreo**

Arias, (2006) define la técnica de muestreo como “un proceso en el que se conoce la probabilidad que tiene cada elemento de integrar la muestra” (p. 83). Por lo tanto, en el presente estudio el tipo fue el muestreo no probabilístico debido a que conozco las características comunes de los estudiantes del sexto grado “E” de la Institución Educativa de Gonzales Vigil.

### 3.8. **Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

#### 3.8.1. *Técnicas*

“Las técnicas hace referencia a los procedimientos y medios que hacen operativos los métodos” (Ander-Egg, 1995 p. 42).

Para efectos de la investigación se utilizó de las siguientes técnicas:

**El experimento.** Según Hernández y Cols (2006), el experimento en la investigación “es un procedimiento hipotético-deductivo donde se manipulan, intencionalmente, variables independientes para observar sus efectos sobre variables dependientes en una situación controlada” (p.76). Esta técnica se utilizó al realizar la experimentación de los 14 talleres de Mindfulness con los estudiantes del 6º grado “E” de la institución educativa González Vigil de Huanta.

**La encuesta.** Por otro lado, la técnica para recopilar los datos de la variable dependiente fue la encuesta. Que según Tamayo y Tamayo (2008), “es aquella que permite dar respuestas a problemas en términos descriptivos como de relación de variables, tras la recogida sistemática de información según un diseño previamente establecido que asegure el rigor de la información obtenida” (p. 24).

### Tabla 3.

*Técnicas de recolección de datos.*

VARIABLES	TECNICAS
VI: El mindfulness	Experimento
VD: Conducta social	Encuesta

#### 3.8.2. Instrumento

Un instrumento es aquel que registra datos observables que representan verdaderamente los conceptos o las variables que el investigador tiene en mente, en términos cuantitativos, se captura verdaderamente la realidad que se desea capturar, aunque no hay medición perfecta, el resultado se acerca todo lo posible a la representación del concepto que el investigador tiene en mente. (Gómez, 2006. P.122).

En tal sentido el instrumento a utilizar para recoger información de la variable dependiente será el cuestionario denominado Batería de socialización Bas-3.

El Cuestionario BAS-3 está integrado por 66 ítems, con 2 opciones de respuesta (Sí-No), escogidas en una hoja de respuesta para su posterior corrección, calificación e interpretación. Evalúa las siguientes dimensiones de la Conducta Social: Consideración con los demás, Autocontrol en las relaciones sociales (con un polo negativo de conducta

antisocial especialmente de tipo agresivo), Retraimiento social, Ansiedad Social/Timidez y Liderazgo. Contiene también una escala de Sinceridad.

**Tabla 4.**

*Instrumentos de recolección de datos.*

VARIABLES	INSTRUMENTOS
VI: El mindfulness	Material experimental (Talleres)
VD: Conducta social	Cuestionario BAS-3

**3.9. Validez y confiabilidad de instrumentos**

**3.9.1. Validez**

“Es el grado en que un instrumento produce resultados consistentes y coherentes. Es decir, en que su aplicación repetida al mismo sujeto u objeto produce resultados iguales”. (Kerlinger, 2002. p. 190). Para tal efecto, el instrumento Bas-3 (batería de socialización) no fue necesario realizar la validación toda vez que ha sido valido con anterioridad por los autores Silva Moreno y M. Martorll Pallas, en el año 1987, Madrid.

**3.9.2. Confiabilidad**

Según Hernández et. al. (2003), “la confiabilidad de un instrumento de medición se determina mediante diversas técnicas, y se refieren al grado en la cual su aplicación repetida al mismo sujeto produce iguales resultados” (p. 243).

Sin embargo, el instrumento no se halló su confiabilidad porque no fue necesaria, por la razón arriba mencionada.

Por otro lado, se aplicó el método estadístico descriptivo e inferencial, como procesamiento de análisis de datos recogidos de la muestra de estudio y se presentó a través de tablas de frecuencia y gráficos estadísticos; así como de medidas de tendencia central: media, varianza, desviación estándar y covarianza para distribuciones bidimensionales. Para la prueba de hipótesis se usó la prueba de normalidad y en función a ello se determinó.

**3.10. Método de análisis y procesamiento de datos**

Se emplearon diferentes instrumentos para lograr procesar los datos e interpretar los resultados, tales como son los programas de Microsoft y SPSS versión 25. Los datos

fueron organizados en tablas de frecuencias haciendo uso de la estadística descriptiva para luego analizar los resultados del consolidado.

### **3.11. Aspectos éticos**

La investigación no es sólo un acto teórico; es ante todo el ejercicio de un acto responsable, y desde esta perspectiva la ética de la investigación hay que plantearse como un subconjunto dentro de la moral. Y estos principios son:

Respeto por las personas, honestidad, justicia, equidad, veracidad.

## CAPITULO IV

### ANALISIS Y DISCUSION DE LOS RESULTADOS

#### 4.1. Presentación y descripción de resultados

##### 4.1.1. A nivel descriptivo

**Tabla 5.**

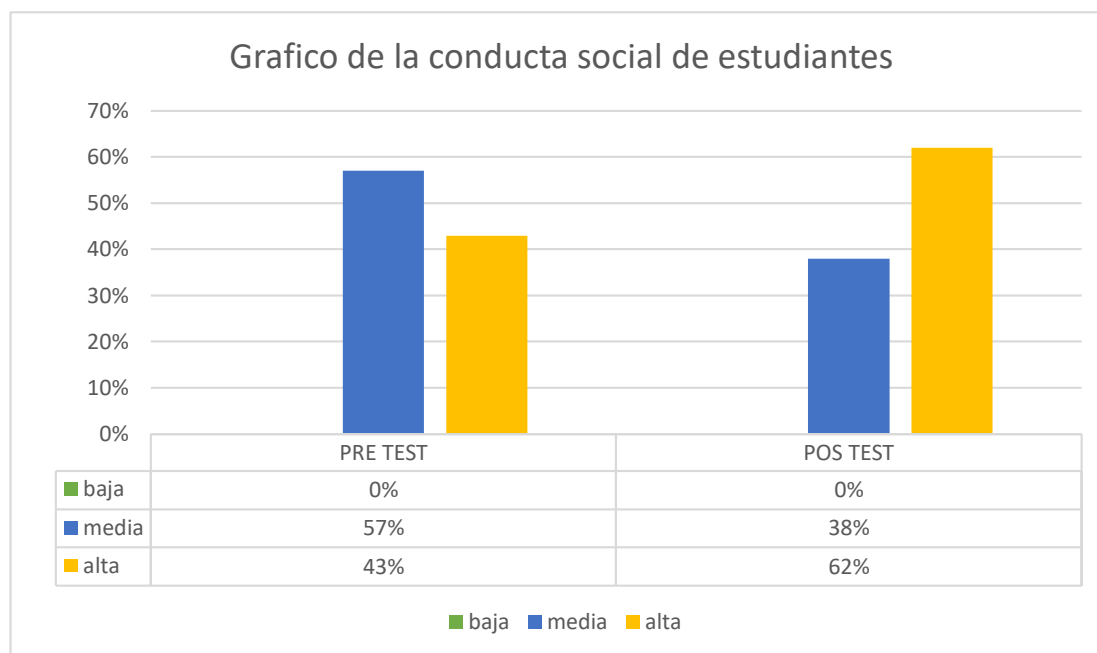
*Conducta social en estudiantes del 6to grado.*

CONDUCTA SOCIAL		GRUPO EXPERIMENTAL			
		PRE TEST		POS TEST	
Niveles de intervalos	Baremo	n	%	n	%
1 baja	0--66	0	0%	0	0%
2 media	67--99	12	57%	8	38%
3 alta	100--132	9	43%	13	62%
<b>TOTAL</b>		<b>21</b>	<b>100%</b>	<b>21</b>	<b>100%</b>

**Nota:** La conducta social en alumnos de sexto grado implica la forma en que se relacionan y actúan en su entorno social, que abarca desde sus compañeros de clase, profesores y amigos, hasta otras personas con las que interactúan tanto dentro como fuera del contexto escolar.

**Figura 1.**

*Conducta social en estudiantes del 6to grado.*



**Interpretación.** En la tabla 5, se presentan los resultados de un estudio que evaluó la conducta social de los estudiantes del 6to grado “E” de la Institución Educativa González Vigil de Huanta, a través de las estrategias de mindfulness, del cual se puede evidenciar que antes de la intervención con el plan de aplicación de actividades el 57% de los escolares tenían desarrollado en escala media su conductas sociales, así mismo, se evidencia que el 43% de los estudiantes presentaban una conducta social alta; sin embargo tras la implementación de los mindfulness como estrategia pedagógica, el 62% de los escolares logra desarrollar una conducta social alta, en consecuencia podemos precisar que la estrategia pedagógica basado en mindfulness mejora la conducta social de los estudiantes del sexto grado.

**Tabla 6.**

*Consideración con los demás en la conducta social en estudiantes del 6to grado.*

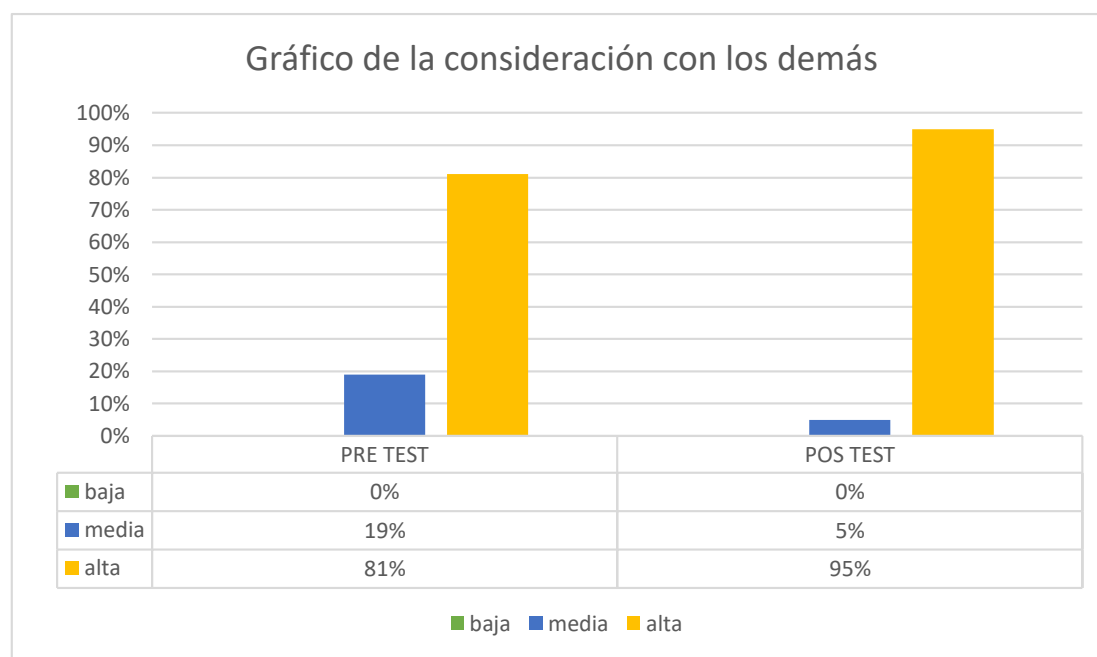
Consideración con los demás		GRUPO EXPERIMENTAL			
		PRE TEST		POS TEST	
Niveles de intervalos	Baremo	n	%	n	%
1 Baja	0--14	0	0%	0	0%
2 Media	15--21	4	19%	1	5%
3 Alta	22--28	17	81%	20	95%
TOTAL		21	100%	21	100%

**Nota:** La "consideración hacia los demás" en la conducta social de estudiantes de sexto grado se relaciona con la habilidad de estos adolescentes para demostrar empatía, respeto y atención hacia

las necesidades, emociones y puntos de vista de las personas que los rodean. Implica ser consciente de cómo sus acciones y palabras pueden tener un impacto en los demás, y responder a estas interacciones sociales de una manera que sea reflexiva y respetuosa.

## Figura 2.

*Consideración con los demás en la conducta social en estudiantes del 6to grado.*



**Interpretación.** En la tabla 6, se exponen los resultados de un estudio que evaluó la conducta social, específicamente en la dimensión de consideración con los demás, entre los estudiantes del 6to grado "E" de la Institución Educativa González Vigil Huanta, utilizando estrategias de mindfulness. Antes de la intervención con el plan de aplicación de actividades pedagógicas, se observó que el 81% de los escolares ya había desarrollado en alta escala la dimensión de consideración con los demás, mientras que el 19% presentaba habilidades en escala media en esta dimensión. No obstante, tras la implementación de mindfulness como estrategia pedagógica, se evidenció que el 95% de los escolares lograron desarrollar habilidades consideración con los demás en una escala alta de la conducta social. En consecuencia, se puede afirmar que la estrategia pedagógica basada en mindfulness mejora notablemente la conducta social en la dimensión consideración con los demás en los estudiantes del sexto grado.

## Tabla 7.

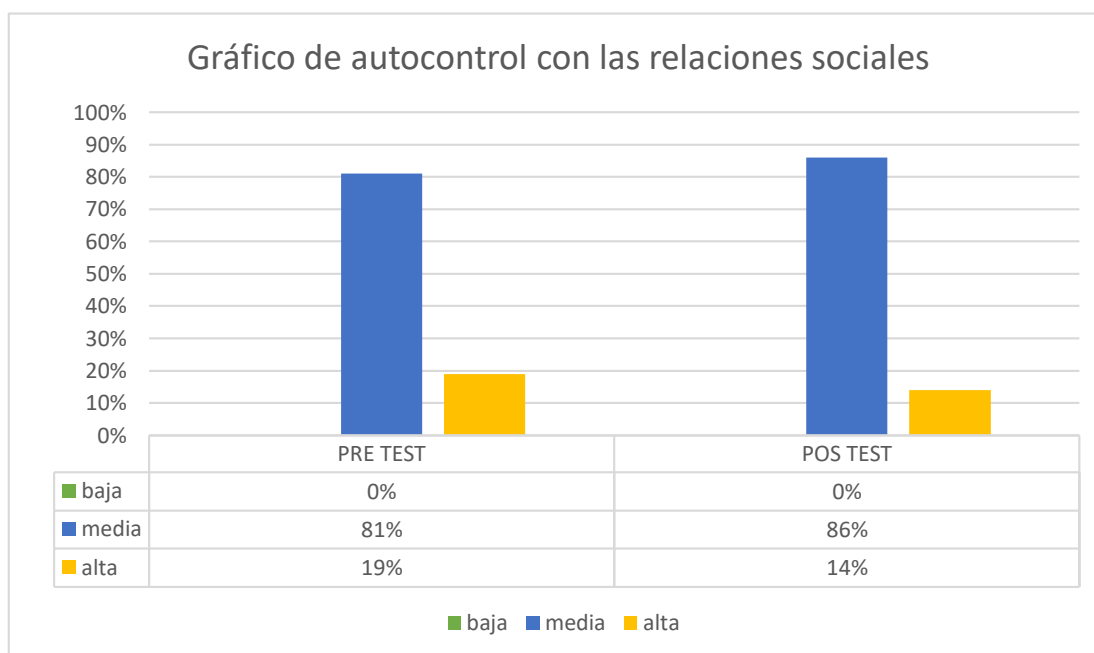
*Autocontrol con las relaciones sociales en la conducta social en estudiantes del 6to grado.*

Autocontrol con las relaciones sociales		GRUPO EXPERIMENTAL			
		PRE TEST		POS TEST	
Niveles de intervalos	Baremo	n	%	n	%
1 Baja	0--14	0	0%	0	0%
2 Media	15--21	17	81%	18	86%
3 Alta	22--28	4	19%	3	14%
<b>TOTAL</b>		<b>21</b>	<b>100%</b>	<b>21</b>	<b>100%</b>

**Nota:** El autocontrol de las relaciones sociales" en la conducta social de estudiantes de sexto grado se relaciona con la destreza que tienen estos jóvenes para manejar sus emociones y comportamientos de una manera adecuada y consciente cuando interactúan con otras personas. Esto implica la capacidad de controlar sus reacciones emocionales y conductuales, evitando respuestas impulsivas o inadecuadas en situaciones sociales.

### Figura 3.

*Autocontrol con las relaciones sociales en la conducta social en estudiantes del 6to grado.*



**Interpretación.** En la tabla 7, se exponen los resultados de un estudio que evaluó el nivel de autocontrol en los estudiantes del 6to grado "E" de la Institución Educativa González Vigil de Huanta, mediante la implementación de estrategias de mindfulness. Antes de la intervención con el plan de aplicación de actividades, se observó que el 81% de los escolares poseía una capacidad de autocontrol ubicada en escala media, mientras que el 19% presentaba un nivel alto de autocontrol en la conducta social. Sin embargo,

tras la aplicación de mindfulness como estrategia pedagógica, se evidenció que el 86% de los escolares logró desarrollar su autocontrol personal en una escala media.

**Tabla 8.**

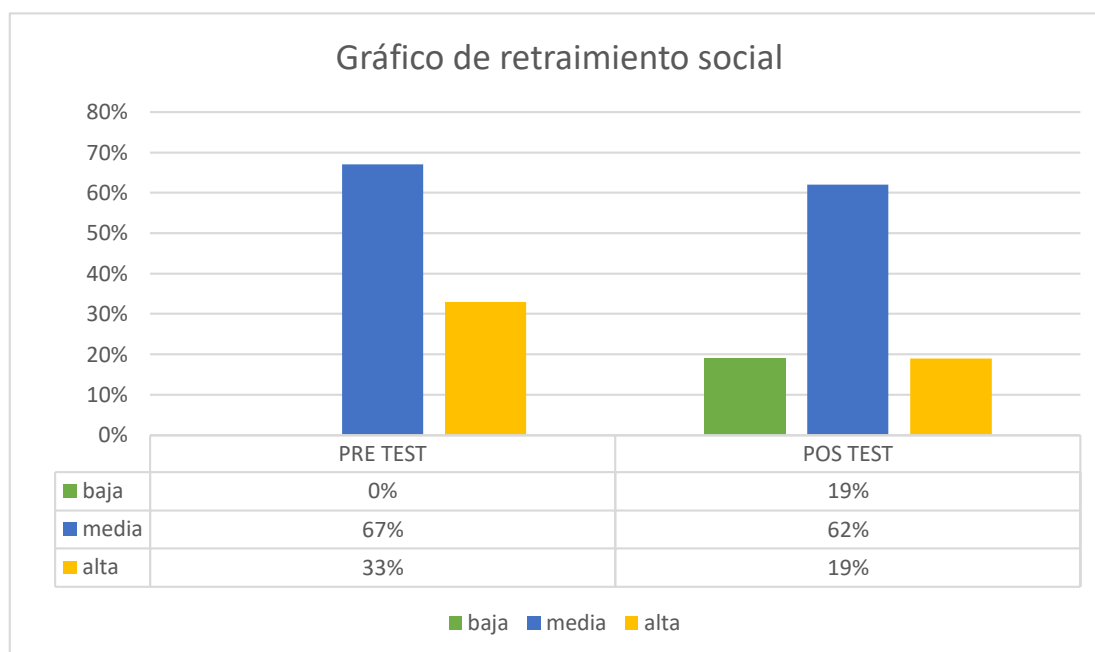
*Retraimiento social en estudiantes del 6to grado*

Retraimiento social		GRUPO EXPERIMENTAL			
		PRE TEST		POS TEST	
Niveles de intervalos	Baremo	n	%	n	%
1 Baja	0--14	0	0%	4	19%
2 Media	15--21	14	67%	13	62%
3 Alta	22--28	7	33%	4	19%
<b>TOTAL</b>		<b>21</b>	<b>100%</b>	<b>21</b>	<b>100%</b>

**Nota:** El término "retraimiento social" en estudiantes de sexto grado se utiliza para describir una conducta caracterizada por la inclinación de un niño o niña a evitar o distanciarse de situaciones sociales y la interacción con sus compañeros y otras personas.

**Figura 4.**

*Retraimiento social en estudiantes del 6to grado*



**Interpretación.** En la tabla 8, se presentan los resultados de un estudio que evaluó el retraimiento social en los estudiantes del 6to grado "E" de la Institución Educativa González Vigil de Huanta, mediante la implementación de estrategias de mindfulness. Previo a la intervención con el plan de aplicación de actividades, se constató que el 67% de los escolares mostraba una inclinación hacia el retraimiento social en escala media, mientras que el 33% presentaba un nivel alto de inclinación al retraimiento social. No

obstante, tras la aplicación de mindfulness como estrategia pedagógica, se evidenció que solo el 62% de los escolares manifestaba retraimiento social en escala media. Además, se observó que el 19% de los estudiantes presentaba retraimiento social en escala alta, mientras que otro 19% lo hacía en escala baja.

**Tabla 9.**

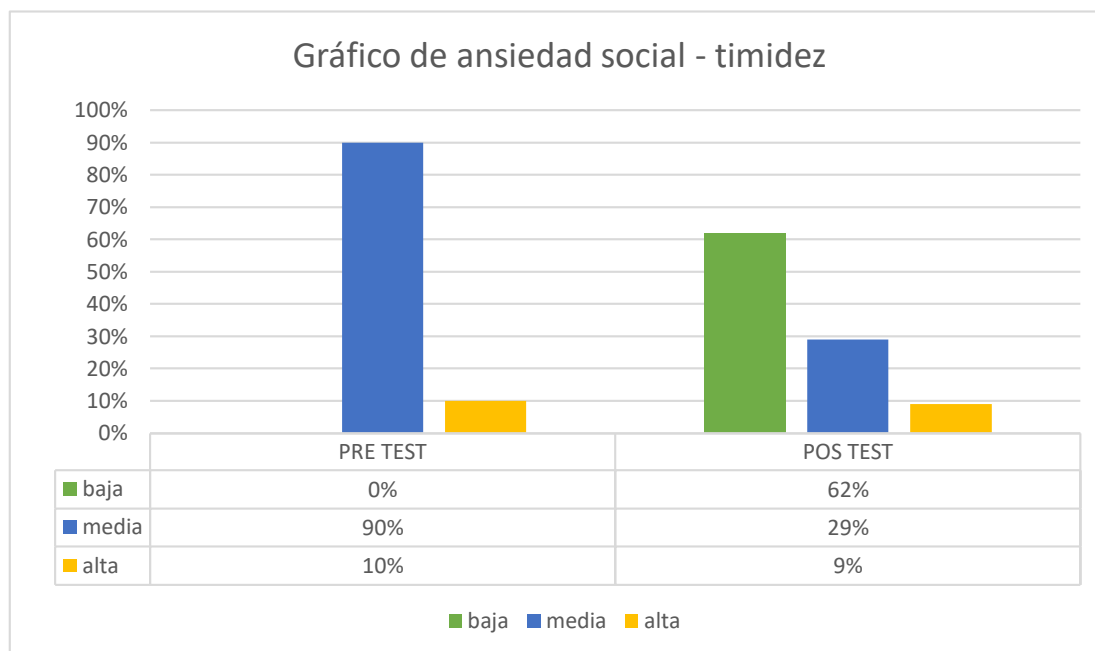
*Ansiedad social – Timidez en la conducta social en estudiantes del 6to grado.*

Ansiedad social - Timidez		GRUPO EXPERIMENTAL			
		PRE TEST		POS TEST	
Niveles de intervalos	Baremo	n	%	n	%
1 Baja	0--12	0	0%	13	62%
2 Media	13--19	19	90%	6	29%
3 Alta	20--24	2	10%	2	9%
<b>TOTAL</b>		<b>21</b>	<b>100%</b>	<b>21</b>	<b>100%</b>

**Nota:** La "ansiedad social" o "timidez" en la conducta social de estudiantes de sexto grado se caracteriza por una sensación de ansiedad o inseguridad que experimentan cuando se encuentran en situaciones sociales o interactúan con sus compañeros o con personas que no conocen.

**Figura 5.**

*Ansiedad social – Timidez en la conducta social en estudiantes del 6to grado.*



**Interpretación.** En la tabla 9, se presentan los resultados de un estudio que evaluó la "ansiedad social" o "timidez" en la conducta social de los estudiantes del 6to grado "E" de la Institución Educativa González Vigil de Huanta, mediante la aplicación de estrategias de mindfulness. Antes de la intervención con el plan de aplicación de

actividades, se constató que el 90% de los escolares exhibía una ansiedad-timidez en escala media, mientras que el 10% presentaba este comportamiento en escala baja. Sin embargo, tras la implementación de mindfulness como estrategia pedagógica, se observó que solo el 62% de los escolares logró reducir la ansiedad inicial a una escala baja. Asimismo, el 29% de los estudiantes consiguió disminuir la ansiedad social-timidez en escala media.

**Tabla 10.**

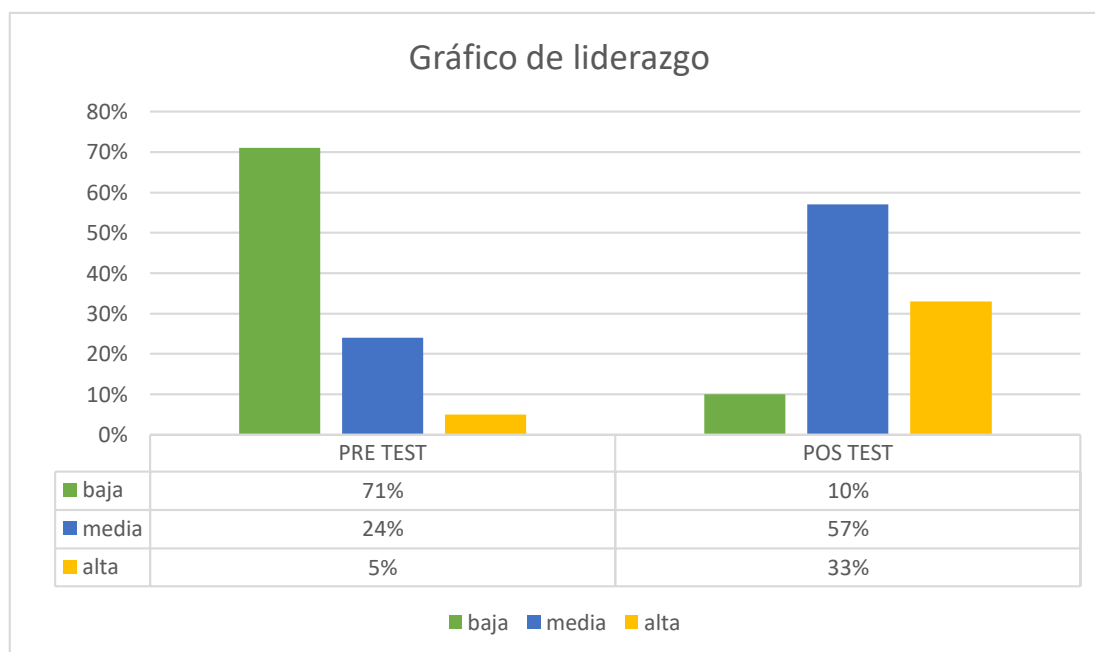
*Liderazgo en la conducta social en estudiantes del 6to grado*

Liderazgo		GRUPO EXPERIMENTAL			
		PRE TEST		POS TEST	
Niveles de intervalos	Baremo	n	%	n	%
1 Baja	0--12	15	71%	2	10%
2 Media	13--19	5	24%	12	57%
3 Alta	20--24	1	5%	7	33%
<b>TOTAL</b>		<b>21</b>	<b>100%</b>	<b>21</b>	<b>100%</b>

**Nota:** El término "liderazgo" en la conducta social de estudiantes de sexto grado hace referencia a la habilidad de un estudiante para adoptar un papel de líder, ejercer una influencia positiva en su grupo de compañeros y tomar la iniciativa en situaciones y actividades sociales.

