

UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO
FACULTAD DE HUMANIDADES
ESCUELA DE EDUCACIÓN INICIAL



Programa de mindfulness en el desarrollo emocional en niños de cuatro años

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN EDUCACIÓN INICIAL**

AUTOR

Anghie Katherine Sialer Falla

ASESOR

Katherine Carbajal Cornejo

<https://orcid.org/0000-0003-3339-9217>

Chiclayo, 2026

**Programa de mindfulness en el desarrollo emocional en niños de
cuatro años**

PRESENTADA POR
Anghie Katherine Sialer Falla

A la Facultad de Humanidades de la
Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo
para optar el título de

LICENCIADO EN EDUCACIÓN INICIAL

APROBADA POR

Ricardo Chaname Chira
PRESIDENTE

María del Carmen Pisfil Becerra
SECRETARIO

Katherine Carbajal Cornejo
VOCAL

Dedicatoria

A Dios, a quien entrego cada uno de mis logros. Gracias por darme fuerza y recordarme siempre que tus planes son perfectos.

A mis padres, por su apoyo incondicional y dedicación, porque cada página escrita lleva implícito su sacrificio y amor.

A mi hermano, compañero leal que con su alegría y cariño me acompañó en cada etapa.

Agradecimientos

Con infinita gratitud, a mis queridos tíos, porque más allá de su generosidad al hacer posible mis sueños, me regalaron la certeza de que la familia es el mayor tesoro de la vida.

A mi asesora, por guiarme con sabiduría en este proceso y porque siempre creyó en mí, a pesar de mis dudas y temores.

A mis pequeños niños, que con su inocencia y ternura inagotable me recordaron siempre el propósito de seguir adelante; ellos son la inspiración de mi vocación.

Y a todos los que me acompañaron con cariño y ánimo, porque sin ustedes este camino habría sido más difícil. Hoy mis palabras son de gratitud y emoción, porque este sueño no lo cumplí sola, lo cumplimos juntos.

Programa de mindfulness para el desarrollo emocional en niños de cuatro años

INFORME DE ORIGINALIDAD

16%

INDICE DE SIMILITUD

13%

FUENTES DE INTERNET

3%

PUBLICACIONES

8%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo Trabajo del estudiante	2%
2	tesis.usat.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
4	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	archive.org Fuente de Internet	<1%
7	alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet	<1%
8	nexushouseeditorial.com Fuente de Internet	<1%
9	Submitted to Universidad Internacional de la Rioja Trabajo del estudiante	<1%
10	revistas.usat.edu.pe Fuente de Internet	<1%
11	Submitted to Universidad Nacional de Trujillo Trabajo del estudiante	<1%

Índice

Introducción	8
Revisión de literatura.....	12
Materiales y métodos.....	17
Resultados y discusión	25
Conclusiones.....	41
Recomendaciones	41
Referencias	43
Anexos.....	45

Resumen

El desarrollo emocional en la primera infancia es fundamental para un desarrollo integral oportuno, puesto que les permite establecer lazos afectivos saludables con su entorno. En este sentido, la investigación realizada tuvo como objetivo general determinar la efectividad del programa de mindfulness en el desarrollo emocional de los niños de cuatro años. Para ello, se adoptó un enfoque cuantitativo con un diseño pre-experimental de pretest y posttest en un único grupo, utilizando como muestra a 26 niños de 4 años de una Institución Educativa, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. La variable dependiente, desarrollo emocional, fue evaluada a partir de cinco dimensiones: conciencia emocional, regulación emocional, interacción social, expresión emocional y empatía. Los datos fueron recopilados mediante una rúbrica validada por cinco juicios de expertos con un índice V de Aiken de 1.00 para determinar el grado de concordancia y el alfa de Cronbach de 0.936. Los datos fueron recopilados y analizados estadísticamente. Como resultado del diagnóstico se evidenció que después de la aplicación del programa, gran mayoría de los niños evaluados lograron alcanzar el nivel de logro, por lo que es imprescindible atenderlos a través de una propuesta innovadora y relajadora que potencie el desarrollo de sus emociones. En suma, se afirma que, los programas de mindfulness disminuyen las conductas disruptivas y potencian las habilidades sociales, el manejo de sus emociones, la capacidad de empatizar con los demás y la identificación de las emociones básicas y complejas.

Palabras clave: Desarrollo emocional, habilidades sociales, conciencia, atención, relaciones interpersonales, primera infancia

Abstract

Emotional development in early childhood is fundamental for timely and holistic development, as it allows children to establish healthy emotional bonds with their environment. In this sense, the research conducted aimed to determine the effectiveness of a mindfulness program on the emotional development of four-year-old children. A quantitative approach was adopted, using a pre-experimental pretest-posttest design with a single group. The sample consisted of 26 four-year-old children from an educational institution, selected through non-probability convenience sampling. The dependent variable, emotional development, was evaluated based on five dimensions: emotional awareness, emotional regulation, social interaction, emotional expression, and empathy. Data were collected using a rubric validated by five expert reviewers, with an Aiken's V index of 1.00 to determine the degree of agreement and a Cronbach's alpha of 0.936. The data were then collected and statistically analyzed. The diagnostic assessment revealed that, after the program's implementation, the vast majority of the children evaluated achieved the target level of success. Therefore, it is essential to continue supporting them with an innovative and relaxing approach that fosters their emotional development. In summary, it is concluded that mindfulness programs reduce disruptive behaviors and enhance social skills, emotional regulation, empathy, and the identification of basic and complex emotions.

Keywords: Emotional development, social skills, awareness, attention, interpersonal, relationships, early childhood

Introducción

El desarrollo emocional forma de manera íntegra al ser humano y se manifiesta en la manera en que los niños aprenden a expresar sus sentimientos, manejar la frustración y establecer vínculos afectivos seguros con los demás, para posteriormente crear vínculos sociales estables con las personas de su alrededor (Papalia y Martorell, 2017). Sin embargo; en la actualidad, se ha confirmado un incremento en los desafíos emocionales que enfrentan los niños, lo que ha generado gran preocupación entre padres y educadores.

Estudios recientes muestran la dificultad que tienen los niños para gestionar sus emociones, lo cual puede impactar negativamente en la formación de vínculos sociales; aprendizaje y el comportamiento en general. Según Otero et al., 2025 señala que, en un informe de la Unesco, el 70 % de los niños que estudian en América Latina y el Caribe sentían altos grados de estrés y ansiedad. Frente a esta situación, existe la necesidad de implementar programas que permitan a los niños potenciar su desarrollo emocional desde los primeros años de vida.

Cabe destacar que, diversos estudios han resaltado que la pandemia de COVID-19 ha tenido graves consecuencias entorno al aprendizaje de los niños, a la sociabilización y han disminuido sus habilidades emocionales. Según el reporte de Gallup & Megan Brendan (2025) de su encuesta en el seguimiento de la COVID-19 revela que el 45 % de niños se han visto afectados, como consecuencia de ello hubo un retraimiento en sus habilidades sociales, debido al aislamiento prolongado, donde tuvieron poco contacto con sus pares, generando un incremento de estrés, lo que obstaculizó su capacidad para desarrollar habilidades emocionales esenciales para un desarrollo integral.

De manera similar, Chunga (2024) afirma que la pandemia fue un factor negativo, donde la inteligencia emocional de 84 niños de preescolar, evidenciaron que la falta de espacios para la socialización y el juego cooperativo junto a la falta de interacción en entornos educativos redució las competencias necesarias para un buen desarrollo emocional. Asimismo, UNICEF (2022) indica que la pandemia conllevará en los demás años graves consecuencias en torno al aspecto emocional de los niños quienes han vivenciado de forma directa dicha experiencia, por ello resalta la necesidad urgente de desarrollar nuevas técnicas que busquen el bienestar emocional e integral de los niños, recalcando que brindar apoyo psicológico y emocional en edades tempranas es vital para su desarrollo integral y para enfrentar experiencias retadoras que se presenten en el futuro.

En Áncash, Vásquez (2023) realizó una investigación, que consistió en desarrollar el Taller Mindfulness en el comportamiento agresivo en niños pre escolar, encontrando una

diferencia significativa después de la implementación de dicho taller, confirmando una mejora en los comportamientos disruptivos de los niños. En Perú, La Cruz & Maldonado (2025) realizaron una investigación que une la práctica del mindfulness con el desarrollo emocional en niños. Esta investigación detalla cómo el mindfulness puede integrarse en el aula para mejorar la regulación emocional mediante vivencias significativas, creando un entorno propicio donde los niños desarrollen habilidades intrapersonales y sociales. Además, se señala que la práctica de mindfulness ayuda a los niños a gestionar situaciones de estrés y desarrolla un mejor equilibrio emocional, lo cual es crucial para su desarrollo integral.

Según el Ministerio de educación (MINEDU, 2023) se utilizó un cuestionario HSE para evaluar a los estudiantes, compuesto por seis escalas, cada una enfocada en un aspecto específico del HSE. Cada escala incluía preguntas diseñadas para analizar cómo los estudiantes piensan, sienten y actúan en distintas situaciones de su vida cotidiana. Los resultados mostraron que el 18,5% considera que puede manejar situaciones emocionalmente difíciles, el 7,0% siente que logra interactuar y comunicarse de manera adecuada con sus compañeros, el 64,9% indica que disfruta relacionarse y estar cerca de personas allegadas, el 41,3 % señala que es capaz de identificar y comprender las emociones de los demás, y el 68,1% manifiesta disposición para brindar ayuda a quienes lo requerían.

Medina, F. (2018) muestra una práctica pedagógica exitosa y reconocida por MINEDU "Gestionando mis emociones, soy feliz", desarrollado por docentes de una Institución Educativa en Lima dirigido a niños de 3 a 5 años identificó que muchos estudiantes tenían dificultades para expresar sus emociones de manera adecuada, lo que afectaba negativamente el ambiente de aprendizaje y generaba conflictos interpersonales. Frente a esta situación, los docentes se capacitaron y desarrollaron estrategias que promovieron una adecuada gestión en las emociones de los niños. Estas actividades incluyen el uso de gestos y palabras para expresar sentimientos, partiendo de la premisa de que los niños aprenden mediante expresiones corporales. Al finalizar la práctica, se logró una mejora significativa: un 68% de los niños lograron expresar sus emociones de manera adecuada, en comparación con solo un 16% al inicio. Esto también favoreció el desarrollo de la competencia "Construye su identidad". Los docentes destacaron que esta práctica ha mejorado el clima de aprendizaje y ha permitido una mayor comprensión de la relevancia de gestionar adecuadamente las emociones en la educación, integrando estas actividades de manera permanente.