**Figura 6.**

*Liderazgo en la conducta social en estudiantes del 6to grado*



**Interpretación.** En la tabla 10, se presentan los resultados de un estudio que evaluó el liderazgo en la conducta social de los estudiantes del 6to grado "E" de la Institución Educativa González Vigil de Huanta, a través de la implementación de estrategias de mindfulness. Antes de la intervención con el plan de aplicación de actividades, se evidenció que el 71% de los escolares exhibían un liderazgo bajo en la conducta social, y adicionalmente, el 24% presentaba un liderazgo en escala baja. Sin embargo, tras la aplicación de mindfulness como estrategia pedagógica, se constató que el 57% de los escolares lograron desarrollar un liderazgo intermedio en la conducta social. Asimismo, el 33% de los estudiantes alcanzaron un nivel de liderazgo alto en la conducta social, evidenciando la efectividad de la estrategia pedagógica basada en mindfulness para mejorar el liderazgo en los estudiantes del sexto grado.

#### 4.1.2. A nivel inferencial

##### Prueba de normalidad

**Tabla 11.**

*Prueba leve de normalidad*

<b>Pruebas de normalidad</b>			
	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
PRE TEST CONDUCTA SOCIAL	.633	21	.000
POS TEST CONDUCTA SOCIAL	.620	21	.000
Pre test Consideraciones con los demás	.484	21	.000
Pos té s consideraciones con los demás	.228	21	.000
Pre test autocontrol con las relaciones sociales	.484	21	.000
Pos test autocontrol con las relaciones sociales	.422	21	.000
Pre test retraimiento social	.599	21	.000
Pos test retraimiento social	.620	21	.000
Pre test ansiedad social timidez	.341	21	.000
Pos test ansiedad social timidez	.422	21	.000
Pre test Liderazgo	.533	21	.000
Pos test Liderazgo	.640	21	.000
a. Corrección de significación de Lilliefors			

**Interpretación.** La Tabla 11 enfatiza la importancia del análisis estadístico de la conducta social antes y después de la intervención de estrategias de mindfulness, en las diferentes dimensiones de la variable estudiada, de acuerdo al análisis se puede evidenciar los significados bilaterales de normalidad menores a 0,05 para todos los casos, por lo que los datos se tratan de una distribución no paramétrica.

**Decisión.** Los resultados muestran que las diferencias entre las variables que se observaron y las que se manipularon son estadísticamente significativas, ya que los valores de  $p$  consistentemente fueron menores que 0.05. Esto subraya la importancia de las discrepancias identificadas en términos estadísticos. Dado que la variable conducta social, se evaluó en una escala ordinal, entonces el procedimiento estadístico a seguir corresponde a los rangos de Wilcoxon prueba Z.

### Prueba de hipótesis

#### *Prueba de hipótesis general*

- **Sistema de hipótesis**

**Ho:** La aplicación de mindfulness como estrategia no influye de manera significativa en la conducta social de los estudiantes del 6to grado “E” del nivel primario de la institución educativa González Vigil de Huanta, 2023.

**Ha:** La aplicación de mindfulness como estrategia influye significativamente en la conducta social de los estudiantes del 6to grado “E” del nivel primario de la institución educativa González Vigil de Huanta, 2023.

- **Nivel de significancia**

$P = 0.05$

- **Estadígrafo**

Prueba de Rangos con signos de Wilcoxon para muestras relacionadas

- **Decisión**

Si “ $p$ ” (nivel significancia)  $< 0,05$ , se rechaza la  $H_0$

Si “ $p$ ” (nivel significancia)  $> 0,05$ , se acepta la  $H_0$

El valor de “ $p$ ” =  $0,046 < 0,05$

### Tabla 12.

*Prueba de contraste de la conducta social entre el pre test y post test*

Estadísticos de prueba	Columna1
	POS TEST CONDUCTA SOCIAL - PRE TES CONDUCTA SOCIAL
Z	-2,000 <sup>b</sup>
Sig. asintótica (bilateral)	.046

- 
- a. Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo
  - b. Se basa en rangos negativos.

**Resultados.** Al utilizar la prueba de Posiciones de Wilcoxon, se obtuvo un valor estadístico Z de -2.000, con un nivel de significancia de 0.046. Al ser este valor menor que el nivel crítico  $\alpha=0.05$ , se concluye que la hipótesis nula debe ser rechazada, respaldando así la hipótesis alternativa con un nivel de confianza del 95%. Este resultado sólidamente confirma la presencia de una diferencia significativa en los datos analizados, respaldando así la hipótesis alternativa del estudio.

**Conclusión estadística.** El estudio llevado a cabo en la Institución Educativa González Vigil de Huanta, ha confirmado que la aplicación de mindfulness como estrategia influye significativamente en la conducta social de los estudiantes del 6to grado “E” del nivel primario. Los resultados destacan un avance importancia y significativo al evidenciar los cambios en las variables de interés, indicando disminuciones como aumentos muy significativos. Estos progresos se atribuyen directamente a la aplicación de estrategias de mindfulness. La relevancia estadística se confirma mediante los valores de p ( $0.046 < 0.05$ ) y el estadístico Z (-2.000), lo cual sugiere que esta mejora no es aleatoria, sino que está estrechamente vinculada a la implementación de mindfulness como estrategia. En síntesis, los resultados obtenidos no son casuales, sino que son el producto de una serie de procedimientos meticulosamente diseñados para cultivar la conducta social entre los estudiantes de sexto grado.

### **Prueba de hipótesis específica 1**

- **Sistema de hipótesis**

**H<sub>0</sub>:** La aplicación de mindfulness como estrategia no influye de manera significativa en la dimensión consideraciones con los demás estudiantes del 6to grado “E” del nivel primario de la institución educativa González Vigil de Huanta, 2023.

**H<sub>a</sub>:** La aplicación de mindfulness como estrategia influye significativamente en la dimensión consideraciones con los demás estudiantes del 6to grado “E” del nivel primario de la institución educativa González Vigil de Huanta, 2023.

- **Nivel de significancia**

P = 0.05

- **Estadígrafo**

Prueba de Rangos con signos de Wilcoxon para muestras relacionadas

- **Decisión**

Si “p” (nivel significancia) < 0,05, se rechaza la Ho

Si “p” (nivel significancia) > 0,05, se acepta la Ho

El valor de “p” = 0,083 < 0,05

**Tabla 13.**

*Prueba de contraste de consideraciones con los demás entre el pre test y post test*

Estadísticos de prueba <sup>a</sup>	Columna1
Z	Post tés consideraciones con los demás - Pre test Consideraciones con los demás
Sig. asintótica (bilateral)	-1,732 <sup>b</sup> .083

a. Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo

b. Se basa en rangos negativos.

**Resultados.** El análisis a través de la prueba de Posiciones de Wilcoxon arrojó un valor estadístico Z de -1.732, con un nivel de significancia de 0.083. La comparación de este valor con el nivel crítico  $\alpha=0.05$  conduce a la conclusión de que la hipótesis nula debe ser rechazada, validando la hipótesis alternativa con un nivel de confianza del 95%. Estos resultados solidifican y confirma la existencia de una diferencia significativa en los datos analizados, apoyando así la hipótesis alterna específica uno en el estudio.

**Conclusión estadística.** El estudio llevado a cabo en la Institución Educativa González Vigil de Huanta, ha confirmado que la aplicación de mindfulness como estrategia influye significativamente en la dimensión consideraciones con los demás estudiantes del 6to grado “E” del nivel primario. Estos progresos se atribuyen al uso de la aplicación del mindfulness como estrategia. Los resultados revelan un significativo avance en los estudiantes para mostrar empatía, respeto y atención hacia las necesidades, emociones y perspectivas de quienes los rodean. Esto implica una conciencia consciente sobre cómo sus acciones y palabras pueden afectar a los demás, y una respuesta reflexiva y respetuosa a estas interacciones sociales. La validez estadística se respalda mediante los valores de p ( $0.083 < 0.05$ ) y el estadístico Z (-1.732), indicando que esta mejora no es aleatoria, sino que está directamente relacionada a la exitosa implementación del

mindfulness como estrategia. Los resultados obtenidos no son accidentales, sino que son el fruto de una serie de procedimientos diseñados para potenciar la dimensión de consideración hacia los demás en los estudiantes de sexto grado.

### Prueba de hipótesis específica 2

- **Sistema de hipótesis**

**Ho:** La aplicación de mindfulness como estrategia no influye de manera significativa en la dimensión autocontrol en las relaciones sociales con los estudiantes del 6to grado “E” del nivel primario de la institución educativa González Vigil de Huanta, 2023.

**Ha:** La aplicación de mindfulness como estrategia influye significativamente en la dimensión autocontrol en las relaciones sociales con los estudiantes del 6to grado “E” del nivel primario de la institución educativa González Vigil de Huanta, 2023.

- **Nivel de significancia**

$P = 0.05$

- **Estadígrafo**

Prueba de Rangos con signos de Wilcoxon para muestras relacionadas

- **Decisión**

Si “p” (nivel significancia)  $< 0,05$ , se rechaza la Ho

Si “p” (nivel significancia)  $> 0,05$ , se acepta la Ho

El valor de “p” =  $0,317 < 0,05$

### Tabla 14.

*Prueba de contraste de autocontrol con las relaciones sociales entre el pre test y post test*

<b>Estadísticos de prueba<sup>a</sup></b>	
	Pos test autocontrol con las relaciones sociales - Pre test autocontrol con las relaciones sociales
Z	-1,000 <sup>b</sup>
Sig. asintótica (bilateral)	.317

a. Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo

b. Se basa en rangos positivos.

**Resultados.** Mediante el empleo de la prueba de Posiciones de Wilcoxon, se obtuvo un valor estadístico Z de -1.000, con un nivel de significancia de 0.317. Al comparar este valor con el nivel crítico  $\alpha=0.05$ , se concluye que la hipótesis nula debe ser aceptada, lo que respalda la hipótesis nula con un nivel de confianza del 95%. Estos resultados destacan la evidencia de una diferencia no significativa en los datos analizados, sustentando así la hipótesis nula del estudio.

**Conclusión estadística.** La aplicación de mindfulness como estrategia no influye de manera significativa en la dimensión autocontrol en las relaciones sociales con los estudiantes del 6to grado “E” del nivel primario de la institución educativa González Vigil de Huanta. La tabla presenta los resultados de la prueba de Wilcoxon de los rangos con signo para evaluar la diferencia entre las puntuaciones del pos test y pre test en la variable de autocontrol con las relaciones sociales. El valor del estadístico Z es -1.000, y la significancia asintótica bilateral es de 0.317. Esto indica que no hay evidencia suficiente para aceptar la hipótesis alterna, Si bien es cierto hay diferencia significativa entre las puntuaciones del pre test y pos test en cuanto al autocontrol con las relaciones sociales, pero no lo suficiente. El hecho de que el valor Z sea negativo sugiere que las puntuaciones del pre test son, en promedio, ligeramente más altas que las del pos test, aunque esta diferencia no es estadísticamente significativa.

### **Prueba de hipótesis específica 3**

- **Sistema de hipótesis**

**Ho:** La aplicación de mindfulness como estrategia no influye de manera significativa en la dimensión retraimiento social de los estudiantes del 6to grado “E” del nivel primario de la institución educativa González Vigil de Huanta, 2023.

**Ha:** La aplicación de mindfulness como estrategia influye significativamente en la dimensión retraimiento social de los estudiantes del 6to grado “E” del nivel primario de la institución educativa González Vigil de Huanta, 2023.

- **Nivel de significancia**

P = 0.05

- **Estadígrafo**

Prueba de Rangos con signos de Wilcoxon para muestras relacionadas

- **Decisión**

Si “p” (nivel significancia) < 0,05, se rechaza la Ho

Si “p” (nivel significancia) > 0,05, se acepta la Ho

El valor de “p” = 0,317 < 0,05

**Tabla 15.**

*Prueba de contraste de retraining social entre el pre test y post test*

<b>Estadísticos de prueba<sup>a</sup></b>	Pos test retraining social - Pre test retraining social
Z	-1,000 <sup>b</sup>
Sig. asintótica (bilateral)	.317

a. Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo

b. Se basa en rangos negativos.

**Resultados.** Usando la prueba de Posiciones de Wilcoxon, se obtuvo un valor estadístico Z de -1.000, con un nivel de significancia de 0.317. Al comparar este valor con el nivel crítico  $\alpha=0.05$ , se determina que la hipótesis nula debe ser aceptada, lo que respalda la hipótesis nula con un nivel de confianza del 95%. Estos resultados subrayan la presencia de una diferencia no significativa en los datos analizados, validando así la hipótesis nula del estudio.

**Conclusión estadística.** La aplicación de mindfulness como estrategia no influye de manera significativa en la dimensión retraining social de los estudiantes del 6to grado “E” del nivel primario de la institución educativa González Vigil de Huanta, 2023. La tabla presenta los resultados de la prueba de Wilcoxon de los rangos con signo para comparar las puntuaciones del pre test y pos test en la dimensión de retraining social. El valor del estadístico Z es -1.000, mientras que la significancia asintótica bilateral es de 0.317. Estos hallazgos indican que no hay suficiente evidencia para aceptar la hipótesis alterna, lo que sugiere que no hay una diferencia significativa entre las puntuaciones del pre test y pos test en cuanto al retraining social. Además, el hecho de que el valor Z sea negativo sugiere que las puntuaciones del pos test son, en promedio, ligeramente más bajas que las del pre test, aunque esta diferencia no es estadísticamente significativa.

**Prueba de hipótesis específica 4**

- **Sistema de hipótesis**

**Ho:** La aplicación de mindfulness como estrategia no influye de manera significativa en la dimensión ansiedad-timidez de los estudiantes del 6to grado “E” del nivel primario de la institución educativa González Vigil de Huanta, 2023.

**Ha:** La aplicación de mindfulness como estrategia influye significativamente en la dimensión ansiedad-timidez de los estudiantes del 6to grado “E” del nivel primario de la institución educativa González Vigil de Huanta, 2023.

- **Nivel de significancia**

$P = 0.05$

- **Estadígrafo**

Prueba de Rangos con signos de Wilcoxon para muestras relacionadas

- **Decisión**

Si “p” (nivel significancia)  $< 0,05$ , se rechaza la Ho

Si “p” (nivel significancia)  $> 0,05$ , se acepta la Ho

El valor de “p” =  $0,317 < 0,05$

**Tabla 16.**

*Prueba de contraste de ansiedad social - timidez entre el pre test y post test*

<b>Estadísticos de prueba<sup>a</sup></b>	Post test ansiedad social timidez - Pre test ansiedad social timidez
Z	-1,000 <sup>b</sup>
Sig. asintótica (bilateral)	.317

a. Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo

b. Se basa en rangos negativos.

**Resultados.** Mediante la aplicación de la prueba de Posiciones de Wilcoxon, se encontró un valor estadístico Z de -1.000, con un nivel de significancia de 0.317. Al contrastar este valor con el nivel crítico  $\alpha=0.05$ , se concluye que la hipótesis nula debe ser aceptada, lo que respalda la hipótesis nula con un nivel de confianza del 95%. Estos resultados resaltan la presencia de una diferencia no significativa en los datos analizados, sustentando así la hipótesis nula del estudio.

**Conclusión estadística.** La aplicación de mindfulness como estrategia no influye de manera significativa en la dimensión ansiedad-timidez de los estudiantes del 6to grado “E” del nivel primario de la institución educativa González Vigil de Huanta, 2023. La

tabla presenta los resultados de la prueba de Wilcoxon de los rangos con signo para analizar las diferencias entre las puntuaciones del pre test y pos test en cuanto a la ansiedad social y la timidez. El valor del estadístico Z es -1.000, y la significancia asintótica bilateral es de 0.317. Estos resultados sugieren que no hay evidencia suficiente para aceptar la hipótesis alterna, lo que indica que no hay una diferencia significativa entre las puntuaciones del pre test y pos test en relación con la ansiedad social y la timidez. Además, el hecho de que el valor Z sea negativo sugiere que las puntuaciones del pos test son, en promedio, ligeramente más bajas que las del pre test, aunque esta diferencia no alcanza significancia estadística.

### **Prueba de hipótesis específica 5**

- **Sistema de hipótesis**

**Ho:** La aplicación de mindfulness como estrategia no influye de manera significativa en la dimensión liderazgo de los estudiantes del 6to grado “E” del nivel primario de la institución educativa González Vigil de Huanta, 2023.

**Ha:** La aplicación de mindfulness como estrategia influye significativamente en la dimensión liderazgo de los estudiantes del 6to grado “E” del nivel primario de la institución educativa González Vigil de Huanta, 2023.

- **Nivel de significancia**

$P = 0.05$

- **Estadígrafo**

Prueba de Rangos con signos de Wilcoxon para muestras relacionadas

- **Decisión**

Si “p” (nivel significancia)  $< 0,05$ , se rechaza la Ho

Si “p” (nivel significancia)  $> 0,05$ , se acepta la Ho

El valor de “p” =  $0,025 < 0,05$

### **Tabla 17.**

*Prueba de contraste de liderazgo entre el pre test y post test*

Estadísticos de prueba <sup>a</sup>	
	Post test Liderazgo - Pre test Liderazgo
Z	-2,236 <sup>b</sup>
Sig. asintótica (bilateral)	.025

a. Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo  
b. Se basa en rangos negativos.

**Resultados.** El análisis utilizando la prueba de Posiciones de Wilcoxon reveló un valor estadístico Z de -2.236, con un valor de significancia de 0.025. Dado que este valor es menor que el nivel crítico predefinido de  $\alpha=0.05$ , se rechaza la hipótesis nula y se respalda la hipótesis alternativa con un nivel de confianza del 95%. Esto confirma de manera sólida la existencia de una diferencia significativa en los datos analizados, respaldando así la hipótesis alternativa formulada en el estudio. En definitiva, los resultados brindan un fuerte respaldo a la idea de que el pos test demuestra una mejora significativa en la dimensión liderazgo en comparación con el pre test.

**Conclusión estadística.** El estudio llevado a cabo en la Institución Educativa González Vigil de Huanta ha confirmado que la aplicación de mindfulness como estrategia influye significativamente en la dimensión liderazgo de los estudiantes del 6to grado “E” del nivel primario. Los resultados muestran un significativo progreso en la capacidad de los estudiantes para asumir un rol de liderazgo, ejercer influencia positiva sobre sus compañeros y tomar la iniciativa en situaciones sociales y actividades. Estos avances se atribuyen a estrategias educativas que se basan en la implementación de mindfulness. La validez estadística se respalda mediante los valores de p ( $0.025 < 0.05$ ) y el estadístico Z (-2.236), indicando que esta mejora no es casual, sino que está directamente relacionada con el exitoso uso de mindfulness como estrategia diseñados para promover el liderazgo entre los estudiantes de la muestra estudiada.

#### 4.2. Discusión de resultados

Para realizar la discusión de los resultados, fue necesario tener en cuenta los resultados con antecedentes investigativos y teorías recientes en la materia. El objetivo principal de estudio fue comprobar la influencia del mindfulness en la conducta social de los estudiantes de 6to grado “E” del nivel primario en el colegio colegio Gonzales Vigil. Los resultados descriptivos antes de la intervención indicaron que el 57% de los estudiantes presentaba una conducta social en una escala media, mientras que el 43% mostraba una conducta social alta. Sin embargo, después de implementar el mindfulness como estrategia pedagógica, el 62% de los estudiantes desarrolló una conducta social

alta. Esto sugiere que la estrategia pedagógica basada en la aplicación del mindfulness mejora significativamente la conducta social de los estudiantes de sexto grado.

Los resultados de las pruebas inferenciales respaldan este hallazgo, con un valor estadístico Z de -2.000 y un nivel de significancia de 0.046, lo cual confirma la existencia de una diferencia significativa en los datos analizados, apoyando así la hipótesis alternativa del estudio. En consecuencia, concluimos que la investigación realizada en la Institución Educativa González Vigil de Huanta confirma que la aplicación del mindfulness influye significativamente en la conducta social de los estudiantes del 6to grado "E".

Estos resultados se asemejan con los estudios de Farfán y otros (2022), quienes reportaron que, en el pretest, el 64% de los estudiantes algunas veces experimentaba estrés académico y el 24% casi siempre lo manifestaba. Tras la intervención con mindfulness, el 72% de los estudiantes rara vez presentó estrés académico y el 20% dejó de experimentarlo. El análisis estadístico, con un valor de  $Z = -4.625$  y una significancia bilateral de 0.000, permitió rechazar la hipótesis nula y aceptar la alternativa, concluyendo que el mindfulness redujo significativamente el estrés académico en estudiantes.

Asimismo, estos resultados se asemejan a los de Cabello (2020), quien halló, mediante la prueba U de Mann-Whitney ( $p = 0.00$ ), una diferencia significativa en el rendimiento académico entre el grupo control y el grupo experimental. Los estudiantes del grupo experimental, quienes practicaron mindfulness, obtuvieron un mejor desempeño académico que aquellos del grupo control, con una mejora significativa en el ranking de notas. Así, se observó un incremento estadísticamente relevante en el rendimiento académico de los estudiantes.

La discusión de los resultados del estudio sobre el uso del mindfulness como estrategia pedagógica para mejorar la conducta social de estudiantes de sexto grado en la Institución Educativa González Vigil de Huanta revela resultados relevantes, que coinciden con estudios previos sobre mindfulness en educación. Comparando nuestros resultados con la investigación de Farfán et al., (2022), ambos estudios muestran mejoras en los indicadores socioemocionales, aunque enfocándose en aspectos diferentes: mientras nosotros analizamos la conducta social, ellos estudiaron el estrés académico, obteniendo resultados positivos en ambos casos.

Antes de la intervención con mindfulness, el 57% de los estudiantes mostraba una conducta social de nivel medio, y el 43% de nivel alto. Luego de aplicar el programa, el 62% alcanzó una conducta social alta, lo cual sugiere que la estrategia ayudó a mejorar las interacciones sociales y promovió un ambiente de mayor autorregulación y empatía.

De forma similar, Farfán y otros (2022) encontraron que el mindfulness redujo significativamente el estrés académico en estudiantes de educación superior, pasando de un 64% que a veces experimentaban estrés a un 72% que rara vez lo manifestaban tras la intervención. Esto demuestra que el mindfulness es efectivo no solo para reducir el estrés, sino también para fomentar el desarrollo integral de los estudiantes, incluyendo la gestión emocional y la conducta social.

Encontraron resultados similares, con un  $Z$  de -4.625 y una significancia de 0.000, lo que valida la efectividad del mindfulness para reducir el estrés. En conjunto, ambos estudios confirman que esta estrategia genera cambios notables y significativos en los estudiantes.

Asimismo, los hallazgos de Cabello (2020) muestran que el mindfulness también mejora el rendimiento académico, encontrando que los estudiantes que participaron en estas prácticas tuvieron un mejor desempeño en comparación con un grupo control, según la prueba  $U$  de Mann-Whitney ( $p = 0.00$ ). Esto sugiere que el mindfulness no solo impacta en el bienestar emocional, sino que también favorece la concentración y el desempeño académico.

Estos resultados demuestran que el mindfulness puede mejorar de manera integral el desarrollo de los estudiantes. Estudios recientes en neurociencia, como los de Davidson y Dahl (2022), sustentan que la práctica del mindfulness favorece la conectividad cerebral en áreas relacionadas con la regulación emocional y la atención, lo cual contribuye a cambios positivos en el comportamiento y el rendimiento de los estudiantes.

En síntesis, podemos concluir que nuestro estudio, junto con otras investigaciones, evidencia que el mindfulness, aplicado de manera consistente, es una herramienta valiosa para el desarrollo integral de los estudiantes. Además de mejorar la conducta social, puede ayudar a enfrentar el estrés académico y potenciar el rendimiento escolar. Esto sugiere la importancia de incluir estas prácticas en los programas educativos para formar estudiantes más resilientes, empáticos y preparados para los desafíos de su entorno.

## CONCLUSIONES

Al finalizar el presente trabajo de investigación, se ha llegado a las siguientes conclusiones:

1. El estudio realizado en la Institución Educativa González Vigil de nivel primario de Huanta ha demostrado que la aplicación de mindfulness como estrategia pedagógica tiene un efecto significativo en la conducta social de los estudiantes del 6to grado "E" de nivel primario. Los resultados muestran mejoras significativas en la consideración hacia los demás y en el liderazgo donde los estudiantes lograron niveles superiores de empatía, respeto y autorregulación emocional, contribuyendo a un ambiente de convivencia más armónico y enriquecedor; mientras tanto, no mostraron un efecto significativo de alta relevancia en la dimensión de autocontrol, retraimiento social, ansiedad-timidez mostraron mínimas mejorías. Estos resultados se respaldan estadísticamente a través del análisis del Rango de Wilcoxon, que arrojó un valor Z de -2,000 y un nivel de significancia bilateral de  $p=0,046$ . Este valor, al ser menor que el umbral crítico de  $\alpha=0,05$  ( $p=0,046 < 0,05$ ), indica que las mejoras observadas no son producto de la casualidad, sino que están directamente relacionadas con la implementación del mindfulness como estrategia. (Ver Tabla N° 12).
2. El estudio llevado a cabo en la Institución Educativa González Vigil de Huanta, ha confirmado que la aplicación de mindfulness como estrategia influye significativamente en la dimensión consideraciones con los demás estudiantes del 6to grado "E" del nivel primario, para mostrar empatía, respeto y atención hacia los demás. Los estudiantes desarrollaron una mayor conciencia sobre cómo sus acciones afectan a otros, respondiendo de manera más reflexiva y respetuosa. El análisis estadístico, con un valor de  $p$  ( $0,083 < 0,05$ ) y un Z de -1.732, respalda que esta mejora está directamente relacionada con la implementación del

mindfulness. Los resultados reflejan un cambio positivo intencional en la consideración hacia los demás (ver Tabla N° 13).