Asimismo, en la Institución Educativa 014 "Estrellitas de María" se evidencia que un grupo significativo de niños de 4 años presenta limitaciones en el desarrollo de sus competencias emocionales. Durante las interacciones cotidianas se observa que muchos de ellos

tienen dificultades para identificar y expresar adecuadamente sus emociones, lo que se traduce en episodios de frustración, llanto o conductas de aislamiento. Asimismo, se percibe una escasa autorregulación ante situaciones de conflicto, ya que algunos niños responden con actitudes impulsivas o recurren a la agresión verbal y física frente a sus pares. Estas dificultades afectan la convivencia en el aula y limitan el establecimiento de relaciones positivas, lo que repercute en su bienestar personal y social. Pese a los esfuerzos de los docentes, aún se carece de estrategias pedagógicas sistemáticas que promuevan la gestión emocional en los niños, por lo que se vuelve necesario implementar programas innovadores, como el mindfulness, que favorezcan el desarrollo emocional desde los primeros años de escolaridad.

En tal sentido el mindfulness ha surgido como una estrategia eficaz en el ámbito educativo que permite mejorar el control emocional y el equilibrio psicológico en los niños. Estudios recientes han resaltado su impacto positivo en el desarrollo emocional infantil. Poliakoff, (2022) en su estudio, señala que la implementación de un programa de mindfulness ayuda a reducir problemas conductuales en los niños, contribuyendo a que adquieran técnicas fáciles que en momentos de tensión puedan hacer uso de ellas y gestionar de manera autónoma sus emociones. Asimismo, Maldonado-Valarezo et al. (2025) sostienen que el mindfulness no solo mejora la atención y la autoconciencia en los niños, sino que también fortalece la calidad del aprendizaje, disminuyendo los síntomas de frustración y nerviosismo, mejorando el rendimiento académico de los niños.

A pesar de estos hallazgos, son escasos los programas de mindfulness dirigidos a niños de cuatro años, donde surge la necesidad de adaptar las sesiones de clase. En este sentido, la presente investigación tuvo como propósito implementar estrategias de mindfulness que promuevan el desarrollo emocional en niños de cuatro años, proporcionando herramientas que les permitan tener interacciones armoniosas con su entorno. Ante ello, la pregunta que guía la investigación es ¿En qué medida el programa de mindfulness promueve el desarrollo emocional de los niños de cuatro años? Cuya hipótesis planteada es que el programa de mindfulness promoverá el desarrollo emocional en niños de cuatro años.

La presente investigación se justifica en el sentido que aporta significativamente en el desarrollo integral de los niños, ya que es fundamental para el fortalecimiento de habilidades sociales y la gestión de emociones. Al utilizar mindfulness, en la educación, se busca brindar estrategias fáciles de poner en práctica y que promuevan la buena gestión de emociones en edades tempranas.

Los principales beneficiarios de la presente investigación son niños preescolares de 4 años, quienes se encuentran en una etapa de formación y establecimiento de su personalidad.

Sin embargo, los maestros, padres de familia o personas encargadas de cuidar a los niños también se beneficiarán al recibir apoyo sobre cómo fortalecer el desarrollo emocional de los niños a través del mindfulness.

En dicho contexto, los padres pueden implementar estas estrategias dentro de sus casas, promoviendo una formación progresiva en las habilidades emocionales de los niños. A largo plazo, proporcionará la base para futuras investigaciones, donde la práctica de mindfulness en las actividades escolares, se pueda convertir en una medida preventiva que garantice la salud mental, reduciendo los problemas de conducta.

Por un lado, la teoría de Goleman, sobre la inteligencia emocional, señala que las emociones cumplen un rol importante en toda persona, ya que son clave para determinar el éxito. Goleman también describe a la inteligencia emocional como la capacidad para reconocer, entender y gestionar las emociones propias para así poder entender las emociones de los demás. Dicha teoría se centra en cinco habilidades esenciales: la autoconciencia, que ayuda a identificar las propias emociones; gestión, que ayuda a regular las emociones y los impulsos adecuadamente; la motivación que nos anima a tener una actitud positiva frente a los desafíos; la empatía, que permite ponernos en el lugar de los demás y facilita la comprensión de las emociones ajenas; y las habilidades sociales necesarias para fortalecer los vínculos afectivos positivos, por ello Goleman destaca que tener una buena inteligencia emocional contribuye a la vida en general y desarrolla la capacidad de liderazgo.

Por otro lado, Erik Erikson en su teoría del Desarrollo Psicosocial, propone una serie de etapas que todo ser humano va a experimentar a lo largo de su vida. En cuanto a los niños de cuatro años, están situados en la etapa “Iniciativa vs. Culpa”. En esta fase, los niños comienzan a asumir más iniciativas en actividades por cuenta propia, intentando explorar el mundo. Si los cuidadores apoyan su independencia, el niño desarrolla confianza. Sin embargo, si se les frena o castiga demasiado, pueden sentir culpa o ansiedad por intentar algo nuevo.

De igual forma, la teoría del Apego de John Bowlby, argumentó que los vínculos emocionales formados en la infancia son fundamentales para el desarrollo emocional a largo plazo. A los cuatro años, los niños ya han desarrollado un apego con sus cuidadores principales, lo que influye en su sentido de seguridad y en la manera en que exploran su entorno. El apego seguro permite a los niños enfrentar situaciones emocionales con más confianza y manejar mejor sus emociones.

Objetivos

El objetivo general es determinar la efectividad del programa de mindfulness en el desarrollo emocional en niños de cuatro años, mientras que los objetivos específicos son: Diagnosticar el estado actual del desarrollo emocional, implementar el programa de mindfulness y finalmente evaluar el desarrollo emocional después de aplicado el programa para determinar su efectividad.

Revisión de literatura

Internacionales

Campoverde et al., (2023) en su artículo "Desarrollo de la inteligencia emocional en los niños de 4 años: beneficios y prácticas innovadoras". Tuvo como objetivo estimular estas habilidades en niños de 4 años mediante el mindfulness. Se utilizó el método cuantitativo descriptivo, con una muestra de 20 niños de preescolar, donde incluyeron juegos lúdicos, roles y técnicas de respiración. Los resultados indicaron un avance en las habilidades sociales, el autocontrol emocional y el desempeño académico. Esta investigación subraya la necesidad de integrar un enfoque cognitivo-emocional desde temprana edad, lo que permite a los niños desarrollar habilidades esenciales para su bienestar social y académico.

En Ecuador, Velez et al. (2021) realizaron un artículo denominado Efectos del mindfulness en preescolares con problemas de comportamiento. El estudio fue de diseño cuasiexperimental con 47 niños, 24 en el grupo experimental y 23 en el grupo de control, donde se evidenció mejoras significativas en el comportamiento del grupo de intervención. Estos resultados demuestran que un proceso continuo de mindfulness en las actividades de clase, repercute positivamente en el comportamiento de los niños.

De igual manera, en España, Sánchez et al., (2020) en su investigación Mindfulness en educación infantil: Un programa para desarrollar la atención plena, implementaron un programa de mindfulness durante 12 semanas en un grupo de niños de 5 a 6 años de educación infantil. El estudio evidenció mejoras significativas en el bienestar emocional, la atención, el rendimiento escolar y el clima del aula, en comparación con un grupo control. Estos resultados destacan la efectividad del mindfulness como estrategia pedagógica para promover la gestión emocional y la concentración en los primeros años escolares, fortaleciendo el aprendizaje integral de los niños.

Nacionales

En Arequipa, Amado y Cavero (2024) realizaron la investigación Estrategias Mindfulness para la salud emocional de niños y niñas de 5 años de una institución educativa particular “Mundo Ecológico”. El estudio, de diseño preexperimental y con una muestra de 20 niños, evidenció que antes de la intervención la mayoría se encontraba en niveles bajos de modulación emocional. Tras la aplicación de estrategias de mindfulness, el 75 % alcanzó la etapa “logrado” en salud emocional, mientras que el 25 % restante quedó en proceso. Estos resultados refuerzan el impacto positivo del mindfulness en el fortalecimiento de competencias emocionales en la educación inicial.

Por otro lado, en Lima, Gonzales Sanchez et al., (2023) desarrolló el estudio Programa de Mindfulness para mejorar la autorregulación emocional en niños de 3 años en una institución pública, El Agustino-2023. Se aplicó un programa de ocho sesiones de mindfulness en un grupo experimental de 23 niños, contrastado con un grupo control. Los hallazgos demostraron que el 69,6 % de los niños del grupo experimental alcanzó la etapa “logrado” en autorregulación emocional después de la intervención, mientras que el grupo control permaneció mayoritariamente en etapas iniciales. Esto confirma la utilidad del mindfulness para potenciar habilidades de autorregulación desde edades tempranas.

De igual manera, en Puno, Ramos y Huracha (2023) realizaron la investigación La eficacia de la técnica del mindfulness para la iniciación de la inteligencia emocional en niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial N.º 278 Barrio Mañazo, año 2022. El estudio se desarrolló con un diseño preexperimental aplicando pretest y posttest a 25 niños. Los resultados mostraron que, tras la aplicación de la técnica de mindfulness, los niños alcanzaron mejoras significativas en los niveles de inteligencia emocional, en comparación con la medición inicial. Esto evidencia la efectividad de la técnica como recurso para favorecer el desarrollo socioemocional en la educación inicial.

Locales

En Lima, Quispe (2025) desarrolló el estudio Programa de mindfulness para el desarrollo del manejo emocional en niños de una institución educativa pública. La investigación, de enfoque cuasiexperimental, se aplicó a 31 estudiantes de primer grado divididos en grupo experimental y control. Los resultados demostraron que, luego de la implementación del programa, el grupo experimental presentó mejoras significativas en identificación emocional, control de impulsos, expresión y afrontamiento de emociones, frente al grupo control que no mostró cambios relevantes. De este modo, se confirma que el mindfulness contribuye al desarrollo del manejo emocional en los primeros años de escolaridad.

Por otro lado, en Puno, Zapana (2024) llevó a cabo la investigación Sesiones de mindfulness para la atención y concentración en niños y niñas de 5 años de la I.E.I. N.º 285 Con un diseño cuasiexperimental, se trabajó con un grupo control y un grupo experimental conformado por 46 niños. Tras aplicar las sesiones de mindfulness, en el grupo experimental el 61 % alcanzó un nivel medio y el 39 % un nivel alto de atención y concentración, mientras que el grupo control no presentó avances significativos. Estos resultados permiten concluir que el mindfulness impacta positivamente en el desarrollo de la atención y concentración en la educación inicial.