3. La aplicación de mindfulness como estrategia no mostró un efecto significativo en la dimensión de autocontrol en las relaciones sociales de los estudiantes de 6to grado “E” del nivel primario en la Institución Educativa González Vigil de Huanta. Los resultados de la prueba de Wilcoxon para comparar las puntuaciones del pretest y el postest indican un valor de Z de -1.000 y una significancia asintótica bilateral de 0.317. Esto sugiere que no hay evidencia suficiente para aceptar la hipótesis alternativa, ya que la diferencia entre las puntuaciones antes y después de la intervención no es lo suficientemente significativa. Aunque se observó que las puntuaciones del pretest eran, en promedio, ligeramente más altas que las del postest, esta variación no alcanza relevancia estadística. Por lo tanto, se concluye que la estrategia de mindfulness no produjo cambios significativos en el autocontrol social de los estudiantes (ver Tabla N° 14).
4. La aplicación de mindfulness como estrategia no tuvo un impacto significativo en la dimensión de retraimiento social de los estudiantes de 6to grado “E” del nivel primario en la Institución Educativa González Vigil de Huanta, 2023. Los resultados de la prueba de rangos con signo de Wilcoxon, que comparan las puntuaciones del pretest y postest, muestran un valor de Z de -1.000 y una significancia asintótica bilateral de 0.317. Esto indica que no existe evidencia suficiente para aceptar la hipótesis alternativa, es decir, no se observaron diferencias significativas entre las puntuaciones antes y después de la intervención. Aunque el valor negativo de Z sugiere una leve disminución en el retraimiento social en el postest en comparación con el pretest, esta diferencia no alcanza un nivel de significancia estadística. En consecuencia, la intervención de mindfulness no generó cambios notables en el nivel de retraimiento social de los estudiantes. (Ver Tabla N° 15).
5. La aplicación de mindfulness como estrategia no influye de manera significativa en la dimensión ansiedad-timidez de los estudiantes del 6to grado “E” del nivel primario de la institución educativa González Vigil de Huanta, 2023. La tabla presenta los resultados de la prueba de Wilcoxon de los rangos con signo para analizar las diferencias entre las puntuaciones del pre test y pos test en cuanto a la ansiedad social y la timidez. El valor del estadístico Z es -1.000, y la

significancia asintótica bilateral es de 0.317. Estos resultados sugieren que no hay evidencia suficiente para aceptar la hipótesis alterna, lo que indica que no hay una diferencia significativa entre las puntuaciones del pre test y pos test en relación con la ansiedad social y la timidez. Además, el hecho de que el valor Z sea negativo sugiere que las puntuaciones del pos test son, en promedio, ligeramente más bajas que las del pre test, aunque esta diferencia no alcanza significancia estadística. (Ver Tabla N° 16).

6. El estudio llevado a cabo en la Institución Educativa González Vigil de Huanta ha confirmado que la aplicación de mindfulness como estrategia influye significativamente en la dimensión liderazgo de los estudiantes del 6to grado “E” del nivel primario. Los resultados muestran un progreso significativo en la capacidad de los estudiantes para asumir un rol de liderazgo, ejercer influencia positiva sobre sus compañeros y tomar la iniciativa en situaciones sociales y actividades. Estos avances se atribuyen a estrategias educativas que se basan en la implementación de mindfulness. La validez estadística se respalda mediante los valores de p ( $0.025 < 0.05$ ) y el estadístico Z (-2.236), indicando que esta mejora no es casual, sino que está directamente relacionada con el exitoso uso de mindfulness como estrategia. Los resultados no son coincidentes, sino que son el fruto de un conjunto de procedimientos diseñados para promover el liderazgo entre los estudiantes de la muestra estudiada. (Ver Tabla N° 17).

## RECOMENDACIONES

A las autoridades directivos y docentes tanto del Ministerio de Educación, Dirección Regional de Educación Ayacucho y Unidad de gestión educativa de la Ugel Huanta y en especial a la Institución Educativa González Vigil de Huanta:

1. Efecto positivo del mindfulness en la conducta social.

Recomendación para autoridades: Promover la inclusión de programas de mindfulness en el currículo escolar, asegurando su integración a través de capacitaciones para docentes, con el objetivo de fortalecer la convivencia y la empatía entre los estudiantes.

Recomendación para docentes: Implementar sesiones de mindfulness en el aula, creando un espacio seguro donde los estudiantes practiquen la empatía y el respeto, facilitando actividades que fomenten la autorregulación emocional.

2. Mejoras en la consideración hacia los demás.

Recomendación para directivos: Seguir fomentar un ambiente escolar que valore la consideración hacia los demás mediante talleres y actividades que refuercen la importancia de la empatía, y evaluando la efectividad de estas iniciativas a través de encuestas y grupos focales.

Recomendación para docentes: Utilizar técnicas de mindfulness para seguir mejorando en la enseñanza de valores, facilitando discusiones y reflexiones grupales sobre la influencia de las acciones individuales en el bienestar de los demás.

3. Falta de impacto en el autocontrol.

Recomendación para autoridades: Revisar y adaptar el programa de mindfulness para que incluya estrategias específicas enfocadas en el autocontrol,

proporcionando recursos adicionales y formación especializada para los docentes en este ámbito.

Recomendación para docentes: Diseñar actividades que refuercen la mejora del autocontrol social, integrando ejercicios de mindfulness que ayuden a los estudiantes a identificar y gestionar sus emociones en situaciones sociales.

4. Cambios mínimos en el retraimiento social.

Recomendación para directivos: Realizar un diagnóstico de las necesidades emocionales y sociales de los estudiantes para identificar áreas donde el mindfulness puede ser más efectivo, ajustando la intervención según los resultados obtenidos.

Recomendación para docentes: Establecer dinámicas de grupo que fomenten la interacción y la comunicación entre los estudiantes, integrando prácticas de mindfulness que aborden directamente el retraimiento social.

5. Sin influencia significativa en ansiedad-timidez.

Recomendación para autoridades: Implementar programas de formación para docentes que incluyan técnicas específicas para abordar la ansiedad y la timidez, incorporando el mindfulness como una herramienta complementaria.

Recomendación para docentes: Crear un ambiente inclusivo y de apoyo en el aula, donde los estudiantes se sientan cómodos para expresar sus emociones y participen en ejercicios de mindfulness que puedan ayudar a reducir la ansiedad.

6. Mejoras en el liderazgo de los estudiantes.

Recomendación para directivos: Establecer iniciativas que reconozcan y celebren las habilidades de liderazgo desarrolladas a través del mindfulness, incentivando a los estudiantes a asumir roles de liderazgo en proyectos escolares y comunitarios.

Recomendación para docentes: Diseñar actividades que permitan a los estudiantes practicar habilidades de liderazgo en contextos prácticos, utilizando mindfulness para reflexionar sobre su estilo de liderazgo y la influencia que pueden tener en sus compañeros.

## REFERENCIAS

- Alarcón, R. (2008). *Métodos y diseños de investigación del comportamiento*. Lima: Editorial Universitaria.
- Alfaro, (2016). *Mindfulness, Flow y Rendimiento Académico en Estudiantes Universitarios*. Facultad de Letras y Ciencias Humanas. Obtenida de [http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/7467/ALFARO\\_BOURONCLE\\_MONICA\\_MINDFULNESS.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/7467/ALFARO_BOURONCLE_MONICA_MINDFULNESS.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Arévalo, (2002). *Adaptación y estandarización de la Bateria de Socialización BAS-3*. Trujillo, Perú. Universidad Privada César Vallejo, Escuela Profesional de Psicología.
- Arrasco (2017) *Aplicación y Validación del programa Mindfulness para mejorar la atención plena en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017*. Tesis
- Barrera, (2010). *Empujes y resistencias al cambio en familias con hijos adolescentes*. Boletín de Antropología.
- Bartolomé, (2001) *Delincuencia juvenil femenina*. Tesis doctoral. UCLM.
- Bar-ON, R. (1997). *La evaluación de la Inteligencia Emocional a través del inventario Bar-On ICE*. Madrid, España: TEA Ediciones.
- Bravo, y Herrera, (2012) *Análisis de la competencia social del alumnado de Educación Primaria en función de su contexto sociocultural*.
- Buendía, (1999) *Familia y Psicología de la Salud*. Madrid: Pirámide.
- Cabello, (2020) *Mindfulness y rendimiento académico en estudiantes universitarios – Huacho 2018*. Tesis
- Caricote, (2008) *Influencia de los padres en la educación sexual de los adolescentes*. Educere.
- Castro, (2007) *Inteligencia Emocional*. Colombia: Revista Latinoamericana Tecnológica. XIV Edición, Capítulo 3. Editorial Extracorp.
- Cruz, (2017). *Conducta Social, Sociabilidad y Motivos Sociales*. Recuperado de: <https://es.scribd.com/document/338481946/Conducta-Social-Sociabilidad-y-Motivos-Sociales>.

- Cuadrado, (2012) *Género y rol: Variables que modifican la percepción de maltrato entre iguales*. Revista Mexicana de Psicología, 29(2), 136-146.
- Donas, (2001) *Adolescencia y juventud. Viejos y nuevos desafíos en los albores del nuevo milenio*. En S. Donas (Comp.) *Adolescencia y juventud en América Latina*. Cartago, Costa Rica: Libro Universitario Regional.
- Ecured, (2023) *Conducta social*. Recuperado de: [http://www.ecured.cu/index.php/Comportamiento\\_social](http://www.ecured.cu/index.php/Comportamiento_social)
- Egiavil, J. (2006). *Temas sobre la familia*. Lima: APC.
- Farfán y otros, (2022) *Revista educación 21 denominada Programa Mindfulness para prevenir el estrés académico en estudiantes de Educación Superior*.
- Fernández, K. (2014) *Inteligencia emocional y conducta social en estudiantes del quinto año de secundaria de una institución educativa*. Trujillo.
- García, C. (2005). *Habilidades sociales, clima social familiar y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. Revista de Psicología Liberabit. Lima (Perú), pp.63-74, San Martín de Porres.
- Hernández Sampieri, (2010) *Metodología de la Investigación*. 5ta Edición
- Malca (2016) *Programa de No Violencia y Mindfulness para mejorar la empatía de niños de 5 años de la IEI 138, 2015*. Tesis
- Molina y Toledo, (2014), *Las redes sociales y su influencia en el comportamiento de los adolescentes de colegios de la ciudad de Cuenca con los alumnos de primer año de bachillerato- Ecuador*. Tesis
- Méndez, y Sosa (1987). *Diseño estadístico: Muestreo*
- Morris, y Maisto, (2005). *Psicología*. Naucalpan de Juárez, México: Editorial Pearson.
- Ramos, (2021) *Efectos de la práctica de mindfulness sobre la atención selectiva y sostenida y el control inhibitorio en alumnos de 4° y 5° año de Educación Primaria en Argentina*. Tesis
- Romero, (2020) *Efectos de la implementación de un programa de Mindfulness en los comportamientos impulsivos de niños del grado 1° de un colegio del norte de Bogotá-Colombia*. Tesis

Rusterholz, (2013). *Mindfulness para profesores, atención plena para escapar de la trampa del estrés*. Germany.

Sánchez, y Reyes, (1996). *Metodología y diseños en la investigación científica* (Segunda edición). Perú: Universidad Ricardo Palma.

Silva y Martorell, (1993) *BAS-3 Bateria de Socialización (autoevaluación)*. Madrid. TEA ediciones.

Vallejo, (2006). *Papeles del Psicólogo, 2006. Vol. 27(2) Mindfulness*. España. Obtenido de <http://www.papelesdel psicologo.es/resumen?pii=1340>

# ANEXOS

## Anexo 1. Resolución Directoral de Aprobación de Proyecto de Investigación



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA  
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"  
Huanta – Ayacucho

Ley Creación N° 16737  
Reapertura RM N° 226-82-ED  
Adecuación a Instituto DS N° 217-2000-ED  
Autorización de Funcionamiento DS N° 217-2000-ED  
Escuela de Educación RM N° 257-2000-ED



"Año de la Unidad, la Paz y el Desarrollo"

### Resolución Directoral N° 348.9023 EESP.Púb. "JSCO"/DG.-HTA

Huanta, 20 de noviembre del 2023

Visto, el **INFORME N° 016-2023-JUFC/EESPP "JSCO"-HTA** con Expediente N° 03850272 de fecha 30/10/2023, presentado por el Dr. Wilber Antonio Reyes Araujo, Jefe de la Unidad de Formación Continua y el proyecto de investigación adjunto;

#### CONSIDERANDO:

Que, en el marco de la Ley General de Educación N° 28044, la LEY N° 30512 Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes, DS No 010-2017-MINEDU Aprueban Reglamento de la Ley N° 30512, DU No 017-2020-MINEDU Establece Medidas Para el Fortalecimiento de la Gestión y el Licenciamiento de los Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512, DS N° 016-2021-MINEDU Modifica el Reglamento de la Ley N° 30512, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes y lo adecua a lo dispuesto en el Decreto de Urgencia N° 017\_2020 que establece medidas para el fortalecimiento del Licenciamiento de Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512 y LEY N° 31653 Ley que Modifica la Ley 30512, la RM No 441-2019-MINEDU que Aprueba los Lineamientos Académicos Generales de las EESPP y los documentos de gestión institucional 2023;

Asimismo, la Ley Universitaria No 30220 en su tercera disposición complementaria final, **Títulos y Grados otorgados por instituciones y escuelas de educación superior**, precisa que, mantienen el régimen académico de gobierno y de economía establecidos por las leyes que los rigen. Tienen los deberes y derechos que confiere la presente Ley para otorgar en nombre de la Nación el Grado de Bachiller y los Títulos Profesionales de Licenciado respectivos, equivalentes a los otorgados por las universidades del país, que son válidos para el ejercicio de la docencia universitaria y para la realización de estudios de maestría y doctorado, y gozan de las exoneraciones y estímulos de las universidades en los términos de la presente Ley, y por tanto, realizan la inscripción en el Registro Nacional de Grados y Títulos de la SUNEDU en estricto cumplimiento a la normativa vigente.

Que, en cumplimiento a los documentos citados; se aprueba y autoriza la planificación, implementación, organización, ejecución, monitoreo, acompañamiento y evaluación del Programa de Profesionalización Docente en la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle".

Que, es necesario fomentar la investigación e innovación en los/las estudiantes para ofrecer a la sociedad maestros y maestras capaces de producir conocimientos educativos, que contribuyan al mejoramiento continuo de la calidad de la educación, siendo política de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta, distrito y provincia del mismo nombre, región de Ayacucho; garantizar que los/las estudiantes del Programa de Profesionalización Docente en el marco de la Formación Docente Continua realicen Investigación Educativa conducente a la obtención del Grado Académico de Bachiller en Educación y al Título Profesional de Licenciado en Educación Inicial y Primaria Intercultural Bilingüe y cumplir con el



objetivo fundamental del fortalecimiento de los profesionales de la educación, potenciando su capacidad de investigadores, promotores eficaces del aprendizaje, agentes y líderes de cambio para la transformación de la realidad local, regional y nacional.

Que es necesario aprobar los Proyectos de Investigación Educativa, presentado por el la estudiante participante del Programa de Profesionalización Docente del Programa de Estudios de Educación Inicial y Primaria Intercultural Bilingüe - PPD 2023, para garantizar su titulación y acreditación como Bachilleres en Educación y Licenciados en Educación Inicial y Primaria Intercultural Bilingüe.

Que, estando a lo informado y opinado favorablemente por el Dr. Wilber Antonio Reyes Araujo, Jefe de la Unidad de Formación Continua en concordancia al Reglamento de Investigación, al Reglamento de Grados y Títulos de la EESPP "José Salvador Cavero Ovalle" y con las facultades en condición de Director General (e) amparada en la RDRS No 0180-2023-GRA GOB-GG-GRDS-DREA-DR, por tanto;

**SE RESUELVE:**

**PRIMERO. - APROBAR,** el *Proyecto de Investigación Educativa*, de acuerdo al siguiente detalle:

ORD.	APELLIDOS Y NOMBRES	PROYECTO DE INVESTIGACIÓN	PROGRAMA DE ESTUDIOS
1	LAPA CONDORI, Nidia	EL MINDFULNESS EN LA CONDUCTA SOCIAL DE LOS ESTUDIANTES DEL 6TO. GRADO "E" DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "GONZÁLEZ VIGIL" DE HUANTA, 2023	EDUCACIÓN PRIMARIA INTERCULTURAL BILINGÜE

**SEGUNDO. - AUTORIZAR Y ADMITIR,** a partir de la fecha de expedición de la presente resolución la ejecución del Proyecto de Investigación Educativa; bajo la orientación del Formador del curso como Asesor, utilizando los métodos, técnicas, procedimientos e instrumentos de investigación apropiados y en concordancia con los documentos normativos de la Escuela.

**TERCERO.- COMUNICAR,** a las áreas internas, a las los interesadas (os), asimismo, subir a la web institucional para los fines administrativos pertinentes.

La Dirección General del I.E.S.P. Púb.  
**"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"**

**REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHÍVESE CERTIFICA:**

El presente documento es copia Fiel del original y conforme consta en los archivos de la Institución. De la que doy fe.

Huanta, 12 ENE 2024

**DISTRIBUCIÓN:**

Interesados (as)  
 Archivo  
 WMAV/D.G.(e)  
 prd/sec.

Dr. Walter Mariano Arce Villar  
 DIRECTOR GENERAL

Dr. Walter Mariano Arce Villar  
 DIRECTOR GENERAL

## Anexo 2. Resolución Directoral de expedito de tesis



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA  
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"  
Huanta - Ayacucho

Ley Orgánica 14 16737  
Resolución P.R. 07 228-82-ED  
Acreditación a Instituciones 017 010-85-ED  
Autorización de Funcionarios 09 94-ED  
Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública  
MINEDU



"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia,  
conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

*Resolución Directoral N.º 0094-2024 EESP.Púb. "JSCO"/DG.-HTA*

Huanta, 30 de octubre del 2024

Visto, los documentos con registro TM20244429-F;

### CONSIDERANDO:

Que, de conformidad al D.S. N° 010-2017-MINEDU, Reglamento de la Ley N° 30512 Ley de Institutos Superiores Pedagógicos y Escuelas Superiores de Formación Docente Públicos y Privados; señalan que es necesario fomentar la investigación e innovación en los/las estudiantes para ofrecer a la sociedad maestros y maestras capaces de producir conocimientos educativos, que contribuyan al mejoramiento continuo de la calidad de la educación;

Que, es política de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta, distrito y provincia del mismo nombre, región de Ayacucho; garantizar que los/las estudiantes del Programa de Profesionalización Docente en el marco de la Formación Docente Continua realicen Investigación Educativa conducente a la obtención del Título Profesional de Licenciado en Educación Inicial y Primaria Intercultural Bilingüe y cumplir con el objetivo fundamental del fortalecimiento de los profesionales de la educación a la obtención del Título Profesional de Licenciado (a) y cumplir con el objetivo fundamental de la formación profesional en educación, fortaleciendo su capacidad de investigadores, promotores eficaces del aprendizaje, agentes y líderes de cambio para la transformación de la realidad local, regional y nacional.

Que, es necesario aprobar en calidad de expedito las Tesis de Investigación Educativa, presentados por los(las) estudiantes del Programa de Profesionalización Docente en el marco de la Formación Docente Continua en Educación Inicial y Primaria Intercultural Bilingüe para garantizar su titulación y acreditación como profesionales de la educación y puedan asumir ese rol en concordancia con las normas del sector.

Que, estando a lo informado y opinado en concordancia al Reglamento de Investigación, al Reglamento de Grados y Títulos de la EESPP "José Salvador Cavero Ovalle" y con las facultades en condición de Director General (e) amparado en el OFICIO No 017-2024-GRA/GG-GRDS-DREA-OA-APER, por tanto;

### SE RESUELVE:

**PRIMERO.** - **DECLARAR EXPEDITO** la **TESIS DE INVESTIGACIÓN** del Programa de Profesionalización Docente - PPD siguiente:

Jr. Razuhuilca 624 - Huanta  
Telefax (066) 321070  
www.eesppjsco.edu.pe  
comunicaciones@eesppjsco.edu.pe



Nº	INVESTIGADORA	TESIS	PROGRAMA ESTUDIOS
01	LAPA CONDORI, Nidia	EL MINDFULNESS EN LA CONDUCTA SOCIAL DE LOS ESTUDIANTES DEL 6TO. GRADO "E" DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "GONZÁLEZ VIGIL" DE HUANTA, 2023	EDUCACIÓN PRIMARIA INTERCULTURAL BILINGÜE

**SEGUNDO. - AUTORIZAR,** a partir de la fecha, continuar con los trámites para la sustentación de la Tesis cumpliendo con los requisitos establecidos en el Reglamento de Grados y Títulos de la Escuela.

**TERCERO.- COMUNICAR,** a las áreas internas, al interesado, asimismo, publicar en la web institucional para los fines administrativos pertinentes.


### REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHÍVESE



**DISTRIBUCIÓN:**  
Interesados (as)  
Archivo  
WMAV/D.G.(e)  
prd/sec.

Jr. Razuhuilca 624 - Huanta  
Telefax (066) 321070  
www.eesppjcco.edu.pe  
comunicaciones@eesppjcco.edu.pe

### Anexo 3. Resolución Directoral de fecha de sustentación

 ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA  
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"  
Huanta - Ayacucho

Ley Creación N° 15737  
Reapertura RM. N° 238-82-ED  
Adecuación a Instituto DS. N° 010-85-ED  
Autorización de Funcionamiento DS. N° 09-94-ED  
Escuela de Educación RM. N° 267-2020-MINEDU

"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

Resolución Directoral No. 0991-2024-EESP.Púb."JSCO"/DG.-HTA

Huanta, 28 de noviembre de 2024

Visto, el Expediente **TM20244683-F** de fecha **22 de noviembre del 2024** y la **Resolución Directoral de Expedito No 934-2024-EESP Pub."JSCO"/D.G.-HTA** de fecha **30 de octubre de 2024**;

**CONSIDERANDO:**

La **LEY N° 30512** Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes, **DS No 010-2017-MINEDU** Aprueban Reglamento de la Ley N° 30512, **DU No 017-2020-MINEDU** Establece Medidas Para el Fortalecimiento de la Gestión y el Licenciamiento de los Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512, **DS N° 016-2021-MINEDU** Modifica el Reglamento de la Ley N° 30512, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes y lo adecua a lo dispuesto en el Decreto de Urgencia N° 017-2020 que establece medidas para el fortalecimiento del Licenciamiento de Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512 y **LEY N° 31653** Ley que Modifica la Ley 30512; RM No 441-2019-MINEDU Lineamientos Generales Académicos y demás normas;

Que, la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caverro Ovalle" de Huanta, institución licenciada mediante la RM No 267-2020-MINEDU y en amparo a la normativa general, Documentos de Gestión Institucional, Reglamento Institucional y Reglamento de Grados y Títulos, tiene facultad de planificar, organizar, ejecutar y evaluar el proceso de titulación de los egresados de formación inicial docente y garantizar su acreditación profesional;

Qué, es Política de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caverro Ovalle" de Huanta, distrito y provincia del mismo nombre, región de Ayacucho; garantizar el otorgamiento del **Grado Académico de Bachiller en Educación** a los(as) egresados del Programa de Profesionalización Docente, en el marco de la Formación Docente Continua, en Educación Inicial y Primaria Intercultural Bilingüe previa sustentación del Trabajo de

Jr. Razuhuilca 624 – Huanta  
Teléfono: 323042  
www.eesppjSCO.edu.pe  
informes@eesppjSCO.edu.pe



Que, estando conforme al Reglamento Institucional, al Reglamento de Grados y Títulos, al Reglamento Institucional, a la Ley No 30512 Ley General de los Institutos Superiores Pedagógicos y Escuelas Superiores de Formación Docente Públicos y Privados, su reglamento y modificatorias, asimismo, a los Lineamientos Académicos Generales (RM No 441-2019-MINEDU) que señalan que, el proceso de otorgamiento del Título Profesional de Licenciado (a) en Educación es mediante la sustentación de tesis, con el fin de generar conocimientos y propuestas que contribuyan a la mejora continua de la calidad de la educación;

Que, de conformidad a los considerandos mencionados y facultado por el OFICIO No 017-2024-GRA/GG-GRDS-DREA-OA-APER;

**SE RESUELVE:**

**PRIMERO.- NOMINAR;** a los **MIEMBROS DEL JURADO EXAMINADOR DE LA SUSTENTACIÓN DE TESIS**, tal como se detalla a continuación:

<b>JURADO EXAMINADOR</b>	<b>PRESIDENTE</b>	Dr. WALTER MARIANO ARCE VILLAR
	<b>SECRETARIO</b>	Dr. WILBER ANTONIO REYES ARAUJO
	<b>VOCAL</b>	Mg. FREDDY ROLAND PINEDA TAPIA

<b>TESIS</b>	
<b>EL MINDFULNESS EN LA CONDUCTA SOCIAL DE LOS ESTUDIANTES DEL 6TO. GRADO "E" DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "GONZÁLEZ VIGIL" DE HUANTA, 2023.</b>	
<b>AUTOR (A)</b>	<b>LAPA CONDORI, Nidia</b>
<b>PROGRAMA DE PROFESIONALIZACIÓN DOCENTE</b>	<b>EDUCACIÓN PRIMARIA INTERCULTURAL BILINGÜE</b>
<b>FECHA</b>	<b>14 DE DICIEMBRE DE 2024</b>
<b>HORA</b>	<b>5.30 P.M.</b>
<b>LUGAR</b>	<b>AUDITORIO INSTITUCIONAL</b>

**SEGUNDO.- COMUNICAR** al Jurado Examinador e interesada, el contenido del presente acto resolutivo.

**TERCERO.- AUTORIZAR** la compensación económica a favor de los miembros del Jurado Examinador conforme a las tasas establecidas en el TUPA 2023.


**REGISTRESE, COMUNIQUESE Y ARCHIVESE**

**DISTRIBUCIÓN:**

Interesados  
Dir. Adm. (01)  
Sec. Acad. (01)  
Archivo (01)  
WMAV/D.G. (e)  
pnd/sec.

Dr. Walter Mariano Arce Villar  
DIRECTOR GENERAL

## Anexo 4. Resolución Directoral de nominación de jurados de sustentación

 ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA  
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"  
Huanta – Ayacucho


Ley Creación N° 15737  
Reapertura RA N° 238-82-ED  
Adecuación a Instituto OS N° 010-85-ED  
Autorización de Funcionamiento OS N° 09-94-ED  
Escuela de Educación RM N° 267-2020-MINEDU

"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

Resolución Directoral N° 0992-2024-EESP.Púb."JSCO"/DG.-HTA

Huanta, 28 de noviembre de 2024

Visto, el Expediente *TM20244683-F* de fecha *22 de noviembre del 2024* y la *Resolución Directoral de Expedito No 934-2024-EESP Pub."JSCO"/D.G.-HTA* de fecha *30 de octubre de 2024*;

 **CONSIDERANDO:**

La **LEY N° 30512** Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes, **DS No 010-2017-MINEDU** Aprueban Reglamento de la Ley N° 30512, **DU No 017-2020-MINEDU** Establece Medidas Para el Fortalecimiento de la Gestión y el Licenciamiento de los Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512, **DS N° 016-2021-MINEDU** Modifica el Reglamento de la Ley N° 30512, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes y lo adecua a lo dispuesto en el Decreto de Urgencia N° 017\_2020 que establece medidas para el fortalecimiento del Licenciamiento de Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512 y **LEY N° 31653** Ley que Modifica la Ley 30512; **RM No 441-2019-MINEDU** Lineamientos Generales Académicos y demás normas;

Que, la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caveró Ovalle" de Huanta, institución licenciada mediante la **RM No 267-2020-MINEDU** y en amparo a la normativa general, Documentos de Gestión Institucional, Reglamento Institucional y Reglamento de Grados y Títulos, tiene facultad de planificar, organizar, ejecutar y evaluar el proceso de titulación de los/las egresados (as) de formación inicial docente y garantizar su acreditación profesional;

Qué, es Política de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caveró Ovalle" de Huanta, distrito y provincia del mismo nombre, región de Ayacucho; garantizar el otorgamiento del **Grado Académico de Bachiller en Educación** a los(as) egresados del Programa de Profesionalización Docente, en el marco de la Formación Docente Continua, en Educación Inicial y Primaria Intercultural Bilingüe previa sustentación del Trabajo de Investigación y su respectiva aprobación en concordancia a la normativa general y documentos de gestión institucional;

Jr. Razuñuilla 624 – Huanta  
Cel. 926 186 441  
www.eesppjSCO.edu.pe  
comunicaciones@eesppjSCO.edu.pe



Que, estando conforme al Reglamento Institucional, al Reglamento de Grados y Títulos, al Reglamento Institucional, a la Ley No 30512 Ley General de los Institutos Superiores Pedagógicos y Escuelas Superiores de Formación Docente Públicos y Privados, su reglamento y modificatorias, asimismo, a los Lineamientos Académicos Generales (RM No 441-2019-MINEDU) que señalan que, el proceso de otorgamiento del Título Profesional de Licenciado (a) en Educación es mediante la sustentación de tesis, con el fin de generar conocimientos y propuestas que contribuyan a la mejora continua de la calidad de la educación;

Que, de conformidad a los considerandos mencionados y facultado por el OFICIO No 017-2024-GRA/GG-GRDS-DREA-OA-APER;

**SE RESUELVE:**

**PRIMERO.- NOMINAR;** a los **MIEMBROS DEL JURADO EXAMINADOR DE LA SUSTENTACIÓN DE TESIS**, tal como se detalla a continuación:

<b>JURADO EXAMINADOR</b>	<b>PRESIDENTE</b>	Dr. WALTER MARIANO ARCE VILLAR
	<b>SECRETARIO</b>	Dr. WILBER ANTONIO REYES ARAUJO
	<b>VOCAL</b>	Mg. FREDDY ROLAND PINEDA TAPIA

<b>TESIS</b>	
<b>EL MINDFULNESS EN LA CONDUCTA SOCIAL DE LOS ESTUDIANTES DEL 6TO. GRADO "E" DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "GONZÁLEZ VIGIL" DE HUANTA, 2023.</b>	
<b>AUTOR (A)</b>	<b>LAPA CONDORI, Nidia</b>
<b>PROGRAMA DE PROFESIONALIZACIÓN DOCENTE</b>	<b>EDUCACIÓN PRIMARIA INTERCULTURAL BILINGÜE</b>
<b>FECHA</b>	<b>14 DE DICIEMBRE DE 2024</b>
<b>HORA</b>	<b>5.30 P.M.</b>
<b>LUGAR</b>	<b>AUDITORIO INSTITUCIONAL.</b>

**SEGUNDO.- COMUNICAR** al Jurado Examinador e interesada, el contenido del presente acto resolutivo.

**TERCERO.- AUTORIZAR** la compensación económica a favor de los miembros del Jurado Examinador conforme a las tasas establecidas en el TUPA 2023.

**REGISTRESE, COMUNIQUESE Y ARCHIVESE**

**DISTRIBUCIÓN:**

Interesados  
Dir. Adm. (01)  
Sec. Acad. (01)  
Archivo (01)  
WMAV/D.G. (e)  
pnd/sec.



Dr. Walter Mariano Arce Villar  
DIRECTOR GENERAL

**Anexo 5.** Matriz de Consistencia

**Título:** El mindfulness en la conducta social de los estudiantes del 6to grado “E” de la institución educativa González Vigil de Huanta, 2023

**Investigadora:** Nidia Lapa Condori

**Línea de investigador:** Innovaciones pedagógicas

**Asesor:** Dr. Rene Farfán Bellido

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGÍA
<p><b>Problema general</b> ¿En qué medida la estrategia de mindfulness influye en la conducta social de los estudiantes del 6to grado “E” del nivel primario de la institución educativa González Vigil de Huanta, ¿2023?</p> <p><b>Problemas específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿En qué medida la estrategia de mindfulness influye en la dimensión consideraciones con los demás estudiantes del 6to grado “E” del nivel primario de</li> </ul>	<p><b>Objetivo general</b> Comprobar en qué medida la estrategia de mindfulness influye en la conducta social de los estudiantes del 6to grado “E” del nivel primario de la institución educativa González Vigil de Huanta, 2023</p> <p><b>Objetivos específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Determinar la influencia de la estrategia de mindfulness en la dimensión consideraciones con los demás estudiantes del 6to grado “E” del nivel primario de la institución</li> </ul>	<p><b>Hipótesis general</b> La aplicación de mindfulness como estrategia influye significativamente en la conducta social de los estudiantes del 6to grado “E” del nivel primario de la institución educativa González Vigil de Huanta, 2023</p> <p><b>Hipótesis específica:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La aplicación de mindfulness como estrategia influye significativamente en la dimensión consideraciones con los demás estudiantes del 6to grado “E” del nivel primario de la institución educativa González</li> </ul>	<p><b>Independiente:</b></p> <p>El mindfulness</p>	<p>Inicio: Problematización</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivación</li> <li>• Actuar con atención</li> <li>• Descripción</li> <li>• Dilemas morales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Paradigma y enfoque</b> Cuantitativa</li> <li>• <b>Tipo de estudio</b> Aplicada</li> <li>• <b>Nivel</b> Explicativa.</li> <li>• <b>Método de estudio</b> Pre Experimental</li> <li>• <b>Diseños de investigación</b> Pre experimental</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                     GE: O<sub>1</sub> X O<sub>2</sub> </div> <p>Dónde:                      GE= Grupo Experimental                      O<sub>1</sub> = Prueba de inicio o pre-prueba.                      X = el mindfulness                      O<sub>2</sub> = Prueba de salida o post prueba.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Población y muestra</b></li> </ul>
			<p>Desarrollo: Análisis de información</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiración</li> <li>• Observación</li> <li>• Escucha</li> <li>• Contraste de información</li> </ul>		
			<p>Evaluación Acuerdos y toma de decisiones</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compromisos y acuerdos</li> <li>• Practica</li> <li>• Meta cognición</li> </ul>		
			<p><b>Dependiente:</b></p> <p>Conducta social</p>	<p>Consideraciones con los demás. (Co)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilidad social</li> <li>• Preocupación por los demás</li> <li>• Sentimiento de rechazo</li> </ul>	
			<p>Autocontrol en la relaciones sociales (Ac)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bipolaridad</li> <li>• Acatamiento de reglas y normas</li> <li>• Convivencia mutua</li> </ul>		
			<p>Retraimiento social</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pensamientos</li> </ul>		

<p>la institución educativa González Vigil de Huanta, ¿2023?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿En qué medida la estrategia de mindfulness influye en la dimensión autocontrol en las relaciones sociales con los estudiantes del 6to grado “E” del nivel primario de la institución educativa González Vigil de Huanta, ¿2023?</li> <li>• ¿En qué medida la estrategia de mindfulness influye en la dimensión retraimiento social de los estudiantes del 6to grado “E” del nivel primario de la institución educativa González Vigil de Huanta, ¿2023?</li> <li>• ¿En qué medida la estrategia de mindfulness influye en la</li> </ul>	<p>educativa González Vigil de Huanta, 2023</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Determinar la influencia de la estrategia de mindfulness en la dimensión autocontrol en las relaciones sociales con los estudiantes del 6to grado “E” del nivel primario de la institución educativa González Vigil de Huanta, 2023</li> <li>• Determinar en qué medida la estrategia de mindfulness influye en la dimensión retraimiento social de los estudiantes del 6to grado “E” del nivel primario de la institución educativa González Vigil de Huanta, 2023</li> <li>• Determinar en qué medida la estrategia de mindfulness influye en la dimensión ansiedad-timidez de los estudiantes</li> </ul>	<p>Vigil de Huanta, 2023.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La aplicación de mindfulness como estrategia influye significativamente en la dimensión autocontrol en las relaciones sociales con los estudiantes del 6to grado “E” del nivel primario de la institución educativa González Vigil de Huanta, 2023</li> <li>• La aplicación de mindfulness como estrategia influye significativamente en la dimensión retraimiento social de los estudiantes del 6to grado “E” del nivel primario de la institución educativa González Vigil de Huanta, 2023</li> <li>• La aplicación de mindfulness como estrategia influye significativamente en la dimensión ansiedad-timidez de los estudiantes del</li> </ul>		<p>(Re)</p> <p>Ansiedad social-timidez (At)</p> <p>Liderazgo (Li)</p>	<p>pasivos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pensamientos activos</li> <li>• Aislamiento</li> <li>• Miedo</li> <li>• Nerviosismo</li> <li>• Vergüenza</li> <li>• Popularidad</li> <li>• Confianza</li> <li>• Iniciativa</li> </ul>	<p>Población: estudiantes del 6to grado “A, B, C, D, E, F” que hacen un total de 161. Muestra: 21 estudiantes del 6to grado de primaria, sección “E”.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Técnicas de muestreo</b> Muestreo no probabilístico de tipo intencional</li> <li>• <b>Técnicas e instrumentos de recolección de datos.</b> <b>Técnica:</b> el experimento y la encuesta <b>Instrumento:</b> Cuestionario BAS-E</li> <li>• <b>Validez y confiabilidad</b> <b>Validez.</b> Ficha técnica ya validada por expertos <b>Confiabilidad:</b> Alpha de Cronbach</li> <li>• <b>Técnicas de procesamiento.</b> Estadística descriptiva e inferencial Prueba de Normalidad Prueba de hipótesis</li> </ul>
--	--	---	--	---	---	--

<p>dimensión ansiedad-timidez de los estudiantes del 6to grado “E” del nivel primario de la institución educativa González Vigil de Huanta, ¿2023?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿En qué medida la estrategia del mindfulness influye en la dimensión liderazgo de los estudiantes del 6to grado “E” del nivel primario de la institución educativa González Vigil de Huanta, ¿2023?</li> </ul>	<p>del 6to grado “E” del nivel primario de la institución educativa González Vigil de Huanta, 2023</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Determinar la influencia de la estrategia del mindfulness en la dimensión liderazgo de los estudiantes del 6to grado “E” del nivel primario de la institución educativa González Vigil de Huanta, 2023</li> </ul>	<p>6to grado “E” del nivel primario de la institución educativa González Vigil de Huanta, 2023</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La aplicación de mindfulness como estrategia influye significativamente en la dimensión liderazgo de los estudiantes del 6to grado “E” del nivel primario de la institución educativa González Vigil de Huanta, 2023</li> </ul>				
--	---	---	--	--	--	--

**Anexo 6.** Matriz de Operacionalización de Variables

<b>Variables</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Escala de medición</b>
<b>VARIABLE INDEPENDIENTE</b>  Mindfulness	Un proceso que implica la autorregulación de la atención para que permanezca en la experiencia inmediata y vaya acompañada de una actitud de bondad y aceptación (Bishop et al., 2004).	La aplicación de mindfulness como estrategias para mejorar la conducta social será a través del desarrollo de 10 talleres de aprendizaje experimentales propuestas en el material experimental, de acuerdo a los pasos que se siguen para practicarlo.	Inicio: Problematización	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivación</li> <li>• Actuar con atención</li> <li>• Descripción</li> <li>• Dilemas morales</li> </ul>	<b>Nominal</b> No aplica (Material experimental)
			Desarrollo: Análisis de información (mindfulness)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiración</li> <li>• Observación</li> <li>• Escucha</li> <li>• Contraste de información</li> </ul>	
			Evaluación (Acuerdos y toma de decisiones)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compromisos y acuerdos</li> <li>• Práctica</li> <li>• Meta cognición</li> </ul>	
<b>VARIABLE DEPENDIENTE</b>  Conducta social	Coon (2010) define a la conducta social como “las acciones y reacciones del sujeto en situaciones sociales, es decir, frente a la presencia real o tácita de otros”. (p. 98)	Se aplicará un cuestionario de batería de socialización BAS-3 está integrado por 66 ítems, con 2 opciones de respuesta (Sí-No), escogidas en una hoja de respuesta para su posterior corrección, calificación e interpretación. Evalúa las siguientes dimensiones de la Conducta Social: Consideración con los demás, Autocontrol en las relaciones sociales (con un polo negativo de conducta antisocial especialmente de	Consideraciones con los demás. (Co)	Sensibilidad social Preocupación por los demás Sentimiento de rechazo	<b>ORDINAL</b> SI NO
			Autocontrol en las relaciones sociales (Ac)	Bipolaridad Acatamiento de reglas y normas Convivencia mutua	
			Retraimiento social (Re)	Pensamientos pasivos Pensamientos activos Aislamiento	
			Ansiedad social-	Miedo	

		tipo agresivo), Retraimiento social, Ansiedad Social/Timidez y Liderazgo. Contiene también una escala de Sinceridad.	timidez (At)	Nerviosismo Vergüenza	
			Liderazgo (Li)	Popularidad Confianza Iniciativa	

**Anexo 7. Matriz Instrumental**

<b>Variables</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Ítems</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Instrumentos</b>	<b>Escala</b>	<b>Valoración</b>
<b>VARIABLE INDEPENDIENTE</b>  Mindfulness	Inicio: Problematización	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivación</li> <li>• Actuar con atención</li> <li>• Descripción</li> <li>• Dilemas morales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Construyendo mi propio conocimiento</li> <li>• Sacando brillo personal</li> <li>• Soy consciente de mis emociones.</li> <li>• Regulo mis emociones</li> <li>• Creciendo con cuidado</li> <li>• Me hago cargo de mis decisiones</li> <li>• Así nos entendemos mejor</li> <li>• Conociéndonos y aprendiendo en equipo</li> <li>• Me pongo en el lugar de otras personas</li> <li>• Soy parte de la solución</li> <li>• Buscando el bien común</li> <li>• Tú me ayudas, yo te ayudo</li> <li>• Mis ideas me ayudan a mí y a los demás.</li> </ul>	<b>Experimntal</b>	<b>Material experimental</b>	<b>Nominal</b>	No aplica
	Desarrollo: Análisis de información (mindfulness)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiración</li> <li>• Observación</li> <li>• Escucha</li> <li>• Contraste de información</li> </ul>					
	Evaluación (Acuerdos y toma de decisiones)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compromisos y acuerdos</li> <li>• Práctica</li> <li>• Meta cognición</li> </ul>					
<b>VARIABLE DEPENDIENTE</b>  Conducta social	Consideraciones con los demás. (Co)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilidad social</li> <li>• Preocupación por los demás</li> <li>• Sentimiento de rechazo</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cuando estoy con una persona mayor y hablo con ella, lo hago con respeto.</li> <li>2. Suelo ser simpático con los demás.</li> <li>3. Ayudo a los demás cuando tienen problemas.</li> <li>4. Me preocupo cuando alguien tiene problemas.</li> <li>5. Animo a los demás para que solucionen problemas.</li> <li>6. Entro en los sitios sin saludar.</li> <li>7. Hablo a favor de los demás cuando veo que tienen problemas.</li> <li>8. Me preocupo para que nadie sea dejado de lado.</li> </ol>	<b>Observación</b>	Ficha de observación  Pre y post test	<b>Ordinal</b>	Bajo Medio Alto

			<p>9. Defiendo a otros cuando se les ataca o crítica.</p> <p>10. Sé escuchar a los demás.</p> <p>11. Soy amable con los demás cuando veo que tienen problemas.</p> <p>12. Soy considerado con los demás.</p> <p>13. Cuando alguien es rechazado por el grupo, me acerco e intento ayudarlo.</p> <p>14. Me intereso por lo que les ocurra a los demás.</p>				
	Autocontrol en la relaciones sociales (Ac)	<p>Bipolaridad</p> <p>Acatamiento de reglas y normas</p> <p>Convivencia mutua</p>	<p>15 Insulto a la gente.</p> <p>16 Soy terco, hagan lo que hagan y digan lo que digan los demás, voy a lo mío.</p> <p>17 Dejo a los demás trabajar o entretenerse sin molestarlos.</p> <p>18 Soy violento y golpeo a los demás.</p> <p>19 Cuando quiero hablar, pido la palabra y espero mi turno.</p> <p>20 Grito y chilló con facilidad.</p> <p>21 Soy mal hablado.</p> <p>22 Cuando corrijo a alguien, lo hago con delicadez</p> <p>23 Espero mi turno sin ponerme nervioso.</p> <p>24 Hablo y discuto serenamente sin alterarme.</p> <p>25 Desafío a los mayores cuando me llaman seriamente la atención.</p> <p>26 Soy impulsivo, me falta paciencia para esperar.</p> <p>27 Protesto cuando me mandan a hacer algo.</p> <p>28. Acepto sin protestar las decisiones de la mayoría</p>				

	Retraimiento social (Re)	Pensamientos pasivos Pensamientos activos Aislamiento	29. Evito a los demás. 30. Suelo estar solo. 31 Soy alegre. 32. Me siento aburrido o cansado, sin energía. 33. Me gusta hablar con los demás. 34. Juego más con los otros que solo. 35. Me tienen que obligar para integrarme a un grupo. 36. Me gusta estar con los demás, me siento bien entre ellos. 37. Cuando se trata de realizar actividades de grupo, me retraigo. 38. Me entiendo bien con los de mi edad. 39. Intento estar en lugares apartados, poco visibles o concurridos. 40. Suelo estar apartado, sin estar con nadie. 41. Permanezco sentado sin enterarme de nada durante mucho tiempo. 42. Me aparto cuando hay muchas personas juntas.				
	Ansiedad social-timidez (At)	Miedo Nerviosismo Vergüenza	43. Me da miedo y me aparto de cosas que no dan miedo a los demás. 44. Me cuesta hablar, incluso cuando me preguntan algo, me cuesta responder. 45. Lloro con facilidad. 46. Tengo facilidad de palabra. 47. Soy vergonzoso. 48. Soy miedoso ante las cosas y situaciones nuevas. 49. Soy tímido. 50. Paso apuros cuando estoy con personas del otro sexo. 51. Me asusto con facilidad cuando no sé hacer algo. 52. Cuando me llaman la atención, me desconcierto y no sé qué hacer.				

			<p>53. Cuan tengo que hacer algo, lo hago con miedo.</p> <p>54. Me pongo nervioso cuando tengo que decir algo delante de la gente.</p>				
	Liderazgo (Li)	<p>Popularidad</p> <p>Confianza</p> <p>Iniciativa</p>	<p>55. Me gusta organizar nuevas actividades.</p> <p>56. Me gusta dirigir actividades de grupo.</p> <p>57. Los demás me imitan en muchos aspectos.</p> <p>58. Organizo grupos para trabajar</p> <p>59. Cuando hay problemas, me eligen como árbitro o juez.</p> <p>60. Contribuyo para que el trabajo sea más interesante y variado.</p> <p>61. Tomo la iniciativa a la hora de emprender algo.</p> <p>62. Me eligen como jefe en las actividades de grupo.</p> <p>63. Tengo facilidad de palabra.</p> <p>64. Sugiero nuevas ideas.</p> <p>65. Hago nuevas amistades con facilidad.</p> <p>66. Soy popular entre los demás.</p>				

**Anexo 8.** Instrumentos de Recolección de Datos

**Batería de Socialización (BAS-3)**

Número de codificación :.....

Edad :.....

Fecha :.....

**Instrucciones:** A continuación, encontrarás una serie de frases. Lee cada frase atentamente y marca con un aspa (X) debajo de la palabra SÍ, en el caso de que la frase corresponda a tu manera de ser o de actuar; si la frase no corresponde a tu manera de ser o de actuar, marca con (X) debajo de la palabra NO.

No hay respuestas malas ni buenas, todas sirven.

N°	ITEMS	ESCALA	
		SI	NO
<b>DIMENSION 1: CONSIDERACIONES CON LOS DEMAS (Co)</b>			
01	Cuando estoy con una persona mayor y hablo con ella, lo hago con respeto		
02	Suelo ser simpático con los demás.		
03	Ayudo a los demás cuando tienen problemas.		
04	Me preocupo cuando alguien tiene problemas.		
05	Animo a los demás para que solucionen problemas.		
06	Entro en los sitios sin saludar.		
07	Hablo a favor de los demás cuando veo que tienen problemas.		
08	Me preocupo para que nadie sea dejado de lado.		
09	Defiendo a otros cuando se les ataca o critica.		
10	Sé escuchar a los demás.		
11	Soy amable con los demás cuando veo que tienen problemas.		
12	Soy considerado con los demás.		
13	Cuando alguien es rechazado por el grupo, me acerco e intento ayudarlo.		
14	Me intereso por lo que les ocurra a los demás		
<b>DIMENSION2: AUTOCONTROL EN LAS RELACIONES SOCIALES (Ac)</b>			
15	Insulto a la gente.		
16	Soy terco, hagan lo que hagan y digan lo que digan los demás, voy a lo mío.		
17	Dejo a los demás trabajar o entretenerse sin molestarlos.		
18	Soy violento y golpeo a los demás.		
19	Cuando quiero hablar, pido la palabra y espero mi turno.		
20	Grito y chillo con facilidad.		
21	Soy mal hablado.		
22	Cuando corrijo a alguien, lo hago con delicadeza.		
23	Espero mi turno sin ponerme nervioso.		
24	Hablo y discuto serenamente sin alterarme.		
25	Desafío a los mayores cuando me llaman seriamente la atención.		
26	Soy impulsivo, me falta paciencia para esperar.		
27	Protesto cuando me mandan a hacer algo.		
28	Acepto sin protestar las decisiones de la mayoría.		
<b>DIMENSION 3: RETRAIMIENTO SOCIAL (Re)</b>			
29	Evito a los demás.		
30	Suelo estar solo.		

31	Soy alegre.		
32	Me siento aburrido o cansado, sin energía.		
33	Me gusta hablar con los demás.		
34	Juego más con los otros que solo.		
35	Me tienen que obligar para integrarme a un grupo.		
36	Me gusta estar con los demás, me siento bien entre ellos.		
37	Cuando se trata de realizar actividades de grupo, me retraigo.		
38	Me entiendo bien con los de mi edad.		
39	Intento estar en lugares apartados, poco visibles o concurridos.		
40	Suelo estar apartado, sin estar con nadie.		
41	Permanezco sentado sin enterarme de nada durante mucho tiempo.		
42	Me aparto cuando hay muchas personas juntas.		
<b>DIMENSION 4: ANSIEDAD SOCIAL – TIMIDEZ (At)</b>			
43	Me da miedo y me aparto de cosas que no dan miedo a los demás.		
44	Me cuesta hablar, incluso cuando me preguntan algo, me cuesta responder.		
45	Lloro con facilidad.		
46	Tengo facilidad de palabra.		
47	Soy vergonzoso.		
48	Soy miedoso ante las cosas y situaciones nuevas.		
49	Soy tímido.		
50	Paso apuros cuando estoy con personas del otro sexo.		
51	Me asusto con facilidad cuando no sé hacer algo.		
52	Cuando me llaman la atención, me desconcierto y no sé qué hacer.		
53	Cuando tengo que hacer algo, lo hago con miedo.		
54	Me pongo nervioso cuando tengo que decir algo delante de la gente.		
<b>DIMENSION 5: LIDERAZGO (Li)</b>			
55	Me gusta organizar nuevas actividades.		
56	Me gusta dirigir actividades de grupo.		
57	Los demás me imitan en muchos aspectos.		
58	Organizo grupos para trabajar		
59	Cuando hay problemas, me eligen como árbitro o juez.		
60	Contribuyo para que el trabajo sea más interesante y variado.		
61	Tomo la iniciativa a la hora de emprender algo.		
62	Me eligen como jefe en las actividades de grupo.		
63	Tengo facilidad de palabra.		
64	Sugiero nuevas ideas.		
65	Hago nuevas amistades con facilidad.		
66	Soy popular entre los demás.		

Gracias.