En Lima, Alcantara & Vidal (2023) realizaron la investigación Mindfulness como estrategia para mejorar la convivencia escolar en los niños de 5 años, I.E.I. 064 Santa Anita. El estudio de tipo cuasiexperimental trabajó con un grupo experimental y un grupo control, utilizando una guía de observación validada. Los resultados evidenciaron que, tras la aplicación de las sesiones de mindfulness, los niños del grupo experimental mejoraron significativamente su convivencia escolar, mostrando un 55 % de respuestas en la categoría “casi siempre” y un 45 % en “a veces” en el posttest. Esto demuestra que el mindfulness es una herramienta efectiva para promover relaciones armónicas desde la primera infancia.

Asimismo, Sulca (2021) realizó una investigación donde evaluó la eficacia de un programa educativo en el incremento de competencias emocionales y rendimiento académico. El estudio tuvo un enfoque cuantitativo, con un diseño preexperimental, la muestra fue de 26 estudiantes de primaria de una escuela privada de Lima y fue seleccionada de modo no probabilístico. Los resultados encontrados evidencian la necesidad de implementar programas educativos para el desarrollo emocional, logrando un bienestar general en los niños.

De igual manera, Patiño & Aguinaga, (2023) realizó una investigación dirigida a niños de 10 y 11 años. Se empleó una muestra no probabilística de 30 estudiantes, el estudio aplica un cuestionario de 19 ítems tratados con métodos cuantitativos. Los hallazgos demuestran que un gran porcentaje de evaluados presentaban estrés en el ámbito escolar y familiar. Los resultados demostraron que el taller aportaba estrategias para la identificación de emociones, relajación y meditación, por lo que fue de gran ayuda para que los niños logren calmar sus emociones y bajar el nivel de estrés que tenían acumulados.

Bases teóricas

Desarrollo emocional

Teoría de Bisquerra

Según dicha teoría, ninguna persona nace con la habilidad de gestionar sus propias emociones ni la de los demás, sino que se va perfeccionando a través de la educación emocional,

la cual busca mejorar progresivamente el bienestar individual y de los demás, contribuyendo a una mejora en las relaciones interpersonales (Bisquerra, 2025). Él propone que el desarrollo emocional debe ser intencionado y sistemático, abarcando las siguientes competencias: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, habilidades sociales y competencias para la vida y el bienestar.

Teoría de Mayer y Salovey

Esta teoría se enfoca en reconocer lo que estamos sintiendo y ser conscientes de ello, para saber cómo expresarlas de manera asertiva. Estableciendo que la inteligencia emocional influye en cómo las personas piensan, sienten y actúan, se determina que es crucial para el desarrollo emocional, puesto que nos permite gestionar positivamente nuestras emociones, estableciendo relaciones saludables a lo largo de sus vidas. Según Rodríguez (2022) esta teoría indica que la inteligencia emocional, es la capacidad de entender nuestras emociones sin juzgarlas, además puede ser aprendida y desarrollada progresivamente, sin embargo, no se produce de manera automática, sino que requiere un esfuerzo consciente de la persona, lo que implica que las intervenciones educativas, como programas de mindfulness, pueden demostrar resultados eficaces en cuánto a la mejora del bienestar emocional en la vida del ser humano.

Teoría de Goleman

La inteligencia emocional implica identificar las emociones propias y de los pares, además permite un manejo adecuado de estas, facilitando una mayor resiliencia ante situaciones de cambios drásticos (Sabater, 2023). Dado que algunas personas no miden las consecuencias de sus actos y tienden a expresar las emociones mediante acciones rápidas, sin importar el lastimar o herir verbal o físicamente a alguien, la inteligencia emocional nos permite elegir cómo reaccionar ante dicha situación y lograr obtener resultados beneficiosos con nuestro círculo cercano.

Dimensiones del desarrollo emocional

En primer lugar, se encuentra la *conciencia emocional*, la cual es la capacidad de identificar, analizar y comprender nuestras propias emociones y la de los demás; en segundo, la *regulación emocional*, refiriéndose a la capacidad de regular nuestras emociones de manera positiva. Implica identificar y comprender las emociones, utilizando las diversas estrategias para gestionarlas adecuadamente, sobre todo en situaciones retadoras, implicando que las personas actúen de forma constructiva, evitando actuar por impulso; en tercer lugar, la *interacción social*, este aspecto incluye las competencias necesarias para establecer vínculos positivos con los demás. Esto incluye la capacidad de comunicarse asertivamente, resolviendo los conflictos y construyendo relaciones sanas; en cuarto lugar, la *expresión emocional*,

haciendo alusión a la capacidad de comunicarse y compartir emociones de manera adecuada. Esto incluye expresar nuestras emociones y también ser sensibles a las emociones de los demás, cultivando la particularidad de las relaciones afectivas y en quinto lugar, la empatía, refiriéndose a esa habilidad para entender y sentir las emociones de las personas de nuestro alrededor.

Mindfulness

La teoría del mindfulness según Jon Kabat-Zinn

Según Kabat-Zinn & Prat (2009) la atención plena se considera un enfoque holístico que brinda grandes beneficios a la salud mental, denominando al mindfulness como una práctica para centrar nuestra atención de forma voluntaria a lo que estamos viviendo en el presente sin modificar la situación. Esto subraya la necesidad de vivir cada experiencia como si la fuera la última, poniendo todos nuestros sentidos en lo que estamos sintiendo sin criticar. Como parte de su programa basado en el mindfulness (atención plena), Kabat-Zinn propone y enseña una gama de técnicas, como el yoga y la respiración, que ayudan a ser más conscientes de lo que estamos experimentando interna y externamente. Un elemento esencial de esta teoría es la aceptación, la cual incluye la autocompasión y el reconocimiento de que las emociones y los pensamientos que tenemos son parte de nuestra experiencia de vida y no está mal sentir, sino que debemos aceptar todas nuestras emociones e intentar dar una respuesta emocional empática que no dañe al otro.

La teoría del mindfulness según Carmody

Se enfoca en practicar la atención plena como un medio para reducir el estrés emocional y controlar nuestros impulsos. Carmody (2009) destaca que el mindfulness hace referencia a la capacidad de prestar atención voluntariamente al presente, sin juzgar alguna parte de la experiencia y aceptándola tal cuál a sido vivida. Carmody en su investigación, señala la importancia de poner en práctica el mindfulness, dado que brinda apoyo a personas que requieren tener más voluntad y conciencia de lo que sienten físicamente y lo que piensan. Esto permite que tengamos una mejor gestión emocional, dado que podemos reflexionar acerca de nuestras vivencias sin reaccionar por impulso, lo cual ayuda a que actuemos más asertivamente.

Carmody también indica que la practica del mindfulness no puede ser solo mediante el yoga o la meditación, sino que se puede integrar todos los días, en cualquier actividad que tengamos. Esta integración moldea nuestra mente a reaccionar de manera más pacífica y menos conflictiva ante cualquier problema.

La teoría del mindfulness según Bishop

Según Bishop et al., (2004) la atención plena es un método eficaz que beneficia la salud mental y emocional. En su investigación, muestra dos elementos claves que son los cimientos para la base que forman la práctica del mindfulness: El primero es la atención, que incluye la capacidad de centrarnos en el presente voluntariamente. Esto implica sentir a nivel fisiológico y reflexionar sobre lo que pensamos sin distraernos o emitir juicios. Mientras que, el segundo es la aceptación, en el cuál se hace énfasis en la importancia de aceptar lo que presenciamos sin intentar modificar la conducta o la experiencia. Esta aceptación contribuye a que las personas tengan relaciones afectivas más sanas, permitiendo que afronten las dificultades con calma y resiliencia, ya que, en lugar de reaccionar voluntariamente a la negatividad de sus emociones, pueden tomar conciencia para responder de forma más adaptativa.

Bishop también resalta los aportes del mindfulness en la gestión emocional y el bienestar en general. Dicha teoría menciona que la práctica del mindfulness ayuda a las personas a tomar conciencia emocional y mejorar su capacidad adaptativa ante las situaciones.

Dimensiones del mindfulness

La primera dimensión es la conciencia corporal, lo que implica una mejor conexión a nivel físico, incluyendo el hecho de percibir y experimentar sensaciones físicas placenteras. Esto ayuda a estar en sintonía con sus reacciones fisiológicas. Mientras que, la otra dimensión se basa en respirar conscientemente, basando nuestra atención en el presente. Por ello, esta dimensión es muy importante, dado que la respiración es beneficiosa para mantener la calma y el equilibrio entre cuerpo y mente, ayudando a disminuir el estrés. Y la última dimensión hace alusión a estar presente en el momento actual, lo que implica observar lo que está ocurriendo en el entorno y en el interior de uno mismo con una actitud de aceptación.

Marco conceptual

Desarrollo emocional: Es el proceso donde los niños construyen su propia identidad, autoestima y seguridad para afrontar los retos del día a día. Este proceso se evidencia en las relaciones interpersonales positivas que mantiene cada niño con su entorno. (Nafría, 2024)

Mindfulness: Según el Instituto europeo de psicología positiva (2024) significa “atención plena”, es decir centrar la atención en lo que sucede en el momento presente, sin intentar modificar o juzgar lo que está pasando, solo concentrándonos en los que nos está sucediendo, dejando de lado las distracciones.

Materiales y métodos

La presente investigación es de enfoque cuantitativo, de diseño pre-experimental, ya que mide los datos numéricos obtenidos a través de la evaluación del desarrollo emocional en

niños de 4 años, antes y después de aplicar la intervención basada en mindfulness, lo que permite contrastar la hipótesis planteada. El diseño pre-experimental se basa en la comparación de los resultados obtenidos en el pretest y postest, lo cual facilita observar los cambios en el desarrollo emocional de los niños tras la intervención.

Este estudio es de tipo aplicado, dado que busca abordar el problema de cómo promover el desarrollo emocional en niños de 4 años. La aplicación del mindfulness se sustenta en un enfoque metodológico riguroso y sistemático, diseñado para identificar, analizar y aplicar estrategias que fomenten el desarrollo emocional (Hernández-Sampieri, Fernández y Baptista, 2014).

Además, según Tamayo (2003), la investigación es de tipo aplicada porque parte de conceptos teóricos sobre el desarrollo emocional para formular estrategias que puedan ser implementadas en contextos reales y basadas en la revisión de la teoría existente.

Este estudio se enfoca en un nivel descriptivo, ya que busca evaluar la efectividad del mindfulness en el desarrollo emocional de niños de 4 años. Se utilizarán métodos de recolección de datos cuantitativos, los cuales serán sometidos a análisis estadístico para evaluar los cambios en el desarrollo emocional a lo largo del estudio.

A continuación, se presenta el siguiente diagrama:

G.E.: O1 X O2

G.E.: Grupo experimental (niños de 4 años)

O1: Pretest (desarrollo emocional)

X: Mindfulness (intervención)

O2: Postest (desarrollo emocional)

Tabla 1

Población de estudio

Niños	f	%
Aula Runakuyay	26	100%
Total	26	100.0%

Nota: Nomina de matrícula 2024

Niños entre 4 años de edad

- Niños pertenecientes a sexo femenino y masculino

- Niños que provienen de hogares desestructurados cuyas características más resaltantes son; dificultades para regular sus emociones, problemas en la construcción de relaciones sociales, y bajos niveles de autoestima. Además, pueden presentar comportamientos impulsivos y dificultades académicas debido a la falta de estabilidad y apoyo emocional en su entorno familiar.

Tabla 2*Muestra de estudio*

Niños	f	%
Niños	15	58%
Niñas	11	42%
Total	26	100.0%

Nota: Nomina de matrícula 2024

Respecto a Arias et al. (2022), indicaron que algunos criterios de selección consideran principalmente la disponibilidad, homogeneidad y representatividad de los evaluados. La diferencia entre inclusión y exclusión anterior depende de la edad y el género. Además, cabe señalar que, al ser los sujetos menores de edad, procede regular su participación mediante el consentimiento previo de las coordinadoras educativas comunales. Por lo tanto, la población es mínima y de tamaño suficiente, una característica clave de la investigación cuantitativa que la hace útil para realizar trabajo de campo según sea necesario y estimar la generalización de los resultados.

La población en esta investigación estuvo compuesta por todos los niños matriculados de la IEI N°014 “Estrellitas de María”, Chiclayo. La muestra seleccionada fue el aula Runakuyay constituida por 15 niños y 11 niñas. Los criterios de inclusión considerados es que pertenezca al aula seleccionada y se cuente con el consentimiento informado previo de los padres. Para dicha selección se utilizó un método de muestreo no probabilístico ya que el procedimiento de selección de los participantes será por conveniencia.

Matriz de operacionalización de variables:

Para poder medir las variables del estudio se ha realizado la siguiente operacionalización:

Variable	Dimensiones	Definición operacional	Indicadores	Ítems	Instrumento	Escala de valoración	Tipo de variable
VD: Desarrollo emocional Definición conceptual: Es la capacidad de los niños para reconocer, expresar y gestionar sus emociones de manera adecuada, así como la habilidad para establecer relaciones afectivas saludables. Cabe resaltar, que el desarrollo emocional no es innato, sino que debe ser promovido a través de la	Conciencia emocional La capacidad de reconocer, comprender y expresar las emociones propias y de los otros.	Puntaje logrado a partir de los ítems 1 al 4	<ul style="list-style-type: none"> Percepción emocional 	1 y 2 3 y 4	Cuestionario para evaluar el nivel de desarrollo emocional en base a la guía conciencia y regulación emocional MINEDU	Nivel bajo: 0-13 Nivel medio: 14-27 Nivel alto: 28-40	Ordinal
	Regulación emocional Capacidad de gestionar y regular las propias emociones de forma efectiva. Implica reconocer y entender las emociones, así como aplicar estrategias para gestionarlas adecuadamente,	Puntaje logrado a partir de los ítems 4 al 6	<ul style="list-style-type: none"> Control emocional Solución de conflictos 	5 y 6 7 y 8			

<p>educación emocional, lo cual busca mejorar el bienestar individual, y contribuir a una convivencia más pacífica. (Goleman et al., 1998; Mayer y Salovey; 1990 Bisquerra 1990).</p> <p>Definición operacional:</p>	<p>especialmente en situaciones desafiantes. (Goleman, 1998)</p> <hr/> <p>Interacción social</p> <p>Puntaje logrado a partir de los ítems 9 al 12</p> <ul style="list-style-type: none"> • Compañerismo <p>9 y 10</p> <hr/> <p>Capacidad comunicarse efectivamente, colaborar, resolver conflictos y construir vínculos positivos. (Goleman, 1998)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo en equipo <p>11 y 12</p>
<p>Evaluated mediante la observación directa y el uso de escalas de medición emocional en preescolares. Se analizan las respuestas emocionales y comportamientos relacionados con la regulación emocional y la interacción social.</p>	<p>Expresión emocional</p> <p>Habilidad para comunicar y compartir las emociones de manera apropiada. Esto incluye no solo expresar las propias emociones, sino también ser receptivo a las emociones de los demás. (Goleman,</p> <hr/> <p>Puntaje logrado a partir de los ítems 13 al 16</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vínculo de seguridad <p>13 y 14</p> <hr/> <p>15 y 16</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comunicación emocional

1998)

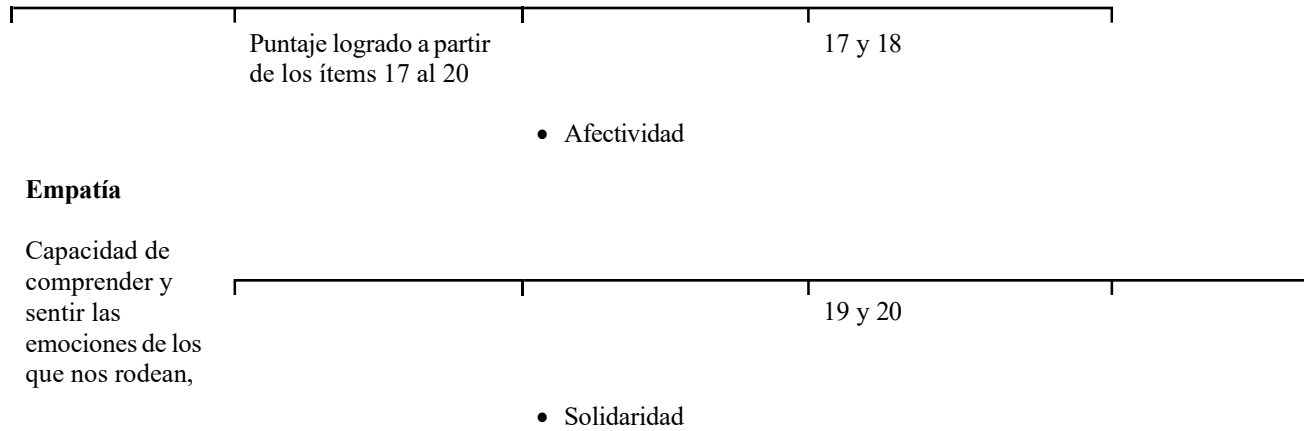


Tabla N°3: Operacionalización de las variables

Fuente: Elaboración propia

Variable Independiente	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Actividades	Ítems	Instrumento	Escala de medición
Mindfulness	Técnica basada en la atención plena, que implica estar presente en el momento actual sin juzgar, lo cual favorece la regulación emocional y la reducción del estrés (Kabat-Zinn, 1994).	Aplicación de sesiones de mindfulness diseñadas para niños, donde se practican ejercicios de respiración, atención a sensaciones físicas y observación de pensamientos.	Conciencia corporal	Esquema corporal	<ul style="list-style-type: none"> • Exploro mi cuerpo • Mi cuerpo tiene sonidos 	El niño identifica las acciones y sensaciones físicas que experimenta con su cuerpo	Ficha de observación	Nivel bajo: C Nivel medio: B Nivel alto: A
				Coordinación corporal	<ul style="list-style-type: none"> • Mi cuerpo en movimiento, en reposo • Mi cuerpo se mueve al ritmo de la música 	El niño se expresa a través de gestos y movimiento controlando sus movimientos corporales		
			Atención plena	Conciencia en si mismo	<ul style="list-style-type: none"> • Yo soy así • Soy valioso e importante 	El niño puede concentrarse en una actividad autorregulando su atención		
				Conciencia con el entorno	<ul style="list-style-type: none"> • Mis vivencias experiencias de cada día • Una cosa a la vez 	El niño es capaz de escuchar e interiorizar una idea completa antes de actuar.		
			Respiración	<ul style="list-style-type: none"> • Yoga infantil 	El niño es capaz de			

Respiración consciente	profunda	<ul style="list-style-type: none"> Inhalamos y exhalamos 	realizar respiraciones profundas y conscientes cuando se le indica
	Foco atencional	<ul style="list-style-type: none"> Me centro y concentro Meditando ando 	El niño usa la respiración como herramienta para calmarse en momentos de agitación.

Fuente: Elaboración propia

Para la recolección de datos del desarrollo emocional se usó el instrumento “Cuestionario para evaluar el nivel de desarrollo emocional” diseñado para evaluar diversas dimensiones del desarrollo emocional en niños de 4 años. Este cuestionario se aplicó mediante preguntas estructuradas que permiten obtener información sobre habilidades y comportamientos emocionales específicos. (Anexo 1)

Una vez recopilada la información, se utilizó la estadística descriptiva para analizar los datos. Estos fueron organizados a través del programa Excel, considerando las variables y sus dimensiones según la información obtenida. Luego, con el mismo instrumento, se muestran los resultados en tablas y figuras que mostrarán los niveles de desarrollo emocional de los niños antes y después de aplicar el mindfulness.

Para las consideraciones éticas, se respetaron los derechos de autor, y todos los conceptos y teorías utilizadas en la elaboración del marco teórico serán debidamente citados. Posterior a ello, se elaboró y entregó un consentimiento informado para que los padres autoricen la participación de los niños en el estudio. Esto aseguró que los datos de los niños sean utilizados exclusivamente para la investigación y se mantendrá la confidencialidad de la información recopilada. Además, se solicitó la autorización de los directivos de la escuela para llevar a cabo el estudio y publicar los resultados obtenidos.

De acuerdo con los objetivos de esta investigación, se esperó obtener los siguientes resultados: Primero, se realizó un diagnóstico sobre el nivel de desarrollo emocional de los niños antes de la intervención. Segundo, se aplicó el programa de mindfulness basado en la revisión teórica y la realidad observada en el grupo. Tercero, se evaluaron los resultados después de la intervención para determinar si el programa fue efectivo en mejorar el desarrollo emocional de los niños.

Matriz de consistencia

Se muestra la matriz de consistencia (Anexo 2), de lo cual se consolidan los elementos metodológicos que son de manera principal, los cuales actuaron para darle soporte y direccionalidad al estudio dado.