## Anexo 9. Validación del Instrumento mediante ficha técnica

*Ficha técnica:*

<i>Instrumento*</i>	<i>Bas-Batería de socialización</i>	
<i>Autores</i>	<i>Silva Moreno y M. Carmen Martoril Pallas</i>	
<i>Año de edición</i>	<i>1987</i>	
<i>País de origen</i>	<i>Madrid</i>	
<i>Ambito de aplicación</i>	<i>Instituciones públicas y privadas</i>	
<i>Administración</i>	<i>Individual</i>	
<i>Objetivo</i>	<i>Comprobar en qué medida la estrategia de mindfulness influye en la conducta social de los estudiantes</i>	
<i>Duración</i>	<i>60 minutos</i>	
<i>Dimensiones</i>	<i>Consideración con los demás.</i> <i>Autocontrol en las relaciones sociales.</i> <i>Retraimiento social.</i> <i>Ansiedad social.</i> <i>Liderazgo.</i>	
<i>Adaptado</i>	<i>Br. Edmundo Arévalo Luna (2003)</i> <i>Nidia Lapa Condori (2023)</i>	
<i>Campo de aplicación</i>	<i>Escolares de instituciones públicas y privadas. Sujetos entre 11 y 19 años aproximadamente.</i>	
<i>Validez estadística</i>	<i>Validación por expertos: Co 78% , Ac 89% , Re 74% , At 90% , LI 85%</i>	
<i>Índice de confiabilidad</i>	<i>método de las dos mitades(Split-half) fue dada ( 0,85)</i>	
<i>Aspectos a evaluar</i>	<i>El instrumento está estructurado de la siguiente manera:</i> <b><i>Variable: CONDUCTA SOCIAL (66 ítems)</i></b> <i>Dimensión I: Consideración con los demás (14 ítems).</i> <i>Dimensión II: Autocontrol en las relaciones sociales (14 ítems)</i> <i>Dimensión III: Retraimiento social. (14 ítems)</i> <i>Dimensión IV: Ansiedad Social ( 12 ítems)</i> <i>Dimensión V: Liderazgo (12 ítems)</i>	
<i>Calificación</i>	<i>si</i>	<i>no</i>
<i>Re categorización</i>	<i>Intervalo: Bajo</i> <i>Medio</i> <i>Alto</i>	

**Anexo 10. Prueba de confiabilidad**

<b>Estadísticas de fiabilidad</b>				
	Alfa de Cronbach	N de elementos		
	,602	66		
<b>Estadísticas de total de elemento</b>				
	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Cuando estoy con una persona mayor y hablo con ella, lo hago con respeto	99,2500	34,750	-,099	,610
Suelo ser simpático con los demás.	99,5000	33,727	,076	,601
Ayudo a los demás cuando tienen problemas.	99,2500	34,023	,060	,602
Me preocupo cuando alguien tiene problemas.	99,1667	33,242	,337	,590
Animo a los demás para que solucionen problemas.	99,2500	32,932	,305	,588
Entro en los sitios sin saludar.	99,7500	35,477	-,217	,621
Hablo a favor de los demás cuando veo que tienen problemas.	99,5833	32,265	,322	,583
Me preocupo para que nadie sea dejado de lado.	99,4167	33,538	,117	,598
Defiendo a otros cuando se les ataca o critica.	99,3333	34,606	-,068	,610
Sé escuchar a los demás.	99,1667	35,242	-,256	,614
Soy amable con los demás cuando veo que tienen problemas.	99,1667	33,242	,337	,590
Soy considerado con los demás.	99,2500	33,841	,100	,599
Cuando alguien es rechazado por el grupo, me acerco e intento ayudarlo.	99,4167	33,902	,053	,603
Me intereso por lo que les ocurra a los demás	99,6667	32,788	,236	,589
Insulto a la gente.	99,8333	35,606	-,253	,621

Soy terco, hagan lo que hagan y digan lo que digan los demás, voy a lo mío.	99,5000	34,455	-,045	,610
Dejo a los demás trabajar o entretenerse sin molestarlos.	99,4167	33,174	,182	,594
Soy violento y golpeo a los demás.	99,9167	34,811	-,112	,611
Cuando quiero hablar, pido la palabra y espero mi turno.	99,1667	33,606	,226	,594
Grito y chillo con facilidad.	99,9167	33,720	,127	,598
Soy mal hablado.	99,9167	36,265	-,420	,627
Cuando corrijo a alguien, lo hago con delicadeza.	99,2500	35,477	-,255	,619
Espero mi turno sin ponerme nervioso.	99,1667	35,242	-,256	,614
Hablo y discuto serenamente sin alterarme.	99,5000	35,727	-,251	,625
Desafío a los mayores cuando me llaman seriamente la atención.	99,8333	30,879	,669	,561
Soy impulsivo, me falta paciencia para esperar.	99,6667	33,879	,051	,603
Protesto cuando me mandan a hacer algo.	99,8333	33,424	,156	,596
Acepto sin protestar las decisiones de la mayoría.	99,4167	32,265	,347	,582
Evito a los demás.	99,5000	35,000	-,134	,616
Suelo estar solo.	99,6667	37,879	-,583	,647
Soy alegre.	99,2500	32,750	,347	,585
Me siento aburrido o cansado, sin energía.	99,8333	34,333	-,017	,607
Me gusta hablar con los demás.	99,3333	32,970	,245	,590
Juego más con los otros que solo.	99,3333	32,970	,245	,590
Me tienen que obligar para integrarme a un grupo.	99,8333	32,333	,371	,582
Me gusta estar con los demás, me siento bien entre ellos.	99,5000	31,909	,391	,578
Cuando se trata de realizar actividades de grupo, me retraigo.	99,7500	31,841	,425	,576

Me entiendo bien con los de mi edad.	99,3333	34,424	-,034	,608
Intento estar en lugares apartados, poco visibles o concurridos.	99,5833	32,811	,228	,590
Suelo estar apartado, sin estar con nadie.	99,5833	32,629	,259	,588
Permanezco sentado sin enterarme de nada durante mucho tiempo.	99,8333	34,879	-,119	,613
Me aparto cuando hay muchas personas juntas.	99,5000	33,545	,107	,599
Me da miedo y me aparto de cosas que no dan miedo a los demás.	99,6667	32,061	,364	,580
Me cuesta hablar, incluso cuando me preguntan algo, me cuesta responder.	99,8333	31,606	,518	,572
Lloro con facilidad.	99,8333	32,152	,408	,579
Tengo facilidad de palabra.	99,4167	35,720	-,257	,624
Soy vergonzoso.	99,6667	31,515	,461	,572
Soy miedoso ante las cosas y situaciones nuevas.	99,5833	32,811	,228	,590
Soy tímido.	99,7500	33,659	,095	,600
Paso apuros cuando estoy con personas del otro sexo.	99,7500	32,386	,324	,583
Me asusto con facilidad cuando no sé hacer algo.	99,7500	34,568	-,063	,611
Cuando me llaman la atención, me desconcierto y no sé qué hacer.	99,8333	32,333	,371	,582
Cuando tengo que hacer algo, lo hago con miedo.	99,9167	32,447	,417	,581
Me pongo nervioso cuando tengo que decir algo delante de la gente.	99,4167	33,902	,053	,603
Me gusta organizar nuevas actividades.	99,1667	33,970	,117	,599
Me gusta dirigir actividades de grupo.	99,5833	32,629	,259	,588
Los demás me imitan en muchos aspectos.	99,7500	36,205	-,338	,629
Organizo grupos para trabajar	99,5000	35,909	-,280	,627

Cuando hay problemas, me eligen como árbitro o juez.	99,8333	31,424	,556	,569
Contribuyo para que el trabajo sea más interesante y variado.	99,3333	35,152	-,170	,616
Tomo la iniciativa a la hora de emprender algo.	99,5833	30,447	,647	,557
Me eligen como jefe en las actividades de grupo.	99,8333	31,606	,518	,572
Tengo facilidad de palabra.	99,6667	35,333	-,188	,620
Sugiero nuevas ideas.	99,3333	34,424	-,034	,608
Hago nuevas amistades con facilidad.	99,5000	32,455	,294	,585
Soy popular entre los demás.	99,5833	31,538	,449	,573

---



**Anexo 12.** Tabla consolidada de los resultados de la prueba post test

CONDUCTA SOCIAL																												T. del pos te																																												
POSTESS														POSTESS																																																										
Nº	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	SUB T	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	SUB T	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	P41	P42	SUB T	P43	P44	P45	P46	P47	P48	P49	P50	P51	P52	P53	P54	SUB T	P55	P56	P57	P58	P59	P60	P61	P62	P63	P64	P65	P66	SUB T	
1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	25	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	19	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	20	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	13	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	18	95				
2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	27	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	21	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	22	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	19	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	17	99				
3	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	22	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	18	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	20	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	16	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	15	94						
4	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	27	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	22	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	25	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	17	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	20	101								
5	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	25	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	21	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	23	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	19	1	1	1	1	2	1	2	2	2	18	95											
6	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	23	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	20	1	1	2	1	2	1	2	1	2	21	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	13	1	1	2	2	1	2	2	2	2	20	95												
7	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	23	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	19	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	20	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	18	2	2	1	2	1	2	2	2	2	20	95											
8	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	27	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	20	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	20	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	13	2	2	1	2	2	2	2	2	2	23	97												
9	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	23	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	18	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	19	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	22	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	13	99											
10	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	26	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	19	2	1	2	1	2	1	2	1	1	20	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	15	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	19	104												
11	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	24	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	20	1	1	2	1	2	1	2	1	2	20	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	14	1	1	1	2	1	2	2	2	1	17	93													
12	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	26	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	21	1	1	2	1	2	1	2	1	2	21	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	14	2	2	1	2	1	2	2	2	1	20	101													
13	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	27	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	21	1	1	2	1	2	1	2	1	2	20	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	15	2	2	1	2	1	2	2	2	2	22	97													
14	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	24	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	19	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	22	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	17	2	2	1	1	2	2	1	2	1	19	104													
15	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	21	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	21	2	2	1	2	1	1	2	1	2	21	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	20	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	16	104												
16	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	27	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	21	1	1	2	1	2	1	2	1	1	19	1	1	2	1	1	1	1	1	1	14	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	97														
17	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	23	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	2	22	2	1	2	1	2	1	2	1	1	22	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2	19	2	2	2	1	1	2	1	2	1	19	105														
18	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	27	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	20	1	1	2	1	2	1	2	2	2	23	2	2	1	1	2	2	2	2	2	21	1	2	2	2	2	2	2	2	2	24	104														
19	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	27	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	21	1	1	2	2	1	2	1	2	22	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	17	2	2	1	2	1	2	2	2	1	20	97														
20	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	27	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	22	2	1	2	1	2	2	1	2	24	1	1	1	1	1	2	1	2	1	16	2	2	1	2	1	2	2	2	1	20	100															
21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	24	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	21	2	2	1	2	1	1	2	2	21	1	2	1	1	2	2	2	2	2	18	2	2	2	1	2	2	2	2	2	22	102																

## Anexo 13. Material Experimental

### PLAN DE APLICACIÓN

#### a) **Objetivo principal:**

Aplicar sesiones de aprendizaje con la estrategia de mindfulness para mejorar la conducta social y gestionar nuestra capacidad de control sobre nuestra salud desde la atención y conciencia plena en los estudiantes del 6to grado "E" del nivel primario de la institución educativa González Vigil de Huanta, 2023.

#### b) **Objetivos secundarios:**

- Evaluar e identificar sus necesidades en cuanto a las dimensiones consideradas y aplicar la técnica de mindfulness para aumentar el nivel de atención y observar todo lo que sucede en el momento presente en cada instante de nuestra vida en los estudiantes del 6to grado "E" del nivel primario de la institución educativa González Vigil de Huanta, 2023.
- Con la aplicación de la técnica mindfulness el objetivo es mejorar la concentración, la atención, la memoria de trabajo, la capacidad de darse cuenta o ser consciente, la capacidad de manejar las emociones, el autocontrol, la empatía y la comprensión hacia los demás, la autoestima, el rendimiento académico y el sueño. Lograr una mayor tranquilidad y relajación en el momento presente en cada instante de nuestra vida; en los estudiantes del 6to grado "E" del nivel primario de la institución educativa González Vigil de Huanta, 2023.

**PLANIFICACIÓN DE LAS SESIONES DEL PLAN DE ACCIÓN:**

<b>FECHA: 10/08/23</b> <b>HORA: 3:00</b>	<b>FECHA:06/09/23</b> <b>HORA: 3:00</b>	<b>FECHA: 07/09/23</b> <b>HORA: 3:00 PM</b>	<b>FECHA: 14/09/23</b> <b>HORA: 3:00 PM</b>
pilotaje de validez y confiabilidad.	Aplicación de la prueba del pre-tes a los estudiantes del sexto grado "E"	Presentación de la aplicación de los mindfulness en la conducta social de los estudiantes.	Participemos en nuestra primera sesión: Me pongo en el lugar de otras personas.
<b>FECHA: 21/09/23</b> <b>HORA: 3:00 PM</b>	<b>FECHA:</b> <b>28/09/23</b> <b>HORA: 3 :00 PM</b>	<b>FECHA: 27/09/23</b> <b>HORA: 3:00 PM</b>	<b>FECHA: 12/10/23</b> <b>HORA: 3:00 PM</b>
Participemos en nuestra segunda sesión: Tú me ayudas, yo te ayudo.	Participemos en nuestra tercera sesión: Soy consciente de mis emociones.	Participemos en nuestra cuarta sesión: Regulo mis emociones.	Participemos en nuestra quinta sesión: Conociéndonos y aprendiendo en equipo
<b>FECHA: 19/10/23</b> <b>HORA: 3:00 PM</b>	<b>FECHA:</b> <b>26/10/23</b> <b>HORA: 3:00 PM</b>	<b>FECHA: 31/10/23</b> <b>HORA: 3:00 PM</b>	<b>FECHA: 02/11/23</b> <b>HORA: 3:00 PM</b>
Participemos en nuestra sexta sesión: Mis ideas me ayudan a mí y a los demás.	Participemos en nuestra séptima sesión: Me hago cargo de mis decisiones.	Participemos en nuestra octava sesión: Creciendo con cuidado.	Participemos en nuestra novena sesión: Soy parte de la solución
<b>FECHA: 09/11/23</b> <b>HORA: 3:00 PM</b>	<b>FECHA:13/11/23</b> <b>HORA:</b>		
Participemos en nuestra décima sesión: Buscando el bien común.	<b>APLICACIÓN DEL POST TES</b>		

### SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 00

TÍTULO : Presentación de la aplicación de los mindfulness para mejorar la conducta social de los estudiantes.

OBJETIVO : Realizar las orientaciones para desarrollar las actividades de la aplicación de los Mindfulness para mejorar la conducta social de los estudiantes.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA: Gonzales Vigil

GRADO : 6° grado

SECCIÓN : "E"

FECHA : 07/09/23



<p><b>presentación del plan de trabajo</b></p>	<p><b>Antes de la aplicación de las sesiones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La profesora se reúne con el director de la institución educativa y con el docente de aula, finalmente con los estudiantes para dar a conocer la finalidad del trabajo que se realizará.</li> <li>• Se presenta el nombre del trabajo de investigación: <b>EL MINDFULNESS EN LA CONDUCTA SOCIAL DE LOS ESTUDIANTES DEL 6to GRADO "E" DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA GONZALEZ VIGIL DE HUANTA, 2023</b></li> <li>• Se expone la finalidad del trabajo de investigación y el tiempo de duración en dicha institución.</li> <li>• Se da a conocer los puntos a considerar en el trabajo: el área, las competencias a desarrollar, los criterios, los instrumentos a utilizar.</li> </ul>
<p><b>COMPETENCIAS/ CAPACIDADES</b></p>	<p><b>Construye su identidad:</b> Se valora a sí misma. Autorregula sus emociones. Reflexiona y argumenta éticamente. Vive su sexualidad de manera integral y responsable de acuerdo a su etapa de desarrollo y madurez.</p> <p><b>Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común:</b> Interactúa con todas las personas. Construye normas y asume acuerdos y leyes. Maneja conflictos de manera constructiva. Delibera sobre asuntos públicos. Participa en acciones que promuevan el bienestar común.</p>
<p><b>DESEMPEÑOS</b></p>	<p>Se desarrollarán los desempeños priorizados .</p>
<p><b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b></p>	<p><b>La conducta</b> social de los estudiantes.</p>
<p><b>EVIDENCIAS</b></p>	<p>Las fichas de observación</p>
<p><b>ISNTRUMENTOS</b></p>	<p>Fichas de observación</p>

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 01

### I.- DATOS INFORMATIVOS:

**TÍTULO : ME PONGO EN LUGAR DE LOS DEMÁS**

**PROFESORA: Nidia Lapa Condori**

**GRADO : 6to**

**SECCIÓN : "E"**

**TIEMPO : 90 minutos**

**FECHA : 14/09/23**

### II.- PROPÓSITO DE APRENDIZAJE, CRITERIOS Y EVIDENCIAS:

COMPETENCIAS/ CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	CRITERIOS DE OBSERVACIÓN	HABILIDAD SOCIOEMOCIONAL	DIMENSIÓN DE LA TUTORÍA
<b>Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Interactúa</b> con todas las personas.</li> <li>• <b>Construye normas</b> y <b>asume acuerdos y leyes.</b></li> <li>• <b>Maneja</b> conflictos de manera constructiva.</li> <li>• <b>Delibera</b> sobre asuntos públicos.</li> <li>• Participa en acciones que promueven el bienestar común.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Establece relaciones con sus compañeros sin discriminarlos, poniéndose en el lugar de los demás.</li> <li>• Propone acciones para mejorar la interacción entre compañeros, a partir de la reflexión sobre conductas propias o de otros, en las que se evidencian los prejuicios y estereotipos más comunes de su entorno (de género, raciales, entre otros).</li> <li>• Evalúa el cumplimiento de sus deberes y los de sus compañeros, y propone cómo mejorar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce y menciona las emociones de otros, a través de sus gestos y palabras.</li> <li>• Escucha con atención y respeto a otros, sin interrupciones.</li> <li>• Identifica y expresa las necesidades de otros.</li> </ul>	Empatía	Dimensión social.

### III.- ENFOQUES TRANSVERSALES PRIORIZADOS:

ENFOQUES TRANSVERSALES	VALORES	ACTITUDES/ACCIONES OBSERVABLES.
<b>De igualdad de género</b>	Empatía	Reconoce y valora las emociones y necesidades afectivas de los otros/as y muestra sensibilidad ante ellas al identificar situaciones de desigualdad de género, evidenciando así la capacidad de comprender o acompañar a las personas en dichas emociones o necesidades afectivas.
Inclusivo y de atención a la diversidad	Confianza en la persona	Disposición a depositar expectativas en una persona, creyendo sinceramente en su capacidad de superación y crecimiento por sobre cualquier circunstancia.

### IV.- SECUENCIA DIDÁCTICA:

MOMENTOS	SECUENCIA DIDÁCTICA
<b>INICIO</b>	<p>Saludo a los estudiantes de forma afectiva e iniciamos el diálogo mediante el siguiente reto: ¿Por qué es importante comprender a los demás? Los felicito por su participación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Establecemos algunos <b>acuerdos</b> para el desarrollo de la actividad.</li> <li>❖ Doy a conocer el <b>propósito</b> de la actividad:</li> </ul> <p>Hoy ponemos en práctica la empatía en diversas situaciones de la vida diaria.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Se comunican los <b>criterios de observación y retroalimentación.</b></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Reconoce y menciona las emociones de otros, a través de sus gestos y</b></li> </ul>

	<p><b>palabras.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Escucha con atención y respeto a otros, sin interrupciones.</b></li> <li>• <b>Identifica y expresa las necesidades de otros.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Las y los estudiantes harán un juego de roles para entender cómo se siente ponerse en el lugar del otro, entender su punto de vista, para comprenderlo mejor.</li> <li>❖ Comente que iniciarán actividades nuevas, pero antes les propone realizar la siguiente actividad: Mirarse a los ojos: tan sencillo y tan olvidado. Los ojos transmiten mucho más que cualquier otra parte del cuerpo. <b>¿Han jugado alguna vez este juego?</b></li> <li>❖ Pida a los estudiantes que se sienten en parejas, uno enfrente del otro y que permanezcan durante un minuto mirándose a los ojos; es importante mencionar que no es un reto para ver quién resiste más la mirada, sino que es un reto para tratar de comprender al otro, tratar de descifrar qué nos dice su mirada.</li> <li>❖ Explícales que al principio les puede resultar incómodo, pero se sorprenderán de la cantidad de información que puede sacar el uno del otro en silencio, solo con mirarse a los ojos.</li> <li>❖ Cuando termine el minuto, pida a cada una y cada uno de sus estudiantes que intenten describir a su compañera o compañero. No por fuera, sino por dentro.</li> <li>❖ ¿Cómo te imaginas que es tu compañera o compañero? ¿Es optimista, pesimista? ¿Es tímida/o, extrovertida/o? ¿Cómo crees que se siente ahora? Luego, pregunte: ¿cómo se han sentido al realizar este reto? ¿Qué les expresó su mirada? ¿Qué coincidencias o diferencias tienen con su compañera o compañero? ¿Han podido conocer y comprender un poco más a sus compañeras o compañeros? ¿Qué nombre recibe esa habilidad que consiste en pensar en el otro, comprendiendo lo que siente y sus necesidades?</li> <li>❖ Es la empatía. Para desarrollar esta habilidad van a realizar algunas actividades.</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>DESARROLLO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Indique a los estudiantes que, tomando en cuenta las reflexiones de la actividad de inicio, van a practicar ahora su expresión oral y la escucha activa con interés, dialogarán con respeto, van a expresar su punto de vista y escuchar el del otro.</li> <li>❖ El tema propuesto para dialogar es ¿Dónde es más divertido jugar: en un patio o en el campo?</li> <li>❖ Para realizar la actividad, divide a sus estudiantes en dos grupos.</li> <li>❖ Recuérdales que deben exponer su opinión, sustentar su punto de vista, escuchar las diversas opiniones y dialogar sobre este tema.</li> <li>❖ Recuerde a sus estudiantes la importancia de seguir un orden en el diálogo, esperando que termine de hablar la persona que tiene la palabra, para luego intervenir; de esta manera, todas y todos se escuchan con atención y respeto.</li> <li>❖ Luego, pregúnteles: ¿cómo son ustedes cuando dialogan con alguien más? ¿Suelen prestar atención? ¿Qué más hacen para mostrar que están escuchando atentamente? Recuérdeles que cuando se habla de “escucha activa”, se hace referencia al hecho de que deben escuchar con atención, mostrando interés y respeto, sin interrumpir a su interlocutor.</li> <li>❖ Acompañe la conversación, y fomente el orden para que sus estudiantes puedan expresarse y escuchar.</li> </ul>



<b>CIERRE</b>	<p>Conduzca un diálogo reflexivo a partir de preguntas como las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ ¿Cómo se sintieron en esta actividad? ¿Pudieron expresar su punto de vista? ¿Cómo? ¿Qué les pareció fácil o difícil? ¿Lograron escuchar los diferentes puntos de vista? ¿Cómo se sintieron escuchando a sus compañeros? ¿Pudieron llegar a un consenso? ¿Por qué? ¿Qué aprendieron de esta actividad? ¿Cómo se relaciona el escuchar con la empatía? Al realizar esta actividad, ¿qué han comprendido sobre la empatía? ¿Qué pueden proponer para mejorar la escucha activa en el aula?</li></ul> <p>Recuerde que la escucha activa permite que niñas y niños aprendan, se comuniquen mejor, negocien acuerdos, y sean buenas amigas o buenos amigos, porque les ayuda a que reconozcan sus propias necesidades, a que reflexionen sobre ellas, y expresen lo que necesitan.</p> <p>Finalmente observamos el siguiente video de reflexión y despedida. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qW1MGzkmoBg&amp;ab_channel=SamuelCh%C3%A1vezLozano">https://www.youtube.com/watch?v=qW1MGzkmoBg&amp;ab_channel=SamuelCh%C3%A1vezLozano</a></p>
---------------	--

**V.- MATERIALES Y RECURSOS A UTILIZAR:**

- ❖ Hojas bond
- ❖ Hojas arco iris
- ❖ Papelote, cinta masking
- ❖ Plumones

---

**FIRMA DOCENTE**

**FICHA DE OBSERVACION 01**

ÁREA CURRICULAR: **Personal Social**

COMPETENCIA: **Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común.**

GRADO: **6°** SECCIÓN: **“E”** FECHA: **14/09/23**

DOCENTE: **Nidia lapa Condori**

N°	ESTUDIANTES	CRITERIOS			OBSERVACIONES
		Valoración:			
		Siempre: 2	A veces: 1	Nunca: 0	
		Reconoce y menciona las emociones de otros, a través de sus gestos y palabras.	Escucha con atención y respeto a otros, sin interrupciones.	Identifica y expresa las necesidades de otros.	
01	6E-1				
02	6E-2				
03	6E-3				
04	6E-4				
05	6E-5				
06	6E-6				
07	6E-7				
08	6E-8				
09	6E-9				
10	6E-10				
11	6E-11				
12	6E-12				
13	6E-13				
14	6E-14				
15	6E-15				
16	6E-16				
17	6E-17				
18	6E-18				
19	6E-19				
20	6E-20				
21	6E-21				

Valoración

2 = siempre

1 = A veces

0 = nunca

**REFERENCIAS:**

- ❖ Orientaciones para el desarrollo del Programa de Habilidades Socioemocionales – V ciclo Editado por: ©Ministerio de Educación : [www.minedu.gob.pe](http://www.minedu.gob.pe)
- ❖ Currículo nacional.
- ❖ [http://www.pap.es/files/1116-1794-pdf/pap62\\_11.pdf](http://www.pap.es/files/1116-1794-pdf/pap62_11.pdf)
- ❖ [https://www.youtube.com/watch?v=qW1MGzkmoBg&ab\\_channel=SamuelCh%C3%A1vezLozano](https://www.youtube.com/watch?v=qW1MGzkmoBg&ab_channel=SamuelCh%C3%A1vezLozano)

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 02

### I.- DATOS INFORMATIVOS:

**TÍTULO** : TU ME AYUDAS YO TE AYUDO  
**PROFESORA:** Nidia Lapa Condori  
**GRADO** : 6to  
**SECCIÓN** : "E"  
**TIEMPO** : 90 minutos  
**FECHA** : 21/09/23

### II.- PROPÓSITO DE APRENDIZAJE, CRITERIOS Y EVIDENCIAS:

COMPETENCIAS/ CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES	DIMENSIÓN DE TUTORÍA
<b>Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común:</b> ❖ Interactúa con todas las personas. ❖ Construye normas y asume acuerdos y leyes. ❖ Maneja conflictos de manera constructiva. ❖ Delibera sobre asuntos públicos. ❖ Participa en acciones que promuevan el bienestar común.	Establece relaciones con sus compañeros sin discriminarlos Realizando una ayuda mutua. Propone acciones para mejorar la interacción entre compañeros de ayuda mutua, a partir de la reflexión sobre conductas propias o de otros, en las que se evidencian los prejuicios y estereotipos más comunes de su entorno( de género, raciales entre otros)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica qué situaciones o personas pueden requerir de ayuda y/o apoyo.</li> <li>• Reconoce y expresa sus propias necesidades.</li> <li>• Explica lo que puede hacer para colaborar con otras personas.</li> <li>• Participa de actividades que promueven el bien común.</li> </ul>	Comportamiento pro social	Dimensión social



### III.- ENFOQUES TRANSVERSALES PRIORIZADOS:

ENFOQUES TRANSVERSALES	VALORES	ACTITUDES/ACCIONES OBSERVABLES.
Orientación al bien común	Solidaridad	Los estudiantes demuestran solidaridad con sus compañeros en toda situación en la que padecen dificultades que rebasan sus posibilidades de afrontarlas.

### IV.- SECUENCIA DIDÁCTICA:

MOMENTOS	SECUENCIA DIDÁCTICA
INICIO	<p>Saludo a los estudiantes de forma afectiva e iniciamos el diálogo mediante el siguiente reto: ¿Cómo puedo ayudar o ser solidario/a para atender las necesidades de los demás? Los felicito por su participación.</p> <p>❖ Doy a conocer el <b>propósito</b> de la actividad: "Hoy iniciaremos acciones para favorecer la ayuda y apoyo en el logro del bien común".</p> <p>❖ Se comunican los <b>criterios de observación y retroalimentación.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica qué situaciones o personas pueden requerir de ayuda y/o apoyo.</li> <li>• Reconoce y expresa sus propias necesidades.</li> <li>• Explica lo que puede hacer para colaborar con otras personas.</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participa de actividades que promueven el bien común.</li> <li>❖ Establecemos algunos <b>acuerdos</b> para el desarrollo de la actividad.</li> <li>❖ Invite a sus estudiantes a que observen el salón de clase.</li> <li>❖ Pregúnteles, a continuación: ¿cómo está el aula? ¿Está ordenada y limpia? ¿Se sienten cómodas o cómodos en ella? ¿A quiénes debemos de agradecer por tener un aula ordenada y limpia? ¿Para qué necesitamos un ambiente ordenado y limpio? ¿Quiénes son responsables de mantener este buen ambiente?</li> <li>❖ Oriente a sus estudiantes a reconocer el apoyo de las personas que han realizado la limpieza y orden del aula, gracias a su trabajo se cuenta con un ambiente que proporciona buenas condiciones para tener clases.</li> <li>❖ Pregunte: ¿cómo es en sus casas? ¿Qué tareas realizan en su casa para colaborar con el bienestar familiar? ¿De qué otras formas colaboran o ayudan a su familia o amigos cuando lo necesitan? ¿Cómo se sienten colaborando o ayudando a otras personas? Durante el tiempo que estudiaban en casa, ¿qué situaciones de ayuda mutua o solidaridad han visto? ¿Han dado apoyo a otras personas que no son de su familia o del colegio? ¿Cómo lo hicieron? ¿Cómo se sintieron haciéndolo?</li> <li>❖ Luego de motivar está reflexión, comente que, en la siguiente actividad, Seguiremos con más actividades.</li> </ul>
<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Organice a los estudiantes en equipos de cuatro o cinco integrantes, luego comente que van a escenificar situaciones en las que deben brindar ayuda a quien lo necesita.</li> <li>❖ Una vez organizados en equipo, las y los estudiantes conversan con el objetivo de definir lo siguiente:</li> <li>❖ Identificar situaciones donde las personas necesitan apoyo, y elegir una para dramatizar.</li> <li>❖ Decidir cómo representarán ese apoyo.</li> <li>❖ Dramatizar la situación elegida ante sus compañeros.</li> <li>❖ Anime y oriente a sus estudiantes para que puedan organizar la escenificación.</li> <li>❖ Durante la organización de los equipos, se sugiere observar qué tan colaboradores se muestran los estudiantes con esta actividad.</li> </ul> 
<b>CIERRE:</b>	<p>Finalmente, conduzca un diálogo reflexivo a partir de preguntas como las siguientes:</p> <p>¿Por qué es importante identificar dónde, ¿quién y cómo necesitan ayuda?</p> <p>¿Para qué ayudamos a los demás? ¿Qué descubrieron en esta actividad?</p> <p>¿Qué cosas son posibles cuando ayudamos? ¿Cómo fue ponerse de acuerdo?</p> <p>¿Cómo nos sentimos cuando ayudamos? Resalta la importancia de reconocer en qué podemos ayudar a los demás y mostrarnos solidarios con las necesidades de otros. Menciona, también, que las acciones en comunidad u organizadas en equipo generan bienestar común, nos unen y nos hacen sentir bien.</p> <p>Observamos el siguiente video de reflexión.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=BuitIVUH8A&amp;ab_channel=HeartTouchingFilms-Spanish">https://www.youtube.com/watch?v=BuitIVUH8A&amp;ab_channel=HeartTouchingFilms-Spanish</a></p> 

**V.- MATERIALES Y RECURSOS A UTILIZAR:**

- ❖ Hojas bond
- ❖ Hojas arco iris
- ❖ Papelote, cinta masking
- ❖ Plumón.

**FIRMA DOCENTE**

**FICHA DE OBSERVACIÓN 02**

ÁREA CURRICULAR: **Personal Social**

COMPETENCIA: **Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común:**

GRADO: **6°** SECCIÓN: **"E"** FECHA: **21/09/23**

DOCENTE: **Nidia Iapa Condori**

N°	ESTUDIANTES	CRITERIOS				OBSERVACIONES
		Valoración:		Siempre: 2 A veces: 1 Nunca: 0		
		Identifica qué situaciones o personas pueden requerir de ayuda y/o apoyo.	Reconoce y expresa sus propias necesidades.	Explica lo que puede hacer para colaborar con otras personas.	Participa de actividades que promueven el bien común.	
01	6E-1					
02	6E-2					
03	6E-3					
04	6E-4					
05	6E-5					
06	6E-6					
07	6E-7					
08	6E-8					
09	6E-9					
10	6E-10					
11	6E-11					
12	6E-12					
13	6E-13					
14	6E-14					
15	6E-15					
16	6E-16					
17	6E-17					
18	6E-18					
19	6E-19					
20	6E-20					
21	6E-21					

Valoración

2 = siempre

1 = A veces

0 = nunca

**REFERENCIAS:**

- ❖ Orientaciones para el desarrollo del Programa de Habilidades Socioemocionales – V ciclo Editado por: ©Ministerio de Educación : [www.minedu.gob.pe](http://www.minedu.gob.pe)
- ❖ Currículo nacional.
- ❖ [https://www.youtube.com/watch?v=B-uitlVUH8A&ab\\_channel=HeartTouchingFilms-Spanish](https://www.youtube.com/watch?v=B-uitlVUH8A&ab_channel=HeartTouchingFilms-Spanish)

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 03

### I.- DATOS INFORMATIVOS:

**TÍTULO DE LA SESIÓN** : Soy consciente de mis emociones.  
**PROFESORA** : Nidia Lapa Condori  
**GRADO** : 6to  
**SECCIÓN** : "E"  
**TIEMPO** : 90 minutos  
**FECHA** : 28/09/23


### II.- PROPÓSITO DE APRENDIZAJE, CRITERIOS Y EVIDENCIAS:

COMPETENCIAS/ CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES	DIMENSIÓN DE TUTORÍA
<b>CONSTRUYE SU IDENTIDAD:</b> ❖ Se <b>valora a sí mismo</b> . ❖ <b>Autorregula</b> sus emociones. ❖ <b>Reflexiona</b> <b>argumenta</b> éticamente. ❖ Vive su sexualidad de manera integral y responsable de acuerdo a su etapa de desarrollo y madurez.	Explica las causas y consecuencias de sus emociones y sentimientos, en sí mismo y en los demás, en situaciones reales e hipotéticas. Utiliza estrategias de autorregulación (respiración, distanciamiento, relajación y visualización) de acuerdo a la situación que se presenta.	<b>Identifica</b> sus emociones y el de los demás. <b>Reconoce</b> cómo influyen sus emociones en los demás en diferentes situaciones de la vida diaria.	Conciencia emocional	Dimensión personal

### III.- ENFOQUES TRANSVERSALES PRIORIZADOS:

ENFOQUES TRANSVERSALES	VALORES	ACTITUDES/ACCIONES OBSERVABLES.
De derechos	Libertad y responsabilidad.	Disposición a elegir de manera voluntaria y responsable la forma propia de actuar dentro de la sociedad.
Inclusivo y de atención a la diversidad	Respeto por las diferencias.	Disposición a depositar expectativas en una persona, creyendo sinceramente en su capacidad de superación y crecimiento por cualquier circunstancia.

### IV.- SECUENCIA DIDÁCTICA:

MOMENTOS	SECUENCIA DIDÁCTICA
<b>INICIO</b>	<p>Saludo a los estudiantes de forma afectiva e iniciamos el diálogo mediante la siguiente pregunta de reto:            ¿Cómo puedo comprender mis emociones? Los felicito por su participación.</p> <p>❖ Doy a conocer el <b>propósito</b> de la actividad:  <b>Identificamos nuestras emociones y cómo influyen en los demás en diferentes situaciones de la vida diaria.</b></p> <p>❖ Se comunican los <b>criterios de observación y retroalimentación.</b>            Identifica y menciona las emociones que siente y el de los demás.</p> 

- ✓ **Reconoce las causas, consecuencias y de qué manera** influyen sus emociones en los demás en diferentes situaciones de la vida diaria.
- ✓ Menciona qué puede hacer para regular sus emociones.
- ❖ Establecemos algunos **acuerdos** para el desarrollo de la actividad.
  - ✓ **Escuchar con atención.**
  - ✓ **Respetar el turno de participación.**
- ❖ Menciona a los estudiantes que hoy continuarán identificando tus emociones y también cómo las experimentan los demás para ello realizamos la siguiente pregunta de reto: ¿Cómo puedo comprender mis emociones?
- ❖ Para empezar, te invitamos a ver un video nuestras emociones, en el cual veras historias y reconocerás sus emociones y cómo las expresan cada uno de ellos. [https://www.youtube.com/watch?v=aacWs3yX7oU&ab\\_channel=HeartTouchingFilms-Spanish](https://www.youtube.com/watch?v=aacWs3yX7oU&ab_channel=HeartTouchingFilms-Spanish)
- ❖ Ahora, conversaremos sobre el video. Te proponemos unas preguntas para pensar un poco más sobre esta historia. **¿Cómo era la amistad en un inicio? ¿Cómo creen que se sintió la niña con la ayuda del joven? ¿Cómo lo expresó? ¿Qué emociones pudimos observar en el video con cada uno de las personas?**
- Y tú, ¿has experimentado emociones parecidas? ¿Cómo las expresamos?**
- ❖ Comente a sus estudiantes que realizarán actividades divertidas e interesantes, a través de las cuales expresarán y comprenderán mejor lo que sienten.
- ❖ **En esta oportunidad, van a realizar, por ejemplo, una sesión de relajación. En ese sentido, si lo considera conveniente, puede colocar música suave de fondo para que empiecen a relajarse.** [https://www.youtube.com/watch?v=yrx00jBZtZQ&ab\\_channel=LoveYourSelf](https://www.youtube.com/watch?v=yrx00jBZtZQ&ab_channel=LoveYourSelf)
- ❖ Pídales, primero, que respiren profundamente dos veces; luego, menciona quienes lo deseen pueden cerrar sus ojos, y seguir respirando tranquilamente, poniendo atención en cómo es su respiración (que se fijen, por ejemplo, si el aire que ingresa es frío, caliente, tibio; si están respirando rápido o lento).
- ❖ Insista en que intenten respirar lentamente y manteniendo la calma.
- ❖ Luego, indique que coloquen su mano sobre su estómago y tomen conciencia de cómo sube y baja con su respiración.
- ❖ Realice una cuenta regresiva del 10 al 1, lentamente, señale que cuando estén listas y listos abran los ojos.
- ❖ Pregúnteles, a continuación: **¿cómo se sienten en este momento? ¿Más tranquilas/os y relajadas/os?**
- ❖ Es importante tomar en cuenta que la relajación es una práctica que se obtiene poco a poco, puesto que no es necesario que hayan alcanzado un estado pleno de relajación en un primer ejercicio.
- ❖ Ahora, pídeles que recuerden alguna situación en la que se sintieron alegres, y brinden unos minutos de silencio para que la recuerden.
- ❖ Realice algunas preguntas: ¿cómo se siente esa emoción? ¿De qué formas expresan? Continúe preguntando y aborde también las otras emociones: enojo, miedo, sorpresa, etc.
- ❖ Luego de escuchar algunas respuestas, indique que realizarán una actividad para que tomen conciencia de sus emociones y sepan qué pueden hacer para expresar adecuadamente cada una.



<b>DESARROLLO</b>	<p>Las y los estudiantes se ubican formando un círculo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Previamente, elabore una silueta de cada una de las emociones y tenerlas en una caja.</li> <li>❖ Cada uno de los estudiantes debe sacar una imagen de las siguientes emociones: alegría, miedo, tristeza, enojo, desagrado y sorpresa.</li> <li>❖ Indique que van a comentar sobre la vez que sintieron la emoción que indica en la imagen que les tocó.</li> <li>❖ No importa si la misma emoción se repite varias veces, ya que la experiencia de cada estudiante es diferente.</li> <li>❖ Luego de sacar, pregunte: <b>¿cuándo sentiste esa emoción? ¿Por qué te sentiste así? ¿Qué sucedió? ¿Cómo reaccionaste al sentir esa emoción? ¿Qué consecuencias tuvo? ¿Esa consecuencia te dañó a ti o a alguna otra persona?</b> Puede también preguntar a sus estudiantes qué creen que pueden hacer para sentirse mejor en situaciones en las que experimentan hechos no gratos o desagradables, o qué pueden hacer en estos casos para actuar de manera que no se dañen a sí mismas/os ni a otras personas.</li> <li>❖ La idea es que las y los estudiantes identifiquen sus emociones en diferentes situaciones, reconozcan sus causas, así como las reacciones que tienen ante ellas y las consecuencias de las mismas, es decir, de lo que dicen o hacen al expresar esa emoción.</li> </ul>
<b>CIERRE:</b>	<p>Finalmente, invite a sus estudiantes a reflexionar a partir de las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Por qué es importante que expresemos lo que sentimos?</li> <li>• ¿Por qué es importante que, antes de reaccionar, analicemos qué es lo que pasa?</li> <li>• ¿Por qué es importante identificar la emoción que sentimos?</li> <li>• ¿Podemos comprender las emociones de los demás?</li> <li>• ¿Cómo podemos reconocer las consecuencias de nuestras emociones?</li> <li>• ¿De qué nos damos cuenta en esta actividad?</li> </ul> <p>Resalta la importancia de reconocer, expresar y comprender las emociones propias y las de los demás. Esto permite experimentar las emociones de manera adecuada, con tranquilidad y libertad, sin que afecte a nadie.</p>

#### V.- MATERIALES Y RECURSOS A UTILIZAR:

- ❖ Hojas bond
- ❖ Hojas arco iris
- ❖ Papelote, cinta masking
- ❖ Plumones

---

**FIRMA DOCENTE**

**FICHA DE OBSERVACIÓN N° 03**

ÁREA CURRICULAR: **Personal Social**    COMPETENCIA: **Construye su identidad:**  
 GRADO: **6°**    SECCIÓN: **"E"**    FECHA: **28/09/23**  
 DOCENTE: **Nidia Iapa Condori**

N°	ESTUDIANTES	CRITERIOS			OBSERVACIONES
		Valoración:			
		Siempre: 2 A veces: 1 Nunca: 0			
		Identifica y menciona las emociones que siente y el de los demás.	Reconoce las causas, consecuencias y su influencia de sus emociones en los demás en diferentes situaciones de la vida diaria.	Menciona qué puede hacer para regular sus emociones.	
01	6E-1				
02	6E-2				
03	6E-3				
04	6E-4				
05	6E-5				
06	6E-6				
07	6E-7				
08	6E-8				
09	6E-9				
10	6E-10				
11	6E-11				
12	6E-12				
13	6E-13				
14	6E-14				
15	6E-15				
16	6E-16				
17	6E-17				
18	6E-18				
19	6E-19				
20	6E-20				
21	6E-21				

Valoración

2 = siempre

1 = A veces

0 = nunca

**REFERENCIAS:**

- ❖ Orientaciones para el desarrollo del Programa de Habilidades Socioemocionales – V ciclo Editado por: ©Ministerio de Educación : [www.minedu.gob.pe](http://www.minedu.gob.pe)
- ❖ Currículo nacional
- ❖ [https://www.youtube.com/watch?v=aacWs3yX7oU&ab\\_channel=HeartTouchingFilms-Spanish](https://www.youtube.com/watch?v=aacWs3yX7oU&ab_channel=HeartTouchingFilms-Spanish)
- ❖ [https://www.youtube.com/watch?v=yrxO0jBZtZQ&ab\\_channel=LoveYourSelf](https://www.youtube.com/watch?v=yrxO0jBZtZQ&ab_channel=LoveYourSelf)

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 04

### I.- DATOS INFORMATIVOS:

**TÍTULO** : *Regulo mis emociones*  
**PROFESORA** : *Nidia Lapa Condori*  
**GRADO** : **6to**  
**SECCIÓN** : **“E”**  
**TIEMPO** : **90 minutos**  
**FECHA** : **27/09/23**

### II.- PROPÓSITO DE APRENDIZAJE, CRITERIOS Y EVIDENCIAS:

COMPETENCIAS/ CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	HABILIDAD SOCIOEMOCIONAL	DIMENSIÓN DE LA TUTORÍA
<b>CONSTRUYE SU IDENTIDAD</b> ❖ Se valora así mismo. ❖ Autorregula sus emociones. ❖ Reflexiona y argumenta éticamente. ❖ Vive su sexualidad de manera integral y responsable de acuerdo a su etapa desarrollo y madurez..	Explica las causas y consecuencias de sus emociones y sentimientos, en sí mismo y en los demás, en situaciones reales e hipotéticas. Utiliza estrategias de autorregulación (respiración, distanciamiento, relajación y visualización) de acuerdo a la situación que se presenta.	Expresa sus emociones con los demás.  Utiliza estrategias de autorregulación para controlar sus emociones.	Regulación emocional	Dimensión personal.



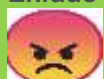


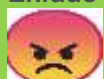


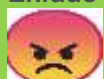
### III.- ENFOQUES TRANSVERSALES PRIORIZADOS:

ENFOQUES TRANSVERSALES	VALORES	ACTITUDES/ACCIONES OBSERVABLES.
<b>Igualdad de género</b>	<b>empatía</b>	Reconoce y valora las emociones y necesidades afectivas de los otros/as y muestra sensibilidad ante ellas al identificar situaciones de desigualdad de género, evidenciado así la capacidad de comprender o acompañar a las personas en dichas emociones o necesidades afectivas.

### IV.- SECUENCIA DIDÁCTICA:

MOMENTOS	SECUENCIA DIDÁCTICA
<b>INICIO</b>	<p>Saludo a los estudiantes de forma afectiva e iniciamos el diálogo mediante la siguiente pregunta de reto: ¿Cómo puedo regular mis emociones? Los felicito por su participación.</p> <p>❖ Doy a conocer el <b>propósito</b> de la actividad: <b>Hoy reconoceré cómo expreso mis emociones con los demás y aprenderé nuevas estrategias para regularlas.</b></p> <p>❖ Se comunican los <b>criterios de observación y retroalimentación.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Identifica y expresa cuál es la intensidad de sus emociones con los demás.</li> <li>✓ Reconoce y acepta que ante las emociones podemos reaccionar de manera adecuada o inadecuada, lo cual pueden traer consecuencias positivas o negativas.</li> <li>✓ Reconoce y utiliza estrategias de autorregulación para controlar sus emociones.</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Establecemos algunos <b>acuerdos</b> para el desarrollo de la actividad. <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Escuchar con atención.</b></li> <li>➤ <b>Respetar el turno de participación.</b></li> </ul> </li> <li>❖ La docente menciona que practicarán actividades para la regulación emocional, lo que les permitirá tener un mejor manejo de sus emociones y mejor comprensión de sí mismas y de sí mismos.</li> <li>❖ Pregunte a sus estudiantes: ¿alguna vez han sentido una emoción tan intensa que al reaccionar les trajo una consecuencia negativa o desfavorable? Puede brindar un ejemplo de su propia experiencia para que las y los estudiantes se animen a responder, y se den cuenta de que puede pasarle a cualquier persona.</li> <li>❖ Luego de escuchar algunas respuestas, se realiza la pregunta: ¿qué entienden por regulación emocional? ¿En qué momentos han practicado la regulación emocional?</li> <li>❖ Comente que nuestras emociones pueden afectarnos de manera positiva o negativa y eso es normal, pero para poder recuperar la alegría, tranquilidad o bienestar podemos poner en práctica la regulación emocional.</li> <li>❖ Indique que para desarrollar esta habilidad van a realizar algunas actividades que les permitirá ser más conscientes de la intensidad con la que experimentan sus emociones.</li> </ul>																																				
<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Se organice a los estudiantes en equipos para realizar la siguiente actividad en dos partes:</li> </ul> <p><b>Primera parte:</b></p> <p>Pida a los estudiantes que escriban situaciones en las que experimentaron las siguientes emociones: vergüenza, orgullo, enfado y nerviosismo (puede variar o agregar otras emociones). Pídeles, a continuación que, del 1 al 5, otorguen un puntaje a cada emoción, donde el número 1 es baja intensidad y el número 5 es alta intensidad. Luego, solicite que escriban cuál fue su reacción (conducta) ante la intensidad de su emoción. Después pregúnteles: ¿de qué se dan cuenta con esta breve actividad?</p> <p><b>Medida de mis emociones</b></p> <table border="1" data-bbox="438 1108 821 1500"> <tbody> <tr> <td><b>Alegría</b></td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td><b>Vergüenza</b></td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td><b>Enfado</b></td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Una vez organizados en equipos, pida a sus estudiantes que conversen acerca de cómo se dan cuenta de que están experimentando emociones intensas que podrían salir de su control, y generar consecuencias desagradables.</li> <li>❖ Menciona que cada persona vivencia las emociones de manera muy particular, y que eso es normal.</li> <li>❖ Coméntales que regular las emociones es importante pues permite que puedan reaccionar de manera favorable ante cualquier situación.</li> <li>❖ Este es un proceso que se logra poco a poco.</li> <li>❖ Lo importante de esta actividad es que ellas y ellos puedan compartir su experiencia, identificar la intensidad de sus emociones, y reflexionar acerca de lo que pueden hacer para controlar esa emoción, antes de que se vuelva muy intensa y genere complicaciones.</li> </ul> <p><b>Segunda parte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Invite a sus estudiantes a realizar un breve ejercicio de relajación. Para ello, pida que se sientan cómodamente en sus sillas, con la espalda recta, los pies apoyados en el piso, y las manos encima de las piernas.</li> </ul>	<b>Alegría</b>	1	2	3	4	5							<b>Vergüenza</b>	1	2	3	4	5							<b>Enfado</b>	1	2	3	4	5						
<b>Alegría</b>	1	2	3	4	5																																
																																					
<b>Vergüenza</b>	1	2	3	4	5																																
																																					
<b>Enfado</b>	1	2	3	4	5																																
																																					

<b>CIERRE:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ A continuación, bríndales las siguientes indicaciones:</li> <li>❖ Empiezan a respirar y sienten cómo el aire ingresa por sus fosas nasales y llena sus pulmones.</li> <li>❖ Una vez que los sientan llenos, van a exhalar por la boca muy lentamente. ¿Cómo sienten el aire que exhalan por la boca? ¿Se sienten liberados de la presión del aire? Realicen otra respiración profunda.</li> <li>❖ Ahora dense cuenta de cómo está su postura, sus pies, sus piernas, sus manos, su espalda apoyada en el respaldo de la silla; ahora, dense cuenta si su cuerpo está más ligero y relajado.</li> <li>❖ (El tono en el que se transmite el mensaje debe ser tranquilo y pausado, con un fondo musical suave o sonidos de la naturaleza). Aquí el enlace:</li> <li>❖ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=trbQx6CwCzw&amp;ab_channel=LoveYourSelf">https://www.youtube.com/watch?v=trbQx6CwCzw&amp;ab_channel=LoveYourSelf</a></li> <li>❖ Realicen dos respiraciones profundas más, y quédense en silencio un momento (se puede contar 30 segundos), hasta que se sientan relajados y tranquilos. En una escala del 1 al 5, identifiquen cómo se sienten (donde 1 es la tranquilidad; y el 5, la intranquilidad).</li> <li>❖ Luego, de manera voluntaria, las y los estudiantes expresan sus vivencias durante esta actividad.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Finalmente, motive la reflexión entre sus estudiantes a partir de las siguientes preguntas: ¿Les resulta fácil o difícil identificar la intensidad de sus emociones? ¿Creen que esta actividad les puede ayudar a mejorar su regulación emocional? ¿Cómo? ¿Qué otras actividades o estrategias utilizan para tranquilizarse? ¿Cómo está su cuerpo cuando están tranquilas/os? ¿Cómo está su cuerpo cuando sienten una emoción intensa como la ira? (En la pregunta, dar otros ejemplos de emociones.) ¿Conocen otras estrategias de relajación?</li> <li>❖ Mencione que les será útil recordar cómo se sienten cuando están tranquilas o tranquilos, y son conscientes de los cambios que experimentan cuando sus emociones crecen y se intensifican, pues esto les ayudará a regular sus emociones, a mantener la tranquilidad cuando tengan que tomar decisiones, y a tener una conducta adecuada hacia ellas mismas y ellos mismos, y hacia su entorno. Pedirles que practiquen en casa y lo comenten en la sesión siguiente.</li> </ul>

**V.- Materiales y recursos a utilizar:**

- ❖ Hojas bond
- ❖ Hojas arco iris
- ❖ Papelote, cinta masking
- ❖ Plumones

---

**FIRMA DOCENTE**

**FICHA DE OBSERVACIÓN N°04**

ÁREA CURRICULAR: **Personal Social**    COMPETENCIA: **Construye su identidad:**  
 GRADO: **6°**    SECCIÓN: **"E"**    FECHA: **27/09/23**  
 DOCENTE: **Nidia Iapa Condori**

N°	ESTUDIANTES	CRITERIOS			OBSERVACIONES
		Valoración:			
		Siempre: 2 A veces: 1 Nunca: 0			
		Identifica y expresa cuál es la intensidad de sus emociones con los demás.	Reconoce y acepta que ante las emociones podemos reaccionar de manera adecuada o inadecuada, lo cual pueden traer consecuencias positivas o negativas.	Reconoce y utiliza estrategias de autorregulación para controlar sus emociones.	
01	6E-1				
02	6E-2				
03	6E-3				
04	6E-4				
05	6E-5				
06	6E-6				
07	6E-7				
08	6E-8				
09	6E-9				
10	6E-10				
11	6E-11				
12	6E-12				
13	6E-13				
14	6E-14				
15	6E-15				
16	6E-16				
17	6E-17				
18	6E-18				
19	6E-19				
20	6E-20				
21	6E-21				

Valoración

2 = siempre

1 = A veces

0 = nunca

**REFERENCIAS:**

- ❖ Orientaciones para el desarrollo del Programa de Habilidades Socioemocionales – V ciclo  
Editado por: ©Ministerio de Educación : [www.minedu.gob.pe](http://www.minedu.gob.pe)
- ❖ Currículo nacional.
- ❖ [https://www.youtube.com/watch?v=oPDoQhK72L0&ab\\_channel=PeacefulRelaxing](https://www.youtube.com/watch?v=oPDoQhK72L0&ab_channel=PeacefulRelaxing)

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 05

### I.- DATOS INFORMATIVOS:

**TÍTULO** : *Conociéndonos y aprendiendo en equipo.*

**PROFESORA:** *Nidia Lapa Condori*

**GRADO** : 6to

**SECCIÓN** : "E"

**TIEMPO** : 90 minutos

**FECHA** : 12/10/23

### II.- PROPÓSITO DE APRENDIZAJE, CRITERIOS Y EVIDENCIAS:

COMPETENCIAS/ CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	HABILIDAD SOCIOEMOCIONAL	DIMENSIÓN DE LA TUTORÍA
<b>CONSTRUYE SU IDENTIDAD</b> Se valora así mismo. Autorregula sus emociones. Reflexiona y argumenta éticamente. Vive su sexualidad de manera integral y responsable de acuerdo su etapa desarrollo y madurez.	Explica las características personales (cualidades, gustos, fortalezas y limitaciones) que tienen por ser parte de la familia, así como la contribución de esta a su formación personal y a su proyecto de vida.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce y menciona sus fortalezas y debilidades como integrante del equipo; brinda retroalimentación a sus compañeras y compañeros.</li> <li>• Escucha con atención y respeto las opiniones de las y los integrantes del equipo.</li> <li>• Expresa con asertividad sus opiniones y/o aportes.</li> <li>• Participa aportando con sus habilidades y recursos, además, valora y respeta la participación de sus compañeras y compañeros.</li> </ul>	Comunicación asertiva	Dimensión personal. Dimensión social.