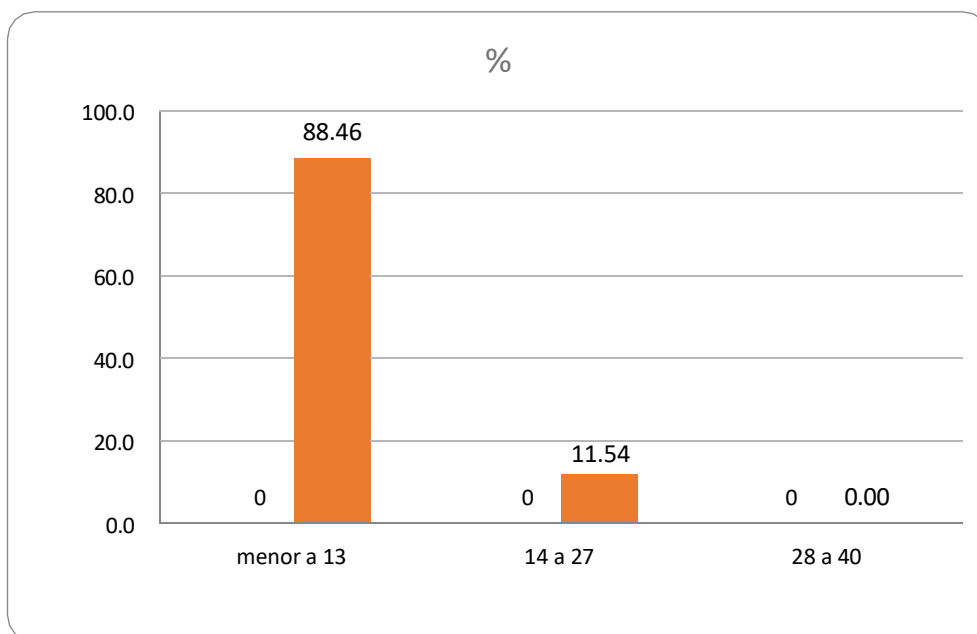
Resultados y discusión

En este acápite se presentan los resultados obtenidos en el pretest aplicado antes de la implementación del programa de mindfulness, en relación con el desarrollo emocional en niños de cuatro años. Los datos han sido sistematizados y representados en figuras debidamente analizadas e interpretadas, coherentes con los objetivos de la investigación.

Los resultados del pretest evidencian que el 88.46% de los niños se encuentran ubicados en el nivel de inicio, mientras que el 11.54% se encuentran en el nivel de proceso, siendo estos los niveles con mayor concentración de puntajes. Esto refleja que la mayoría de los estudiantes están en etapas iniciales o intermedias de desarrollo emocional, es decir, que todavía no han logrado las competencias básicas de la regulación, expresión, interacción social y empatía, por lo que se observa la necesidad de fortalecer dichas competencias.

Figura 1

Análisis global del pretest



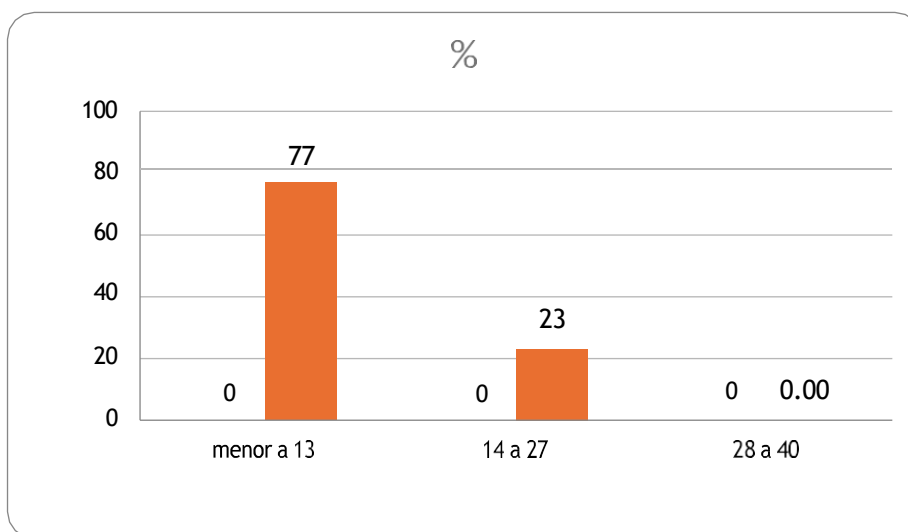
Nota: Distribución porcentual del desempeño general del pretest, con predominio en el nivel de inicio.

En conjunto, los resultados del pretest muestran que el desarrollo emocional de los niños de cuatro años participantes se encuentra en un nivel bajo. Se observa que el 88.46% se sitúa en el nivel de inicio y el 11.54% en el nivel de proceso, reflejando que existe muy poco avance en el manejo adecuado de sus emociones. Cabe destacar, que ninguno de los participantes alcanzó el nivel de logrado, lo que demuestra esa ausencia total y la gran dificultad que existe para identificar, regular y expresar sus emociones o la de los demás de manera positiva. Este panorama demuestra que aún no se encuentran consolidadas las habilidades básicas del desarrollo emocional, lo que podría deberse a diferentes factores como la falta de estrategias en el aula que promuevan la interacción social con sus pares mediante el respeto y la empatía o el poco acompañamiento del entorno familiar en espacios que fomenten la expresión y autorregulación de sus emociones.

Por lo tanto, se justifica la implementación del programa de mindfulness como estrategia de fortalecimiento desde una perspectiva integral, que permita a los niños potenciar esas competencias emocionales a través de actividades de respiración consciente, atención plena y reconocimiento emocional, favoreciendo la relación armoniosa con su entorno.

FIGURA 2

Nivel de conciencia emocional, antes de la aplicación de los talleres



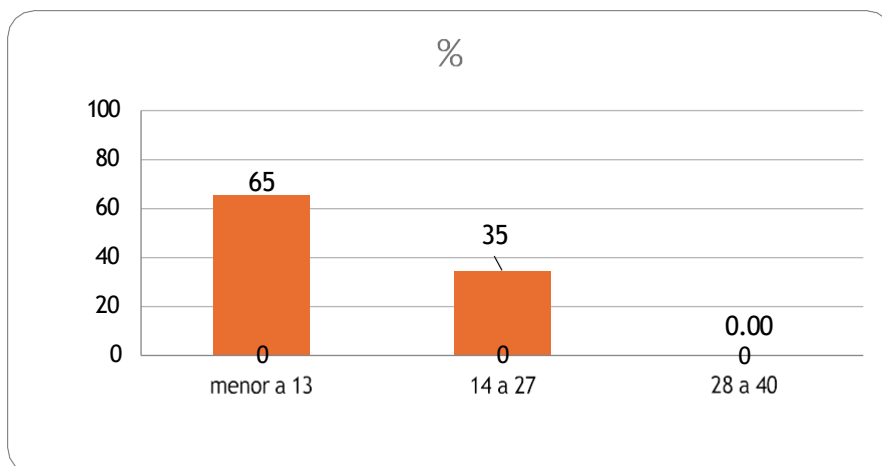
Nota: Distribución porcentual del desempeño en la dimensión de "Conciencia emocional", con predominio en el nivel de inicio.

La dimensión "Conciencia emocional", evaluada mediante los ítems P1 a P4, evidencia que el 77% se encuentra en el nivel de inicio, lo que quiere decir que muchos de los participantes no saben expresar sus emociones y no tienen aún esa conciencia para reconocer o explicar las causas o situaciones que originan estas emociones, mientras que el 23% se encuentra en el nivel de proceso, lo que indica que algunos sí expresan estas emociones pero aún persiste la dificultad en ello, por lo que en logrado el porcentaje es nulo.

En cuanto a los datos estadísticos, se observa un valor de la media equivalente a 11.9, siendo 10 la moda y la mediana, lo que significa que el 50% de los niños tuvo puntajes iguales o inferiores a dicho valor. Este resultado evidencia la necesidad de fortalecer esta dimensión, ya que el reconocimiento emocional es la base para el desarrollo de una adecuada regulación emocional.

FIGURA 3

Nivel de regulación emocional, antes de la aplicación de los talleres



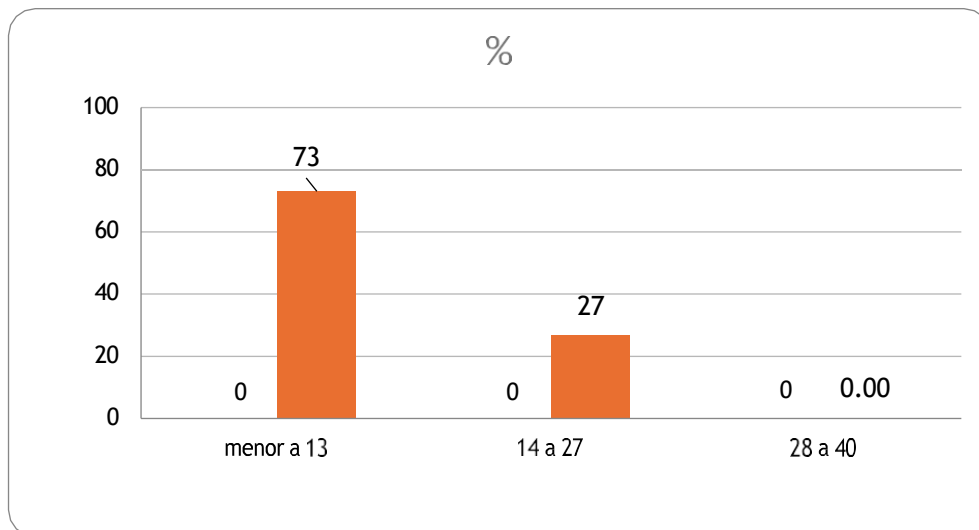
Nota: Distribución porcentual del desempeño en la dimensión de “Regulación emocional”, con predominio en el nivel de inicio.

La dimensión "Regulación emocional", evaluada mediante los ítems P5 a P8, evidencia que el 65% se encuentra en el nivel de inicio, lo que quiere decir que muchos de los niños aún no pueden mantener la calma ante situaciones tensas y no saben cómo actuar asertivamente ante un conflicto, mientras que el 35% se encuentra en el nivel de proceso, lo que indica que algunos mantienen la calma con dificultad y no saben cómo afrontar los conflictos adecuadamente, evidenciando dificultad para regular sus emociones, por ello no hay porcentajes en el nivel de logro.