### III.- ENFOQUES TRANSVERSALES PRIORIZADOS:

ENFOQUES TRANSVERSALES	VALORES	ACTITUDES/ACCIONES OBSERVABLES.
De derechos	Libertad y responsabilidad	Disposición a elegir de manera voluntaria y responsable la propia forma de actuar dentro de una sociedad.
Orientación al bien común	Solidaridad	Los estudiantes demuestran solidaridad con sus compañeros en toda situación en la que padecen dificultades que rebasan sus posibilidades de afrontarlas.

### IV.- SECUENCIA DIDÁCTICA:

MOMENTOS	SECUENCIA DIDÁCTICA
<b>INICIO</b>	Saludo a los estudiantes de forma afectiva e iniciamos el diálogo mediante la siguiente pregunta ¿Cómo logró trabajar junto a un equipo de compañeras y compañeros para concretar los objetivos que nos proponemos? Los felicito por su participación. ❖ Doy a conocer el <b>propósito</b> de la actividad: Hoy realizaremos actividades de colaboración frente a una situación para lograr un objetivo común”. ❖ Se comunican los <b>criterios de observación y retroalimentación.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce y menciona sus fortalezas y debilidades como integrante del equipo; brinda retroalimentación a sus compañeras y compañeros.</li> <li>• Escucha con atención y respeto las opiniones de las y los integrantes del equipo.</li> <li>• Expresa con asertividad sus opiniones y/o aportes.</li> <li>• Participa aportando con sus habilidades y recursos, además, valora y respeta</li> </ul>

la participación de sus compañeras y compañeros.

❖ Establecemos algunos **acuerdos** para el desarrollo de la actividad.

❖ **Al iniciar la actividad, lea la siguiente historia a sus estudiantes.**

“En una carpintería, las tres herramientas que eran amigas solían tener peleas a menudo, pero esta vez la cosa estaba muy tensa. A pesar de su buena disposición inicial, pronto surgió un problema: chocaban tanto que ni siquiera eran capaces de acordar quién tendría el honor de dirigir el debate. En un principio, el tornillo y la lija pensaron que el mejor candidato era el martillo, pero cambiaron de opinión. El tornillo explicó sus motivos.

—Mira, pensándolo bien, martillo, no debes ser tú el que dirija la asamblea ¡Eres demasiado ruidoso, siempre golpeándolo todo! Lo siento, pero no serás el elegido. ¡El martillo se enfadó muchísimo porque se sentía perfectamente capacitado para el puesto de moderador! Rabioso, contestó:

—Con que esas tenemos, ¿eh? Pues si yo no puedo, tornillo tonto, tú tampoco.

¡Eres un inepto y solo sirves para girar y girar sobre ti mismo como un tonto! ¡Al tornillo le pareció fatal lo que dijo el martillo! Se sintió tan airado que, por unos segundos, el metal de su cuerpo se calentó y se volvió de color rojo. A la lija le pareció una situación muy cómica y le dio un ataque de risa que, desde luego, no sentó nada bien a los otros dos. El tornillo, muy irritado, le increpó:

— ¿Y tú de qué te ríes, tonta lija? ¡Ni en sueños pienses que tú serás la presidenta de la asamblea! Eres muy áspera y acercarse a ti es muy desagradable porque rascas. ¡No te mereces un cargo tan importante y me niego a darte el voto! El martillo estuvo de acuerdo y, sin que sirviera de precedente, le dio la razón.

— ¡Pues hala, yo también me niego! ¡La cosa se estaba poniendo muy pero que muy fea y estaban a punto de llegar a las manos! Por suerte, algo inesperado sucedió: ¡entró el carpintero! Al notar su presencia, las tres herramientas enmudecieron y se quedaron quietas como estacas. Desde sus puestos observaron cómo, ajeno a la bronca, colocaba sobre el suelo varios trozos de madera de haya y se ponía a fabricar una hermosa mesa. Como es natural, el hombre necesitó utilizar diferentes utensilios para realizar el trabajo: el martillo para golpear los clavos que unen las diferentes partes, el tornillo para hacer agujeros, y el trozo de lija para quitar las rugosidades de la madera y dejarla lustrosa. La mesa quedó fantástica y, al caer la noche, el carpintero se fue a dormir. En cuanto reinó el silencio en la carpintería, las tres herramientas se juntaron para charlar, pero esta vez con tranquilidad y una actitud mucho más positiva. El martillo fue el primero en alzar la voz.

—Amigos, estoy avergonzado por lo que sucedió esta mañana. Nos hemos dicho cosas horribles que no son ciertas. El tornillo también se sentía mal y le dio la razón.

—Es cierto... Hemos discutido echándonos en cara nuestros defectos cuando en realidad todos tenemos virtudes que merecen la pena. La lija también estuvo de acuerdo

—Sí, chicos, los tres valemos mucho y los tres somos imprescindibles en esta carpintería ¡Miren qué mesa tan bonita hemos construido entre todos! Tras esta reflexión, se dieron un fuerte abrazo de amistad. Formaban un gran equipo y jamás volvieron a tener problemas entre ellos”.

❖ Una vez que finalice la narración, pregunte a sus estudiantes lo siguiente:

¿Qué pasó con las herramientas de esta historia? ¿Cómo fue su trabajo en equipo? ¿Cuál es la moraleja de la historia? Brinde unos minutos para el diálogo.

❖ Luego, explícales que en la actividad de hoy pondrán en práctica el trabajo en equipo.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Pregúnteles: ¿en qué situación consideran que han hecho un buen trabajo en equipo? ¿Qué lograron? ¿Cómo se sintieron al participar junto con otros para lograr una meta?</li> </ul>
<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Esta actividad se puede realizar en el aula o en un espacio abierto.</li> <li>❖ En un primer momento, organice a sus estudiantes en parejas, y pida que se sienten en el piso, espalda contra espalda, entrelazando sus brazos. Indícales que, a la voz de “uno”, “dos” y “tres”, deberán impulsarse e intentar levantarse, apoyando sus pies en el piso y empujando hasta quedar parados, sin emplear las manos. Sus estudiantes pueden tener más de un ensayo hasta que queden parados.</li> <li>❖ En un segundo momento, se deben juntar de a cuatro y realizar el mismo ejercicio: sentarse en el piso, entrelazar los brazos e impulsarse para pararse.</li> <li>❖ En un tercer momento, deben juntarse ocho personas y realizar el ejercicio, y así, sucesivamente, hasta lograr que todas las estudiantes y todos los estudiantes del aula, sentados en el piso, entrelazan los brazos, sentados de espaldas a los demás y se impulsen para pararse.</li> </ul> <p>Las y los estudiantes deben generar la estrategia para realizar el reto en equipo. Algunas condiciones que deberán tener presente son las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deben tener cuidado al entrar en contacto con sus compañeras o compañeros.</li> <li>• No podrán emplear las manos.</li> <li>• A partir de grupos de ocho estudiantes, ya nadie podrá hablar, pero sí hacer gestos o mímicas.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Verifique que las condiciones se cumplan y brinde el tiempo necesario para que puedan realizar el reto, motivando siempre que el trabajo sea ágil y continuo.</li> <li>❖ Observe cómo los estudiantes hacen uso de sus recursos y estrategias, preste atención a las expresiones que usan para comunicarse y cómo coordinan de manera sincronizada a todas y todos los integrantes del equipo.</li> </ul>
<b>CIERRE:</b>	<p>Finalmente, conduzca un diálogo reflexivo a partir de las siguientes preguntas:</p> <p>¿Cómo lograron cumplir el reto? ¿Respetaron las condiciones para realizar el reto? ¿Cómo se organizaron para cumplir el reto? ¿Cómo se comunicaron? ¿Qué fue fácil o difícil? ¿Qué aprendieron en esta actividad? ¿Qué te ayudó a cumplir el reto? ¿Qué de este ejercicio podrían aplicar al trabajo en equipo? Fomente en sus estudiantes la cooperación y comunicación; busque que se expresen y se escuchen con atención y respeto, considerando cada opinión como un aporte para el resultado final, buscando ser asertivos para llegar a acuerdos y cumplir con el objetivo del reto.</p>

**V.- MATERIALES Y RECURSOS A UTILIZAR:**

- ❖ Hojas bond
- ❖ Hojas arco iris
- ❖ Papelote, cinta masking
- ❖ Plumones

---

**FIRMA DOCENTE**

**FICHA DE OBSERVACIÓN N°05**

ÁREA CURRICULAR: **Personal Social**    COMPETENCIA: **Construye su identidad:**

GRADO: **6°**    SECCIÓN: **"E"**    FECHA: **12/09/23**

DOCENTE: **Nidia Iapa Condori**

N°	ESTUDIANTES	ACTITUDES				OBSERVACIONES
		Reconoce y menciona sus fortalezas y debilidades como integrante del equipo; brinda retroalimentación a sus compañeras y compañeros.	Escucha con atención y respeto las opiniones de las y los integrantes del equipo.	Expresa con asertividad sus opiniones y/o aportes.	Participa aportando con sus habilidades y recursos, además, valora y respeta la participación de sus compañeras y compañeros.	
01	6E-1					
02	6E-2					
03	6E-3					
04	6E-4					
05	6E-5					
06	6E-6					
07	6E-7					
08	6E-8					
09	6E-9					
10	6E-10					
11	6E-11					
12	6E-12					
13	6E-13					
14	6E-14					
15	6E-15					
16	6E-16					
17	6E-17					
18	6E-18					
19	6E-19					
20	6E-20					
21	6E-21					
22	6E-22					
23	6E-23					

Valoración

2 = siempre

1 = A veces

0 = nunca

REFERENCIAS:

- ❖ Orientaciones para el desarrollo del Programa de Habilidades Socioemocionales – V ciclo Editado por: ©Ministerio de Educación : [www.minedu.gob.pe](http://www.minedu.gob.pe)
- ❖ Currículo nacional

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 06

### I.- DATOS INFORMATIVOS:

TÍTULO : Mis ideas que me ayudan a mí y a los demás.

PROFESORA : Nidia Lapa Condori

GRADO : 6to

SECCIÓN : "E"

TIEMPO : 90 minutos

FECHA : 19/10/23

### II.- PROPÓSITO DE APRENDIZAJE, CRITERIOS Y EVIDENCIAS:

COMPETENCIAS/ CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	CRITERIOS DE OBSERVACIÓN	HABILIDAD SOCIOEMOCIONAL	DIMENSIÓN DE LA TUTORÍA
<p><b>Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Interactúa con todas las personas.</li> <li>❖ Construye normas y asume acuerdos y leyes.</li> <li>❖ Maneja conflictos de manera constructiva.</li> <li>❖ Delibera sobre asuntos públicos.</li> <li>❖ Participa en acciones que promuevan el bienestar común.</li> </ul>	<p>Recurre al dialogo o a mediadores para solucionar conflictos y buscar la igualdad o equidad ; propone alternativas de solución.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce y expresa ideas, las propias y las de sus compañera y compañeros, que integra para resolver situaciones.</li> <li>• Expresa y sustenta su punto de vista haciendo uso de su imaginación y creatividad.</li> </ul>	<p>Creatividad</p>	<p>Dimensión personal.</p> <p>Dimensión social</p>

### III.- ENFOQUES TRANSVERSALES PRIORIZADOS:

ENFOQUES TRANSVERSALES	VALORES	ACTITUDES/ACCIONES OBSERVABLES.
<p>Orientación al bien común</p>	<p>responsabilidad</p>	<p>Se promueven oportunidades para que las y los estudiantes asuman diversas responsabilidades y los estudiantes las aprovechen, tomando en cuenta su propio bienestar y el de la colectividad.</p>

### SECUENCIA DIDÁCTICA:

MOMENTOS	SECUENCIA DIDÁCTICA
<p><b>INICIO</b></p>	<p>Saludo a los estudiantes de forma afectiva e iniciamos el diálogo mediante el siguiente reto: ¿Cómo uso mi creatividad para solucionar dificultades que se puedan presentar, y para ayudar a los demás? Los felicito por su participación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Doy a conocer el <b>propósito</b> de la actividad:</li> </ul> <p>Hoy hacemos uso de nuestra creatividad para proponer alternativas de solución frente a diversas situaciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Se comunican los <b>criterios de observación y retroalimentación.</b></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce y expresa ideas, las propias y las de sus compañeras y compañeros, que integra para resolver situaciones.</li> <li>• Expresa y sustenta su punto de vista haciendo uso de su imaginación y creatividad.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Establecemos algunos <b>acuerdos</b> para el desarrollo de la actividad.</li> <li>❖ Al iniciar la sesión, comente a sus estudiantes que las actividades que van a realizar requieren de imaginación y creatividad. Pregúnteles lo siguiente: ¿saben qué es la creatividad? ¿Cómo se dan cuenta de que son creativas o</li> </ul>

	<p>creativos? ¿Cuándo sienten que son más creativos? ¿Se puede mejorar la creatividad? ¿Cómo? ¿Para qué?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Anime a los estudiantes a responder; escuche con tranquilidad sus respuestas, pues están ordenando sus pensamientos para poderlos expresar.</li> <li>❖ Menciona que van a realizar algunas actividades en las que pondrán en juego su creatividad.</li> </ul>
<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Previamente se solicita a los estudiantes que lleven al aula material reciclable: envases u objetos que ya se hayan utilizado y puedan ser reusados de alguna manera.</li> <li>❖ Indique a los estudiantes que deben agruparse en equipos.</li> <li>❖ Cada equipo deberá buscar alternativas creativas para darle un nuevo uso a los envases u objetos que han llevado al aula.</li> <li>❖ Contarán con otros materiales necesarios que dispongan, como goma, tijeras, cinta adhesiva, colores o plumones, lápices o lapiceros, entre otros.</li> <li>❖ Primero deben conversar y coordinar sus ideas, para luego hacer el diseño de su proyecto.</li> <li>❖ Anime a sus estudiantes, fomente la conversación e intercambio de ideas; puede ayudarles con preguntas como las siguientes: ¿cómo creen que ese proyecto ayudará a las personas? ¿Cómo se usará? Luego cada equipo presentará sus proyectos a los demás; estos también pueden preguntar acerca de la utilidad de los proyectos o hacer recomendaciones o comentarios.</li> </ul>
<b>CIERRE:</b>	<p>Finalmente, conduzca un diálogo reflexivo a partir de preguntas como las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué les pareció la actividad?</li> <li>• ¿Participaron contribuyendo con ideas creativas para el proyecto?</li> <li>• ¿Cómo se sintieron creando junto a sus compañeros?</li> <li>• ¿Podemos aplicar las alternativas de nuevo uso para solucionar situaciones en casa?</li> <li>• ¿Qué necesitan para ser creativos o creativas? Destaque que trabajar en equipo para realizar una actividad creativa, les ha brindado la posibilidad de compartir, expresarse, escuchar y valorar las ideas de sus compañeras y compañeros, las cuales pueden tomar en cuenta más adelante. A partir de esta actividad, proponga a los estudiantes a que piensen en cómo pueden hacer en sus hogares para que, en familia, se animen y presenten una solución creativa para una situación que lo requiera.</li> </ul>

**V.- Materiales y recursos a utilizar:**

- ❖ Hojas bond
- ❖ Hojas arco iris
- ❖ Papelote, cinta masking
- ❖ Plumones

---

**FIRMA DOCENTE**

**FICHA DE OBSERVACIÓN N° 06**

AREA CURRICULAR: **Personal Social** COMPETENCIA: **Construye su identidad:**

GRADO: **6°** SECCIÓN: **"E"** FECHA: **19 /09/23**

DOCENTE: **Nidia Iapa Condori**

N°	ESTUDIANTES	CRITERIOS		OBSERVACIONES
		Valoración: Siempre: 2 A veces: 1 Nunca: 0		
		Reconoce y expresa ideas, las propias y las de sus compañeros y compañeras, que integra para resolver situaciones.	Expresa y sustenta su punto de vista haciendo uso de su imaginación y creatividad.	
01	6E-1			
02	6E-2			
03	6E-3			
04	6E-4			
05	6E-5			
06	6E-6			
07	6E-7			
08	6E-8			
09	6E-9			
10	6E-10			
11	6E-11			
12	6E-12			
13	6E-13			
14	6E-14			
15	6E-15			
16	6E-16			
17	6E-17			
18	6E-18			
19	6E-19			
20	6E-20			
21	6E-21			

Valoración

2 = siempre

1 = A veces

0 = nunca

**REFERENCIAS:**

- ❖ Orientaciones para el desarrollo del Programa de Habilidades Socioemocionales – V ciclo Editado por: ©Ministerio de Educación : [www.minedu.gob.pe](http://www.minedu.gob.pe)
- ❖ Currículo nacional

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 07

### I.- DATOS INFORMATIVOS:

**TÍTULO : ME HAGO CARGO DE MIS DECISIONES**

**PROFESORA: Nidia Lapa Condori**

**GRADO : 6to**

**SECCIÓN : "E"**

**TIEMPO : 90 minutos**

**FECHA : 19/10/23**

### II.- PROPÓSITO DE APRENDIZAJE, CRITERIOS Y EVIDENCIAS:

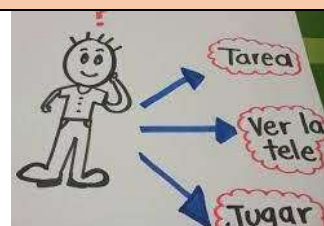
COMPETENCIAS/ CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	HABILIDAD SOCIOEMOCIONAL	DIMENSIONES DE LA TUTORÍA
<p><b>Construye su identidad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se valora as sí mismo.</li> <li>• Autorregula sus emociones.</li> <li>• Reflexiona y argumenta éticamente.</li> <li>• Vive su sexualidad de manera integral y responsable de acuerdo a su etapa de desarrollo y madurez.</li> </ul>	<p>Evalúa sus acciones en situaciones y se plantea comportamientos tomando en cuenta las normas sociales y los principios éticos.</p>	<p>Identifica y analiza diferentes opciones antes de tomar una decisión que sea conveniente a todos los involucrados.</p> <p>Defiende y debate su punto de vista ante los demás, demostrando que su decisión es la más buena o conveniente.</p> <p>Comprende y acepta las decisiones de otros, cuando cree que son buenas o más convenientes.</p>	<p>Toma de decisiones responsables</p>	<p>Dimensión personal.</p> <p>Dimensión social.</p>

### III.- ENFOQUES TRANSVERSALES PRIORIZADOS:

ENFOQUES TRANSVERSALES	VALORES	ACTITUDES/ACCIONES OBSERVABLES.
De derechos	Libertad y responsabilidad	Disposición a elegir de manera voluntaria y responsable la propia forma de actuar dentro de una sociedad.
Inclusivo y de atención a la diversidad.	Confianza en la persona	Disposición a depositar expectativas en una persona, creyendo sinceramente en su capacidad de superación y crecimiento por cualquier circunstancia.

### IV.- SECUENCIA DIDÁCTICA:

MOMENTOS	SECUENCIA DIDÁCTICA
<b>INICIO</b>	<p>Saludo a los estudiantes de forma afectiva e iniciamos el diálogo mediante el siguiente reto: ¿Cuáles son las alternativas más convenientes para tomar decisiones de manera responsable? Los felicito por su participación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Doy a conocer el <b>propósito</b> de la actividad: Hoy aprenderemos a tomar decisiones responsables analizando diversas alternativas.</li> <li>❖ Se comunican los <b>critérios de observación y retroalimentación.</b></li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica y analiza diferentes opciones antes de tomar una decisión que sea conveniente a todos los involucrados.</li> <li>• Defiende y debate su punto de vista ante los demás, demostrando que su decisión es la más conveniente.</li> <li>• Comprende y acepta las decisiones de otros, cuando cree que son buenas o más convenientes.</li> <li>❖ Establecemos algunos <b>acuerdos</b> para el desarrollo de la actividad.</li> <li>❖ Comente que van a reflexionar acerca de las decisiones que toman en su vida.</li> <li>❖ Para ello, pregúnteles lo siguiente: ¿recuerdan alguna última decisión que hayan tomado? ¿Qué significa tomar una decisión? ¿Qué se debe considerar antes de tomar una decisión?</li> <li>❖ Brinde un tiempo prudente para que las y los estudiantes, que deseen participar y así pueda tener un punto de partida conceptual.</li> <li>❖ Menciona que desde que se despiertan están tomando decisiones; incluso no tomarlas ya es una decisión.</li> <li>❖ Continúe propiciando la reflexión, y pregunte: ¿qué decisiones son fáciles de tomar? Den ejemplos. ¿Alguna vez tomaron decisiones y las consecuencias fueron ingratas? ¿Qué sucedió? ¿Cómo asumieron su responsabilidad?</li> <li>❖ Escuche las respuestas de sus estudiantes, y luego menciona que realizarán una actividad para reconocer la importancia de tomar decisiones.</li> </ul>
<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Previamente, pida a las y los estudiantes que pongan sus carpetas y/o mesas a los costados del aula para que se puedan movilizar a lo largo del ambiente y sentarse en media luna para una breve meditación.</li> <li>❖ Para esta actividad, coloque, sobre la mesa tres cajas cada una de ellas forradas de la siguiente manera (una que sea de papel lustre; otra de papel de periódico, y la tercera de papel de regalo).</li> <li>❖ Dentro de cada caja debe colocar un papel con los siguientes mensajes:</li> <li>❖ “vale por diseño de un <b>mandala para colorear</b>” (primera caja)</li> <li>❖ “vale por dibujo de <b>superhéroe para colorear</b>” (segunda caja)</li> <li>❖ “vale por un gesto de cariño de la persona más importante para ti” algún compañero (a) (tercera caja).</li> <li>❖ Ya en la sesión, indique que van a realizar una actividad donde deben prestar atención y reflexionar antes de tomar una decisión.</li> <li>❖ Se les brindará una serie de alternativas que deberán evaluar para hacer su elección; tendrán, también, la oportunidad de ceder o cambiar la misma.</li> <li>❖ Lo importante es que analicen las propuestas y elijan la que consideren el más conveniente.</li> <li>❖ A continuación, señale las tres cajas, y pregúnteles: ¿cuál de ellas les gustaría abrir? Solicite que hagan fila delante de caja.</li> <li>❖ Coméntales, además, que no les puede brindar ningún tipo de información respecto del contenido de las ventanas.</li> <li>❖ Verifique que las y los estudiantes empiezan a alinearse delante de la caja de su preferencia, cuando terminen de hacerlo es probable que las filas sean de diferente tamaño; contabiliza cuántos estudiantes hay en cada fila.</li> <li>❖ Mencione lo siguiente: “Tomaron su decisión y se encuentran frente a la caja que desean abrir. En este momento, sin embargo, pueden cambiar su decisión y elegir otra caja.</li> <li>❖ El dato que les brindaré es que detrás de una de esas cajas hay algo muy valioso, podría estar en cualquiera de ellas, solo diré que una contiene algo muy valioso. ¿Ahora, quién desea cambiar su elección?”.</li> <li>❖ Mientras las y los estudiantes terminan de movilizarse, realice el segundo conteo.</li> <li>❖ El objetivo es que se den cuenta del cambio y noten que pueden variar sus elecciones, según lo que crean conveniente.</li> <li>❖ Menciona, a continuación: “Llegó el momento de saber qué se encuentra detrás de las cajas y develar el misterio, esta ha sido una experiencia para ver cómo tomamos decisiones”.</li> <li>❖ Antes de abrir las cajas, pregunte: ¿qué creen que hay detrás de esta caja?</li> </ul>

<b>CIERRE:</b>	<p>Luego, retira la tapa de cada caja, y devela los mensajes descritos al inicio.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Luego de conocer los mensajes de cada caja, pida, voluntariamente, que expresen cuál consideran es el mensaje más valioso y que expliquen por qué; invite a que comenten cuáles fueron los criterios que utilizaron para realizar su elección; si están contentas o contentos con su elección, por qué; y si hubieran preferido otra caja y por qué.</li> <li>❖ Finalmente, cada estudiante escribe una conclusión acerca de lo que vivenció en la actividad.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Brinde un momento para el diálogo a partir de las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cómo te sentiste en esta actividad?</li> <li>¿Qué te pareció fácil y qué difícil? ¿En qué pensaste para elegir la ventana de tu preferencia? ¿Cambiaste de decisión en el segundo momento? ¿Por qué?</li> <li>¿Cómo te sientes con la decisión que tomaste? ¿La decisión que tomaste consideras que fue buena o la más conveniente? ¿Alguna vez tomaste una decisión cuyas consecuencias no te agradaron? ¿Cómo lo resolviste?</li> <li>• ¿Esta actividad se parece a lo que vives en tu día a día cuando tienes que decidir? ¿Cómo?</li> </ul> </li> <li>❖ Reflexione con los estudiantes acerca cuán importante es considerar diversos aspectos antes de tomar una decisión.</li> <li>❖ Es relevante, por ejemplo, prestar atención e identificar qué influye en nuestra toma de decisiones; incluso, hay situaciones en las que tomar decisiones es más sencillo, y otras en las que es más complicado o requiere se piense más.</li> </ul>

**V.- MATERIALES Y RECURSOS A UTILIZAR:**

- ❖ Hojas bond
- ❖ Hojas arco iris
- ❖ Papelote, cinta masking
- ❖ Plumones

---

**FIRMA DOCENTE**

### FICHA DE OBSERVACIÓN N°07

**AREA CURRICULAR:** Personal Social    **COMPETENCIA:** Construye su identidad:

**GRADO:** 6°                      **SECCIÓN:** "E"                      **FECHA:** 19/10/23

**DOCENTE:** Nidia Iapa Condori

N°	ESTUDIANTES	CRITERIOS			OBSERVACIONES
		Valoración:			
		Siempre: 2 A veces: 1 Nunca: 0			
		Identifica y analiza diferentes opciones antes de tomar una decisión que sea conveniente a todos los involucrados.	Defiende y debate su punto de vista ante los demás, demostrando que su decisión es la más conveniente.	Comprende y acepta las decisiones de otros, cuando cree que son buenas o más convenientes.	
01	6E-1				
02	6E-2				
03	6E-3				
04	6E-4				
05	6E-5				
06	6E-6				
07	6E-7				
08	6E-8				
09	6E-9				
10	6E-10				
11	6E-11				
12	6E-12				
13	6E-13				
14	6E-14				
15	6E-15				
16	6E-16				
17	6E-17				
18	6E-18				
19	6E-19				
20	6E-20				
21	6E-21				

Valoración

2 = siempre

1 = A veces

0 = nunca

**REFERENCIAS:**

- ❖ Orientaciones para el desarrollo del Programa de Habilidades Socioemocionales – V ciclo Editado por: ©Ministerio de Educación : [www.minedu.gob.pe](http://www.minedu.gob.pe)
- ❖ Currículo nacional.

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 08

### I.- DATOS INFORMATIVOS:

**TÍTULO** : CRECIENDO CON CUIDADO  
**PROFESORA:** Nidia Lapa Condori  
**GRADO** : 6to  
**SECCIÓN** : "E"  
**TIEMPO** : 90 minutos  
**FECHA** : 31/10/23

### II.- PROPÓSITO DE APRENDIZAJE, CRITERIOS Y EVIDENCIAS:


COMPETENCIAS/ CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	HABILIDAD SOCIOEMOCIONAL	DIMENSIÓN DE LA TUTORÍA
<b>Construye su identidad:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se valora así mismo.</li> <li>• Autorregula sus emociones.</li> <li>• Maneja conflictos de manera constructiva.</li> <li>• Participa en acciones que promueven el bienestar común.</li> <li>• Vive su sexualidad de manera integral y responsable de acuerdo a su etapa de desarrollo y madurez.</li> </ul>	Evalúa sus acciones en situaciones y se plantea comportamientos tomando en cuenta las normas sociales y los principios éticos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce y expresa los hábitos de autocuidado en higiene, salud física y mental.</li> <li>• Reconoce y expresa los hábitos o conductas que pueden generar riesgo y peligro.</li> <li>• Identifica y expresa a quien o quienes recurrir y acciones a tomar, para su protección.</li> </ul>	autocuidado	Dimensión personal

### III.- ENFOQUES TRANSVERSALES PRIORIZADOS:

ENFOQUES TRANSVERSALES	VALORES	ACTITUDES/ACCIONES OBSERVABLES.
De derechos	Libertad y responsabilidad	Disposición a elegir de manera voluntaria y responsable la propia forma de actuar dentro de una sociedad.
Inclusivo y de atención a la diversidad.	Confianza en la persona	Disposición a depositar expectativas en una persona, creyendo sinceramente en su capacidad de superación y crecimiento por cualquier circunstancia.

### IV.-SECUENCIA DIDÁCTICA:

MOMENTOS	SECUENCIA DIDÁCTICA
<b>INICIO</b>	<p>Saludo a los estudiantes de forma afectiva iniciando con una meditación que nos permita concentrarnos y conectarnos con el presente, e iniciamos el diálogo mediante el siguiente reto: ¿Cómo mi autocuidado impacta en mi vida? ¿Qué viene a ser la autoestima? será igual al autocuidado?</p> <p>Los felicito por su participación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Doy a conocer el <b>propósito</b> de la actividad: Hoy proponemos acciones para su autocuidado y protección ante riesgos y peligros.</li> <li>❖ Se comunican los <b>criterios de observación y retroalimentación.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce y expresa los hábitos de autocuidado en higiene, salud física y mental.</li> <li>• Reconoce y expresa los hábitos o conductas que pueden generar riesgo y peligro.</li> <li>• Identifica y expresa a quien o quienes recurrir y acciones a tomar, para su protección.</li> </ul> </li> <li>❖ Establecemos algunos <b>acuerdos</b> para el desarrollo de la actividad.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Mencione a sus estudiantes que realizarán una actividad que los ayudará a reflexionar acerca del autocuidado.</li> <li>❖ Se indaga sobre los saberes previos que tienen al respecto, y pregúnteles: ¿qué entienden ustedes por autocuidado? ¿Por qué deben cuidarse? ¿Qué pasa cuando no se cuidan? ¿Quién creen ustedes que es el responsable de su autocuidado?</li> <li>❖ Anote las respuestas de sus estudiantes en la pizarra y haga que noten la relación que existe entre el autocuidado y la salud física y mental. Anime a sus estudiantes a que compartan con la clase la mayor cantidad de acciones que conocen relacionadas con el autocuidado y qué relación hay con la autoestima.</li> <li>❖ A continuación, realice una dinámica para que sus estudiantes se organicen en equipos.</li> <li>❖ Para ello, distribuya entre sus estudiantes un número equitativo de figuras que presenten las siguientes acciones: tomar agua, lavarse las manos, hacer algún deporte, peinarse, lavarse los dientes, entre otras.</li> <li>❖ Pida, luego, a sus estudiantes que realicen la acción que les tocó para que se encuentren con sus compañeras y compañeros de equipo.</li> <li>❖ Se juntan en equipos quienes realizan la misma acción.</li> </ul>
<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Ya conformados en equipos, reflexionarán y dialogarán acerca de los hábitos de autocuidado que ejercitan.</li> <li>❖ En una hoja, elaborarán un cuadro de tres columnas: en la primera, colocarán su lista de hábitos; en la segunda, colocarán los beneficios de realizar dichos hábitos; y en la tercera, colocarán qué pasa cuando las personas no los ponen en práctica.</li> <li>❖ Acompañe la actividad animando a sus estudiantes para que escriban la mayor cantidad de hábitos que conocen, deben considerar que sean hábitos de cuidado de la salud física y salud mental.</li> <li>❖ Al final, solicite a los equipos que, de manera voluntaria, compartan con sus compañeros la información y las conclusiones a las que han llegado.</li> <li>❖ Se presenta la pirámide de autoestima para afianzar el presente trabajo.</li> </ul> <div style="text-align: right;">  <p style="font-size: small;"> <b>Pirámide de la AUTOESTIMA</b>        Autoestima ¿Me gusta?        Autoconcepto ¿Me respeto?        Autocontrol ¿Me controla?        Autoconciencia ¿Me conozco y me acepto?        Autoconfianza ¿Tengo la confianza de los demás?        Autoayuda ¿Me ayudo?     </p> </div>
<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Finalmente, propicie un diálogo reflexivo a partir de preguntas como las siguientes:        ¿Para qué es importante tener hábitos de autocuidado?        ¿Qué actividad les gustaría realizar para cuidarse? ¿Qué hábitos creen que necesitan a empezar a ejercitar a partir de ahora? ¿Por qué?</li> <li>❖ Reflexione con las y los estudiantes sobre los beneficios de practicar hábitos de autocuidado, ya que estos permiten tener una vida sana, satisfactoria y productiva.</li> <li>❖ Invítelas e invítelos a colocar sus trabajos en un lugar visible del aula, donde quedarán para la siguiente actividad. Agregue a la lista algún hábito importante que sus estudiantes no hayan considerado en su exposición.</li> </ul>

**V.- Materiales y recursos a utilizar:**

- ❖ Hojas bond
- ❖ Hojas arco iris, papelote, cinta maskin

---

**FIRMA DOCENTE**

**FICHA DE OBSERVACIÓN N°08**

ÁREA CURRICULAR: **Personal Social** COMPETENCIA: **Construye su identidad:**

GRADO: **6°**

SECCIÓN: **"E"**

FECHA: **31/10/23**

DOCENTE: **Nidia Iapa Condori**

N°	ESTUDIANTES	CRITERIOS			OBSERVACIONES
		Valoración:			
		Siempre: 2 A veces: 1 Nunca: 0			
		Reconoce y expresa los hábitos de autocuidado en higiene, salud física y	Reconoce y expresa los hábitos o conductas que pueden generar riesgo y peligro.	Identifica y expresa a quien o quienes recurrir y acciones a tomar, para su protección.	
01	6E-1				
02	6E-2				
03	6E-3				
04	6E-4				
05	6E-5				
06	6E-6				
07	6E-7				
08	6E-8				
09	6E-9				
10	6E-10				
11	6E-11				
12	6E-12				
13	6E-13				
14	6E-14				
15	6E-15				
16	6E-16				
17	6E-17				
18	6E-18				
19	6E-19				
20	6E-20				
21	6E-21				

Valoración

2 = siempre

1 = A veces

0 = nunca

**REFERENCIAS:**

- ❖ Orientaciones para el desarrollo del Programa de Habilidades Socioemocionales – V ciclo Editado por: ©Ministerio de Educación : [www.minedu.gob.pe](http://www.minedu.gob.pe)
- ❖ Currículo nacional.

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 09

### I.- DATOS INFORMATIVOS:

**TÍTULO** : Soy parte de la solución

**PROFESORA:** Nidia Lapa Condori

**GRADO** : 6to

**SECCIÓN** : "E"

**TIEMPO** : 90 minutos

**FECHA** : 26/10/23

### II.- PROPÓSITO DE APRENDIZAJE, CRITERIOS Y EVIDENCIAS:

COMPETENCIAS/ CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	HABILIDAD SOCIOEMOCIONAL	DIMENSIONES DE LA TUTORÍA
<p><b>Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Interactúa con todas las personas.</li> <li>❖ Construye normas y asume acuerdos y leyes.</li> <li>❖ Maneja conflictos de manera constructiva.</li> <li>❖ Delibera sobre asuntos públicos.</li> <li>❖ Participa en acciones que promueven el bien común.</li> </ul>	<p>Participa en la construcción consensuada de soluciones en el aula teniendo en cuenta situaciones que movilicen su creatividad y disposición.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresa con asertividad su punto de vista frente a un conflicto y escucha con atención y respeto la perspectiva de otros.</li> <li>• Reconoce una situación de conflicto y reflexiona desde diferentes puntos de vista, consigo mismo y en equipo.</li> <li>• Reconoce y aplica estrategias dirigidas a resolver conflictos, desde el acuerdo y consenso con todas las partes involucradas.</li> </ul>	<p>Resolución de conflictos</p>	<p>Dimensión social</p>

### III.- ENFOQUES TRANSVERSALES PRIORIZADOS:

ENFOQUES TRANSVERSALES	VALORES	ACTITUDES/ACCIONES OBSERVABLES.
Orientación al bien común	Solidaridad	Los estudiantes demuestran solidaridad con sus compañeros en toda situación en la que padecen dificultades que rebasan sus posibilidades de afrontarlas.

### IV.- SECUENCIA DIDÁCTICA:

MOMENTOS	SECUENCIA DIDÁCTICA
<b>INICIO</b>	<p>Saludo a los estudiantes de forma afectiva e iniciamos el diálogo mediante el siguiente reto: ¿Qué formas son las más asertivas para proponer soluciones? Los felicito por su participación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Doy a conocer el <b>propósito</b> de la actividad: Hoy aprenderemos a poner en práctica estrategias para enfrentar situaciones de conflicto.</li> <li>❖ Se comunican los <b>criterios de observación y retroalimentación.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresa con asertividad su punto de vista frente a un conflicto y escucha con atención y respeto la perspectiva de otros.</li> <li>• Reconoce una situación de conflicto y reflexiona desde diferentes puntos de vista, consigo mismo y en equipo.</li> <li>• Reconoce y aplica estrategias dirigidas a resolver conflictos, desde el acuerdo y</li> </ul> </li> </ul>

	<p>consenso con todas las partes involucradas.</p> <p>Establecemos algunos <b>acuerdos</b> para el desarrollo de la actividad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Comente que las actividades a realizar guardan relación con la resolución de conflictos.</li> <li>❖ Pregunte a los estudiantes: ¿alguien sabe que es un conflicto? ¿Qué significa? ¿Han vivido alguna situación complicada y que ha sido difícil de resolver? ¿Qué pasó? ¿Cómo se resolvió? ¿Cómo se sienten cuando se enfrentan a un conflicto?</li> <li>❖ Luego de escuchar las intervenciones, agradezca la participación e indique que empezarán una actividad que les ayudará a manejar mejor los conflictos.</li> </ul>
<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Indique a sus estudiantes que se ubiquen formando un círculo para iniciar con una meditación que nos permita concentrarnos y conectarnos con el presente, Luego, les plantea el siguiente reto: <b>Van a realizar una actividad en la que deben de dar un paso al frente de manera espontánea.</b></li> <li>❖ Para ello, uno de ustedes empezará y dirá “uno” dando un paso al frente y, luego, retornará a su sitio.</li> <li>❖ Quien sigue no puede ser el del costado derecho, ni izquierdo, será alguien que participe de manera espontánea y diga “dos”.</li> <li>❖ La idea no es que sigan un orden establecido, sino que quien salga de manera rápida, y sin coincidir con otra compañera u otro compañero, diga el número que toca, que puede ser “tres”, “cuatro”, etc.</li> <li>❖ Si salen dos estudiantes, a la vez, de manera espontánea, la cuenta vuelve a iniciar.</li> <li>❖ Ganan el reto cuando terminen de contar cumpliendo esas condiciones. Al final, realiza las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo se sintieron en esta actividad?</li> <li>• ¿Qué fue fácil o difícil?</li> <li>• ¿Qué otras situaciones parecidas enfrentamos en nuestra vida diaria?</li> <li>• ¿Qué aprendiste en esta actividad?</li> <li>• ¿Cómo podemos generar mejores formas para entendernos?</li> </ul> </li> </ul> <p>Finalmente realizamos una actividad llamada “ espejo mágico”, cada niño y niña simula un espejo de cartón para poder mirarse y conversar con el niño interior que tenemos cada uno de nosotros.</p>
<b>CIERRE:</b>	<p>Menciona que un primer paso para la resolución de los conflictos es comunicarse adecuadamente; por ello, es importante mantener cierto orden, expresarse con asertividad, y escucharse con atención y respeto, incluso cuando los puntos de vista son diferentes.</p>

**V.- MATERIALES Y RECURSOS A UTILIZAR:**

- ❖ Hojas bond
- ❖ Hojas arco iris
- ❖ Papelote, cinta masking
- ❖ Plumones

---

**FIRMA DOCENTE**

### FICHA DE OBSERVACIÓN N°09

AREA CURRICULAR: **Personal Social** COMPETENCIA: **Construye su identidad:**

GRADO: **6°** SECCIÓN: **"E"** FECHA: **26/10/23**

DOCENTE: **Nidia Iapa Condori**

N°	ESTUDIANTES	CRITERIOS			OBSERVACIONES
		Valoración:			
		Siempre: 2 A veces: 1 Nunca: 0			
		Expresa con asertividad su punto de vista frente a un conflicto y escucha con atención y	Reconoce una situación de conflicto y reflexiona desde diferentes puntos de vista	Reconoce y aplica estrategias dirigidas a resolver conflictos, desde el acuerdo y consenso con todas las partes involucradas.	
01	6E-1				
02	6E-2				
03	6E-3				
04	6E-4				
05	6E-5				
06	6E-6				
07	6E-7				
08	6E-8				
09	6E-9				
10	6E-10				
11	6E-11				
12	6E-12				
13	6E-13				
14	6E-14				
15	6E-15				
16	6E-16				
17	6E-17				
18	6E-18				
19	6E-19				
20	6E-20				
21	6E-21				

Valoración

2 = siempre

1 = A veces

0 = nunca

#### REFERENCIAS:

- ❖ Orientaciones para el desarrollo del Programa de Habilidades Socioemocionales – V ciclo Editado por: ©Ministerio de Educación : [www.minedu.gob.pe](http://www.minedu.gob.pe)
- ❖ Currículo nacional.

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 10

### I.- DATOS INFORMATIVOS:

TÍTULO : *Buscando el bien común*  
 PROFESORA : *Nidia Lapa Condori*  
 GRADO : 6to  
 SECCIÓN : "E"  
 TIEMPO : 90 minutos  
 FECHA : **31/10/23**

### II.- PROPÓSITO DE APRENDIZAJE, CRITERIOS Y EVIDENCIAS:

COMPETENCIAS/ CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	HABILIDAD SOCIOEMOCIONALES	DIMENSIÓN DE LA TUTORÍA
<b>Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Interactúa con todas las personas.</li> <li>Construye normas y asume acuerdos y leyes.</li> </ul> <b>Maneja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>conflictos de manera constructiva.</li> <li>Delibera sobre asuntos públicos.</li> <li>Participa en acciones que promueven el bienestar común.</li> </ul>	Establece relaciones con sus compañeros sin discriminarlos. Propone acciones para mejorar la interacción entre compañeros, a partir de la reflexión sobre conductas propias o de otros, en las que se evidencian los prejuicios y estereotipos más comunes de su entorno (de género, raciales, entre otros). Evalúa el cumplimiento de sus deberes y el de sus compañeros y propone como mejorarlos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica las características comunes y diferentes que observa en las personas de su entorno.</li> <li>Reconoce y valora las cualidades de las personas de su entorno.</li> <li>Propone acciones que puede realizar junto a otros para el bien común.</li> </ul>	autocuidado	Dimensión Personal

### III.- ENFOQUES TRANSVERSALES PRIORIZADOS:

ENFOQUES TRANSVERSALES	VALORES	ACTITUDES/ACCIONES OBSERVABLES.
Orientación al bien común	empatía	Los docentes identifican, valoran y destacan continuamente actos espontáneos de los estudiantes en beneficio de otros dirigidos a procurar o restaurar su bienestar en situaciones que lo requiere.

### IV.- SECUENCIA DIDACTICA:

MOMENTOS	SECUENCIA DIDACTICA
INICIO	Saludo a los estudiantes de forma afectiva e iniciamos el diálogo mediante el siguiente reto: ¿Cómo puedo ser más conscientes acerca de lo que pasa a nuestro alrededor? Los felicito por su participación. ❖ Doy a conocer el <b>propósito</b> de la actividad: <b>“Hoy conocemos y comprendemos con empatía las necesidades y respetar las diferencias de las personas de nuestro entorno”.</b>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Se comunican los <b>critérios de observación y retroalimentación.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica las características iguales y diferentes que observa en las personas de su entorno.</li> <li>• Reconoce y valora las cualidades de las personas de su entorno.</li> <li>• Propone acciones que puede realizar junto a otros para el bien común.</li> </ul> </li> <li>❖ Establecemos algunos <b>acuerdos</b> para el desarrollo de la actividad.</li> <li>❖ Indique a sus estudiantes que se ubiquen formando un círculo para iniciar con una breve meditación.</li> <li>❖ Inicie pidiendo a los estudiantes que escriban una historia corta acerca de cómo se deberían cuidar los recursos naturales.</li> <li>❖ Una vez que tengan listas las historias, indícales que formarán grupos de cinco integrantes. En cada grupo se pondrán de acuerdo para construir una historia nueva a partir de lo que cada uno escribió.</li> <li>❖ Cuando hayan terminado pregunte: ¿cómo hicieron para ponerse de acuerdo y unir sus historias? ¿Se respetaron todas las ideas? ¿Les ha pasado que te dan una tarea individual y luego tienes que unir tus ideas con las de otro? Luego de escuchar las intervenciones, menciona que las personas tenemos características diferentes: formas de pensar, puntos de vista, costumbres, maneras de hacer las cosas, pero en diversas ocasiones debemos aprender a ponernos de acuerdo para lograr un objetivo común.</li> </ul>
<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Indique a sus estudiantes que dibujarán un hermoso paisaje colorido, con detalles que lo hagan interesante. Lo harán de la siguiente manera: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada uno debe contar con sus colores o plumones en mano.</li> <li>• Se conformarán cuatro equipos, con la misma cantidad de compañeros.</li> <li>• Harán una fila frente a un papelote que estará pegado en la pizarra (el docente pega cuatro papelotes y asigna uno a cada fila).</li> <li>• Se dará un tiempo para que, en orden, los estudiantes de cada fila empiezan a dibujar en el papelote; luego, el docente indicará el tiempo (un minuto o un minuto y medio por vez) y cambiará de compañero, el primero va al final de la fila y sigue la secuencia en simultáneo de cada fila.</li> </ul> </li> <li>❖ En esta actividad pregunte: ¿qué dibujarán para hacer hermoso el paisaje? Esto va a propiciar que conversen e incluso intercambian ideas para completar el paisaje.</li> </ul>
<b>CIERRE:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Finalmente, propicie un diálogo reflexivo a partir de preguntas como las siguientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué les pareció la actividad? ¿Lograron dibujar el paisaje? ¿Cómo?</li> <li>¿Qué resultó fácil y qué difícil? ¿Qué necesitaron para completar el dibujo del paisaje? ¿Cómo les pareció sus aportes en el dibujo compartido? ¿En qué se han dado cuenta que son diferentes? ¿En qué coinciden? ¿De qué forma pueden apoyarse mutuamente?</li> </ul> </li> <li>❖ Destaca la importancia de unir sus habilidades para que todos puedan aportar a un objetivo común. Para ello, es importante conocerse, respetarse y valorarse. Esta actividad también promueve la integración y dan valor a la diversidad.</li> </ul>

**V.- MATERIALES Y RECURSOS A UTILIZAR:**

- ❖ Hojas bond
- ❖ Hojas arco iris
- ❖ Papelote, cinta masking
- ❖ Plumones

---

**FIRMA DOCENTE**

### FICHA DE OBSERVACIÓN N°10

**AREA CURRICULAR:** Personal Social    **COMPETENCIA:** Construye su identidad:  
**GRADO:** 6°    **SECCION:** "E"    **FECHA:** 31/10/23  
**DOCENTE:** Nidia Iapa Condori

N°	ESTUDIANTE S	CRITERIOS			OBSERVACIONES
		Valoración:	Siempre: 2 A veces: 1 Nunca: 0		
		Identifica las características comunes y diferentes que observa en las personas de su entorno.	Reconoce y valora las cualidades en las personas de su entorno.	Propone acciones que puede realizar junto a otros para el bien común.	
01	6E-1				
02	6E-2				
03	6E-3				
04	6E-4				
05	6E-5				
06	6E-6				
07	6E-7				
08	6E-8				
09	6E-9				
10	6E-10				
11	6E-11				
12	6E-12				
13	6E-13				
14	6E-14				
15	6E-15				
16	6E-16				
17	6E-17				
18	6E-18				
19	6E-19				
20	6E-20				
21	6E-21				

Valoración

2 = siempre

1 = A veces

0 = nunca

**REFERENCIAS:**

- ❖ Orientaciones para el desarrollo del Programa de Habilidades Socioemocionales – V ciclo Editado por: ©Ministerio de Educación : [www.minedu.gob.pe](http://www.minedu.gob.pe)
- ❖ Currículo nacional.

Anexo 14. Carta de aceptación de la I.E



## CARTA DE ACEPTACIÓN

Huanta, 08 de mayo de 2023

Señorita:  
**NIDIA LAPA CONDORI**  
PRESENTE. -

**ASUNTO:** Aceptación y Autorización para la aplicación de instrumento y recojo de información.

**REFERENCIA:** EXP. 2506- fecha 03-05-2023

Mediante el presente me es grato de dirigirme a usted y en atención al documento de la referencia, comunicarle que se AUTORIZA la aplicación de los instrumentos para el recojo de información del trabajo de investigación "EL MINDFULNESS EN LA CONDUCTA SOCIAL DE LOS ESTUDIANTES DEL 6to GRADO "E" DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA GONZALEZ VIGIL DE HUANTA, 2023.

Sin otro particular, me suscribo de usted.

Atentamente,



c.c. Jarch  
JTC/SD

## Anexo 15. Evidencias Fotográficas

**Figura 1**



**Nota:** En esta imagen podemos observar una reunión con los padres de familia para dar a conocer sobre el trabajo a realizar con sus hijos mientras dure el trabajo a realizar.

**Figura 2**



**Nota:** En esta imagen observamos un trabajo en equipo donde se fomenta la creatividad de los estudiantes.

**Figura 3**



**Nota:** Con esta imagen podemos evidenciar la interacción con sus compañeros en el marco del respeto y uno de los valores fundamentales en la sociedad.

**Figura 4**



**Nota:** En esta imagen podemos observar la importancia de un trabajo en equipo.

**Figura 5**



**Nota:** En esta imagen observamos la relegación de sus emociones para una escucha activa.

**Figura 6**



**Nota:** En esta imagen podemos observar sobre la empatía, la importancia que tiene practicarlo.