En el análisis estadístico, se observa un valor de la media equivalente a 11.5, la moda equivalente a 10 y la mediana equivalente a 10, lo que significa que el 50% de los niños se sitúan por debajo o muy cerca del nivel mínimo. Estos resultados demuestran la importancia de mantener una regulación emocional adecuada que favorezca la autoestima y en un futuro enfrenten con seguridad y calma las situaciones desafiantes que se les presenten a lo largo de sus vidas.

FIGURA 4

Nivel de interacción social, antes de la aplicación de los talleres

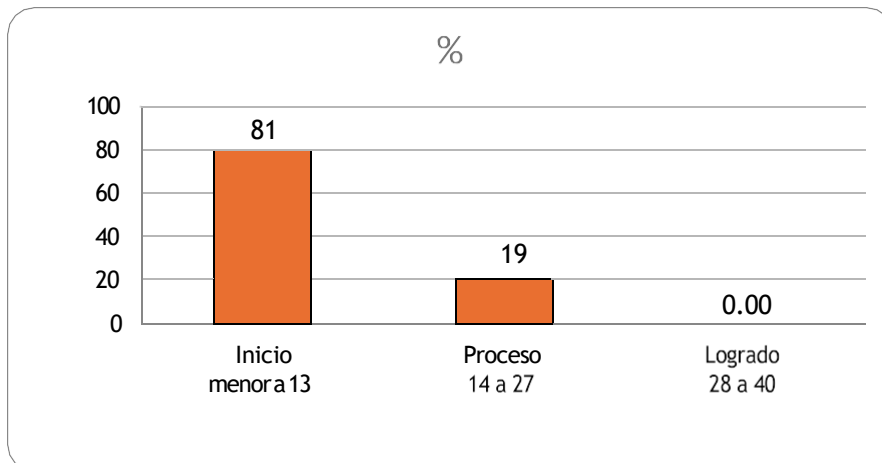


Nota: Distribución porcentual del desempeño en la dimensión de "Interacción social", con predominio en el nivel de inicio.

La dimensión "Interacción social", evaluada a través de los ítems P9 a P12, lo que evidencia que el 73% de los estudiantes se ubica en el nivel de inicio, reflejando escasa participación en dinámicas cooperativas y dificultades para socializar adecuadamente con sus pares, mientras que un 27% se encuentra en proceso, mostrando disposición para interactuar, aunque aún presentan limitaciones para compartir, esperar turnos o resolver conflictos de manera autónoma. Los valores estadísticos fueron una media de 12.11, moda de 10 y una mediana de 10, lo que sugiere que la mayor parte de los estudiantes obtuvo calificaciones inferiores. Este resultado muestra la necesidad de seguir fortaleciendo los vínculos positivos desde la infancia, fortaleciendo su autoestima y ayudándolos a afrontar con mayor seguridad las situaciones difíciles o frustrantes, que conlleve a un bienestar afectivo en sus relaciones interpersonales.

Figura 5

Nivel de expresión emocional, antes de la aplicación de los talleres

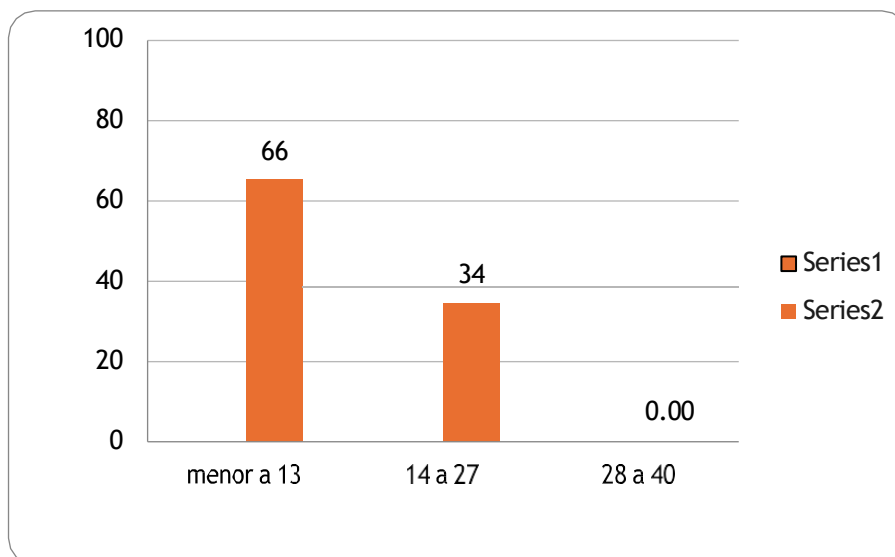


Nota: Distribución porcentual del desempeño en la dimensión de “Expresión emocional”, con predominio en el nivel de inicio.

La dimensión "Expresión emocional", medida mediante los ítems P13 a P16, obteniendo un 81% en el nivel de inicio, lo que manifiesta una expresión emocional poco clara o desorganizada, mientras que un 19% se sitúa en el nivel de proceso, logrando expresar emociones básicas como la alegría o la tristeza, pero desconociendo las estrategias adecuadas para expresar emociones más complejas. Los valores estadísticos fueron una media de 10.1, una moda de 10 y una mediana de 10. Este panorama revela la importancia de fortalecer esta dimensión para prevenir dificultades en la convivencia con su entorno.

FIGURA 6

Nivel de empatía, antes de la aplicación de los talleres

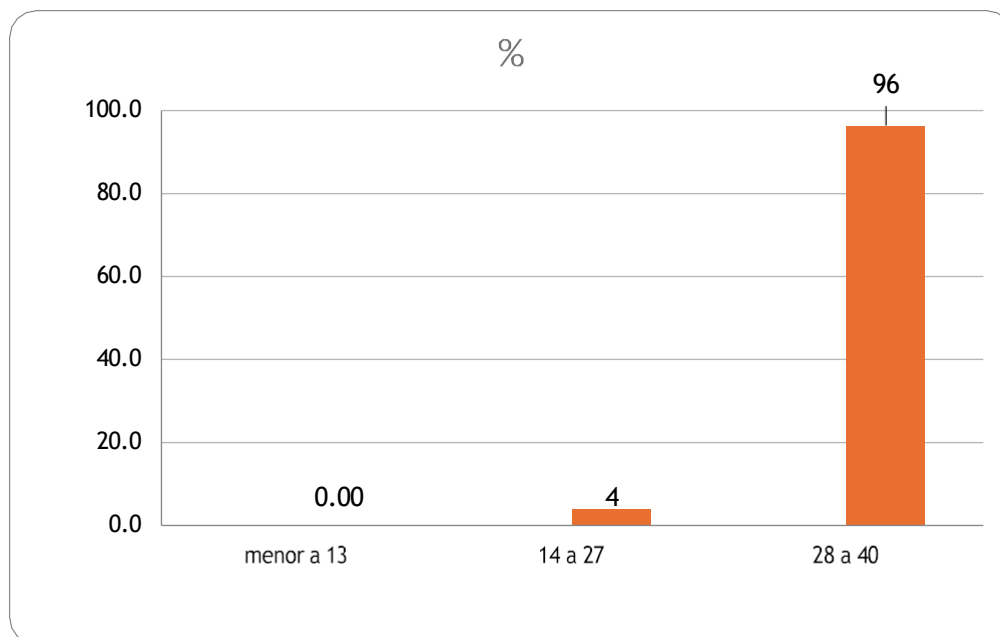


Nota: Distribución porcentual del desempeño en la dimensión de "Empatía", con predominio en el nivel de inicio.

Finalmente, la dimensión "Empatía", evaluada mediante los ítems P17 a P20, presentó el 66% de los niños ubicados en el nivel de inicio, con dificultad para comprender el estado emocional de los demás o actuar en consecuencia, mientras que el 34% está en proceso, comenzando a identificar señales emocionales en otros, aunque sin responder de forma empática, mostrando comportamientos egocéntricos. Los valores estadísticos fueron una media de 11.9, una moda de 10 y una mediana de 10, este resultado indica que la empatía es una de las habilidades más débiles y requiere intervenciones intencionadas, como la práctica de mindfulness, para desarrollarse desde la infancia.

En este acápite se presentan los resultados obtenidos en el **postest** aplicado luego de la implementación del programa de mindfulness, en relación con el desarrollo emocional en niños de cuatro años. Los datos han sido organizados y analizados conforme a los objetivos de la investigación.

Los resultados del postest muestran una mejora significativa: el 96.15% de los niños se ubican en el nivel de logrado, y el 3.85% en el nivel de proceso, sin presencia de estudiantes en el nivel de inicio. Esto evidencia un fortalecimiento en las habilidades emocionales, reflejando el impacto positivo del programa aplicado.

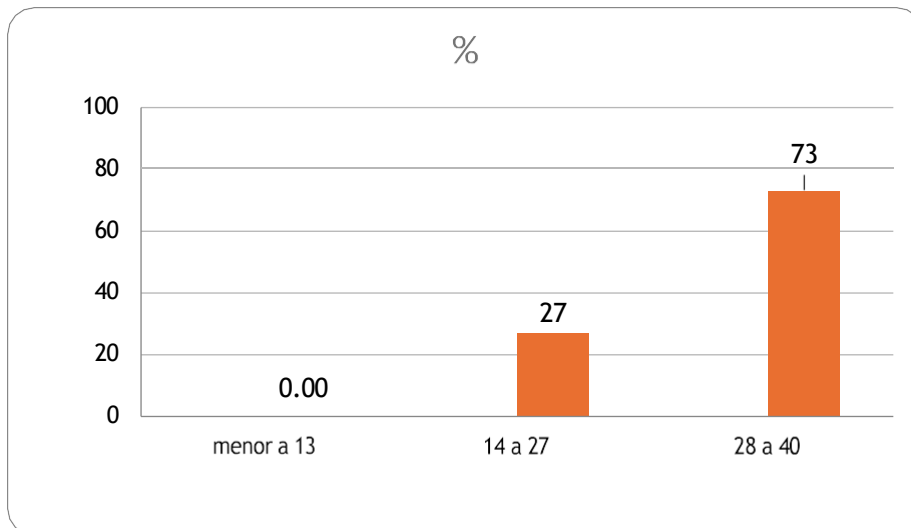
Figura 7*Análisis global del posttest*

Nota: Distribución porcentual del desempeño general, con predominio en el nivel de logro.

Los resultados generales reflejan un desarrollo emocional más consolidado en comparación con el pretest. La dimensión mejor lograda fue la regulación emocional con un 65% de estudiantes en nivel logrado, y la de menor puntuación, aunque fortalecida, fue la conciencia emocional, con un 73% en logrado. En todos los casos, los niños se ubican entre los niveles de logrado y proceso, confirmando la efectividad del programa mindfulness como herramienta de intervención educativa.

FIGURA 8

Nivel de conciencia emocional, después de la aplicación de los talleres



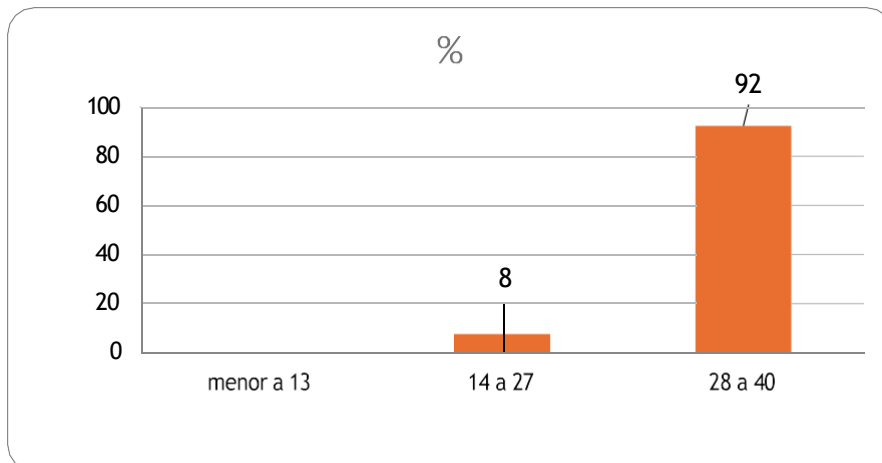
Nota: Distribución porcentual del desempeño en la dimensión de "Conciencia emocional", con predominio en el nivel de logro.

La dimensión "Conciencia emocional", evaluada mediante los ítems P1 a P4, demuestra que el 73% de niños ahora son capaces de identificar y verbalizar emociones con mayor claridad, incluso reconocen mejor aquellas emociones complejas, mientras un 27% identifica solo las emociones básicas. Esto demuestra una mayor conciencia de sus estados emocionales y fortalece la base para una adecuada autorregulación.

En cuanto al análisis estadístico, muestra una media de 1.07, una mediana de 2 y una moda de 2, lo que refleja que la mayoría de los puntajes se sitúan cerca o por encima del promedio. Estos datos evidencian que hay una mejora significativa en el reconocimiento de las emociones, aunque un menor porcentaje aún se encuentra en proceso, lo que indica que la aplicación de este programa debe ser progresivo y continuo.

FIGURA 9

Nivel de regulación emocional, después de la aplicación de los talleres



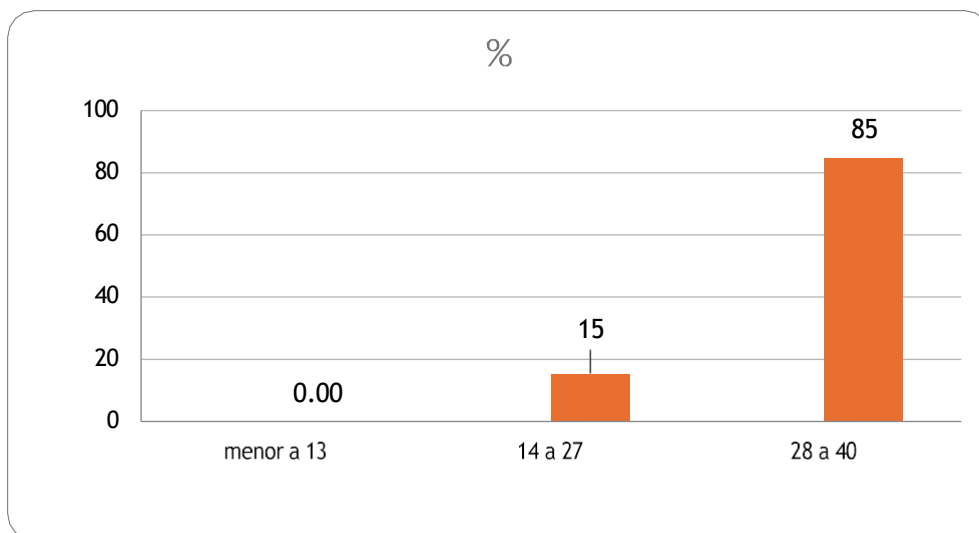
Nota: Distribución porcentual del desempeño en la dimensión de “Regulación emocional”, con predominio en el nivel de logro.

La "Regulación emocional", medida con los ítems P5 a P8, demuestra que el 92% de niños pueden expresar y regular mejor sus emociones, mientras que al 8% aún le cuesta regularse ante las situaciones frustrantes que se les pueda presentar. Esto evidencia una mejor gestión y regulación de las emociones positivas y negativas, permitiéndoles tener una convivencia pacífica con los demás.

En cuanto al análisis estadístico, muestra una media de 1.92, una mediana de 2 y una moda de 2, lo que representa que la mayoría de los puntajes se sitúan por encima del promedio. Esto demuestra que los niños han logrado un avance significativo en el manejo de sus emociones, reteniendo los impulsos y utilizando las técnicas de mindfulness, como la respiración consciente ante una situación de estrés, sin embargo; un menor porcentaje de los niños solo hace uso de algunas estrategias y logra controlar algunas de sus emociones.

FIGURA 10

Nivel de interacción social, después de la aplicación de los talleres



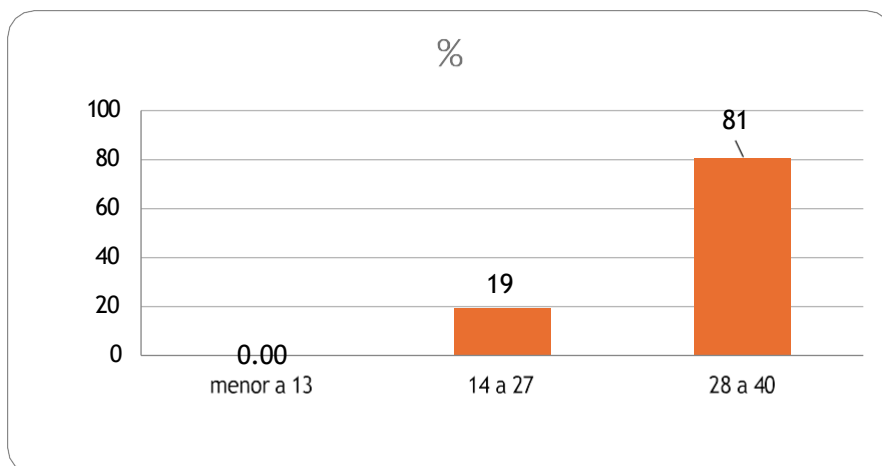
Nota: Distribución porcentual del desempeño en la dimensión de "Interacción social", con predominio en el nivel de logro.

La dimensión "Interacción social", evaluada con los ítems P9 a P12, obtuvo un 84.62% en el nivel de logro, lo cual quiere decir que los niños son capaces de interactuar de manera activa en juegos cooperativos sin entrar en conflictos, puesto que ya saben manejar sus emociones logrando jugar de manera que respetan los turnos y los acuerdos de convivencia, mientras que el 15% de los niños aún les cuesta un poco jugar o trabajar de manera colaborativa.

En cuanto al análisis estadístico, muestra una media de 1.84, una mediana de 2 y una moda de 2, lo cual es un indicador que los puntajes se encuentran cerca o por encima del promedio. Estos datos evidencian que existe gran mejora en cuanto a la interacción social de los niños con sus pares y con las personas de su entorno, ya que el programa a contribuido significativa al enriquecerlos con actividades donde se unan en equipos y muchos de ellos lograron interactuar adecuadamente, afianzando mejor las relaciones interpersonales.

FIGURA 11

Nivel de expresión emocional, después de la aplicación de los talleres



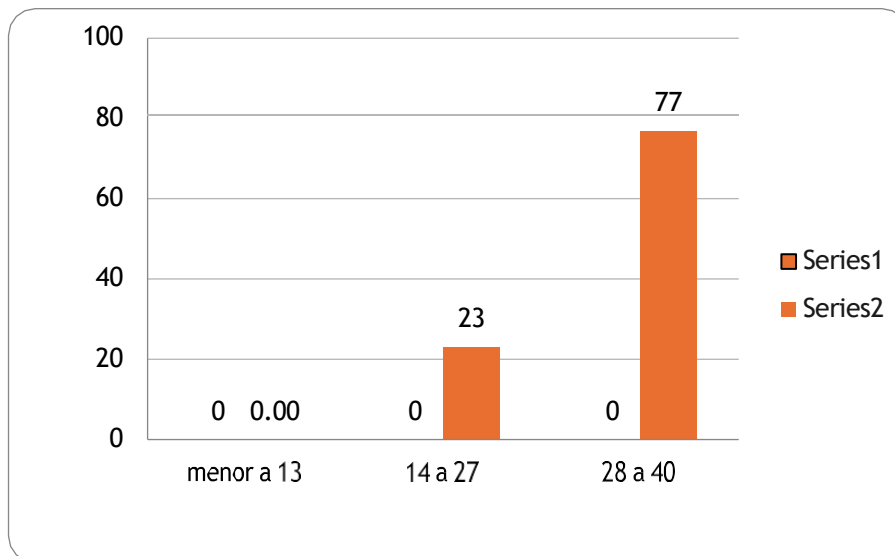
Nota: Distribución porcentual del desempeño en la dimensión de "Expresión emocional", con predominio en el nivel de logro.

La "Expresión emocional", evaluada mediante los ítems P13 a P16 demuestra que el 81% de niños tienen una mejor expresión emocional, mientras un 19% logra expresarse con dificultad. Esto una mejora en el reconocimiento de las emociones propias y de los demás.

En cuanto al análisis estadístico, muestra una media de 1.84, una mediana de 2 y una moda de 2, lo que señala que los puntajes se sitúan cerca o por encima del promedio. Estos datos señalan que los niños han desarrollado una mayor capacidad para expresarse de manera verbal y gestual, logrando un equilibrio positivo entre hablar asertivamente y escuchar activamente, lo cual fue promovido en el programa dando como resultado una mejor expresión de sus emociones.

FIGURA 12

Nivel de empatía, después de la aplicación de los talleres



Nota: Distribución porcentual del desempeño en la dimensión de "Empatía", con predominio en el nivel de logro.

La dimensión "Empatía", evaluada con los ítems P17 a P20, demuestra que el 77% de niños logran ponerse en el lugar de sus otros compañeros, reflexionando sobre cómo se sentirían si les ocurre la misma situación, mientras que un 23% ayuda o consuela a sus amigos más cercanos. Esto demuestra una mayor empatía con las personas que los rodean.

En cuanto al análisis estadístico, muestra una media de 1.76, una mediana de 2 y una moda de 2, lo que refleja que la mayoría de los puntajes están cerca del promedio. Estos datos son un indicador de que los niños han mejorado en la identificación de sus emociones y de las emociones ajenas, dando respuestas empáticas, aunque esta habilidad es necesario que día a día se siga practicando, por ello la práctica de mindfulness es fundamental porque ha creado espacios seguros para reconocer y respetar las emociones del otro.

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En el marco del propósito general de la investigación, orientado a *determinar la efectividad del programa de mindfulness en el desarrollo emocional en niños de cuatro años*, inicialmente se procedió a diagnosticar el estado actual del desarrollo emocional. Tras realizar un análisis detallado, el estudio diagnóstico, permitió evidenciar que un 89% de los niños se ubican en el nivel de inicio, mientras que un 11% se encuentran en el nivel de proceso, siendo estos los niveles con mayor concentración de puntajes. Esto evidencia que un gran porcentaje de los niños evaluados se encontraban en etapas iniciales del desarrollo emocional. En

correspondencia con los resultados hallados, los investigadores Denham S.A. (2006) destacan que las habilidades emocionales de los niños son importantes para garantizar el éxito en el aspecto educativo y social. Dichos programas sirven como una herramienta preventiva a actitudes negativas o conflictos en el aula, por lo cual sirven en gran medida de ayuda para potenciar las habilidades básicas del desarrollo emocional, ya que no solo mejora el clima en el aula, sino que también fomenta que la interacción social sea positiva y armoniosa. De igual modo, Goleman (1995) enfatiza que la inteligencia emocional es vital en el desarrollo emocional, porque los niños aprenden a autorregularse a temprana edad, por lo que tienen más probabilidad de tener éxito en su vida personal. Además, la capacidad de entender las emociones ajenas como si fueran propias, mejora las relaciones interpersonales y potencia la adaptación a otros entornos.

Por su parte Izard (2002), señala que las emociones son vitales para tener un buen desarrollo emocional y fortalecer sus relaciones interpersonales. En este trabajo, se observa que la gestión emocional influye en cómo actuamos y socializamos con los demás. Los niños que tienen la habilidad de expresar sus emociones serán adultos con relaciones saludables, lo que beneficia a nivel cognitivo y emocional en futuras experiencias. Estas investigaciones son importantes para implementar intervenciones innovadoras y educativas en la infancia.

Ante esa situación, se demuestra que las técnicas de mindfulness aportan a la regulación emocional de los niños, menorando las conductas disruptivas y logrando tomar más conciencia de lo que uno siente, en la cual se ajusta la presente investigación. Sin embargo, a pesar de que varios estudios han tratado el impacto del mindfulness en el ámbito educativo, aún persiste sin importar los estudios que se hicieron enfocados en el impacto del mindfulness en temprana edad se pudo visualizar que al implementar los programas educativos enfocados al desarrollo emocional de niños de 4 años aun se encuentran en un inicio, también llamado consolidación. En la actualidad esta evidenciada la necesidad por parte de las instituciones educativas por implementar propuestas educativas estructuradas, sostenibles y organizadas que conecten mindfulness como ayuda para fortalecer, las regulaciones emocionales, conciencia y bienestar en el infante. Por lo tanto, es de vital importancia integrar consistentemente las innovaciones educativas con el desarrollo emocional temprano, priorizando prácticas que promuevan el equilibrio emocional desde los primeros años. En este número se ponen de relieve las preocupaciones actuales que han llevado a que se considere una acción prioritaria el desarrollo de un programa de mindfulness para el desarrollo emocional de niños de cuatro años. Para ello se desarrolló una propuesta, la cual fue evaluada y analizada por un panel de expertos utilizando

la V de Aiken, logrando un alto nivel de confiabilidad de 0.96. En esta dirección, un estudio relevante para este trabajo es el de Mercedes et al. (2024) creen que el uso de programas de mindfulness en educación no sólo mejora el aprendizaje, sino que también reduce la frustración y las emociones negativas en los estudiantes. En este número se ponen de relieve las preocupaciones actuales que han llevado a que se considere una acción prioritaria el desarrollo de un programa de mindfulness para el desarrollo emocional de niños de cuatro años. Para ello se desarrolló una propuesta, donde se tomó como medida principal el *diseño de un programa de mindfulness en el desarrollo emocional en niños de cuatro años* la cual fue evaluada y analizada por un panel de expertos utilizando la V de Aiken, logrando un alto nivel de confiabilidad de 1.00. En esta dirección, un estudio relevante para este trabajo es el de Mercedes et al. (2024) creen que el uso de programas de mindfulness en educación no sólo mejora el aprendizaje, sino que también reduce la frustración y las emociones negativas en los estudiantes. Esto crea un entorno de enseñanza y aprendizaje más eficaz, lo que ayuda a mejorar la calidad de la educación. Por su parte, Campoverde et al. (2023) sugieren que la atención plena puede ayudar a los niños a desarrollar importantes habilidades de gestión emocional que son importantes para el desarrollo personal y el éxito académico a largo plazo. Además, muestra que incorporar estas prácticas en entornos educativos puede tener un impacto positivo en el bienestar tanto conductual como emocional.

Por tanto, los resultados confirman que el mindfulness tiene una relación directa con el desarrollo emocional de los niños. Aunque no todos los autores abordan explícitamente la cuestión de la relación entre mindfulness y desarrollo emocional en la primera infancia, la evidencia recopilada tanto en esta propuesta como en investigaciones previas respalda el valor de implementar programas de mindfulness para niños de 4 años. Estos estudios han demostrado beneficios significativos en las áreas de autorregulación emocional, atención plena, empatía y comportamiento social, lo que refuerza la necesidad de incorporar este enfoque en la práctica de la educación infantil. Esto refuerza la idea de que las intervenciones tempranas basadas en la atención plena pueden tener un impacto positivo y duradero en la salud mental de los niños.

Finalmente, como objetivo específico, se propuso *evaluar el desarrollo emocional después de aplicado el programa para determinar su efectividad*. En este sentido, la teoría de Goleman (1966) se vuelve relevante, ya que propone que, gestionando las emociones propias y ajenas, se logra una mejor adaptación al cambio, eligiendo la manera de reaccionar ante situaciones frustrantes o estresantes. En la comparación entre las medidas pretest y posttest, se halló una diferencia significativa de 4,6 puntos. En el estadístico no paramétrico de Wilcoxon

para la contrastación de hipótesis, el programa mindfulness sí que influye en el desarrollo emocional de los niños ($p: 0.00 < 0.05$). Un estudio que concuerda en líneas generales con los resultados de este estudio es el de Espinoza et al. (2023). Los autores concluyeron que el taller favoreció medianamente el desarrollo de la gestión emocional en los niños, ya que los resultados arrojaron que el 58% de los niños alcanzaron aprendizajes logrados y el 42% está en proceso. Pero los estudios revisados generalmente se quedan en la evaluación de una o dos dimensiones del desarrollo emocional (autorregulación o atención, por ejemplo), perdiendo la visión de conjunto. A diferencia de estos estudios, el presente proyecto propone diseñar, aplicar y evaluar de manera sistemática un programa mindfulness en niños de 4 años. Esta visión panorámica no solo evidencia cambios en el comportamiento emocional y social de los niños, sino que revela la necesidad de fortalecer las capacidades docentes en metodologías activas y enfoques científicos para medir con rigor los resultados de este tipo de intervenciones. Es así como alerta de la necesidad de formar a los agentes educativos en el método científico aplicado a contextos pedagógicos tempranos. Por su parte, Cassana & Morante (2022) encontraron en un estudio con ciento ochenta y tres estudiantes, que el 35.5% de los estudiantes presentan baja agresividad después de un programa basado en mindfulness. Aunque la muestra no es representativa, los datos iniciales tras la intervención del programa mindfulness en niños de 4 años indican tendencias favorables en el desarrollo de habilidades emocionales como la autorregulación, la empatía y la conciencia plena. Aunque los resultados no son generalizables a toda la población infantil, abren una puerta a futuras investigaciones y propuestas pedagógicas en las que se integre el mindfulness como herramienta para el desarrollo emocional en la primera infancia, ya que se hallaron diferencias significativas entre la preprueba (31,29) y la postprueba (78,28) del experimento, confirmándose la hipótesis inicial incluso trabajando con una muestra no representativa y que imposibilita la generalización de los resultados. Es importante destacar que se trataron cinco dimensiones, como la conciencia emocional, la regulación emocional, la interacción social y la empatía. Muchas de estas dimensiones son tomadas en cuenta en la presente investigación. En definitiva, estos estudios cuasiexperimentales, con todas sus limitaciones en cuanto al control de variables, señalan la relevancia del mindfulness como herramienta educativa en el desarrollo emocional infantil. Está comprobado que este tipo de acciones apoya no solo a los niños, sino que fortalece la mirada pedagógica de los docentes para mirar, analizar e interpretar procesos emocionales. Por su parte, Cassana & Morante (2022) demostraron en un estudio con un grupo de ciento ochenta y tres estudiantes, que 35.5% de los estudiantes presenta un nivel bajo de agresividad después de implementar un programa basado

en mindfulness. Por ello, se recomienda la implementación de programas de mindfulness no solo en contextos educativos infantiles, sino también como parte de la formación inicial y continua de profesionales en pedagogía y áreas afines al desarrollo humano.

Conclusiones

El programa de mindfulness logró que el desarrollo emocional de los niños de cuatro años mejorara. Este progreso se evidencia en que la mayoría de los niños han pasado de encontrarse en los niveles inicio y proceso a predominar el nivel logrado. La mejora se hizo evidente de forma progresiva en las dimensiones de regulación emocional, empatía, conciencia y expresión emocional, lo que indica que el programa influyó positivamente en el desarrollo emocional de los participantes.

Se ha verificado que, en el momento del diagnóstico, aspectos como la poca integración de prácticas autorreguladoras, el poco tiempo dedicado a la reflexión emocional y la ausencia de metodologías como el mindfulness limitan el desarrollo emocional de los niños. Sin embargo, con estrategias específicas de mindfulness se lograron superar en parte estos factores, logrando que los niños tomaran conciencia de sus emociones y mejoraran su conducta emocional y social.

Antes de la intervención, sus bajos niveles de desarrollo emocional daban lugar a resultados como frustración, impulsividad y problemas sociales. Tras el programa, estas conductas disminuyeron y mejoró la regulación de las respuestas emocionales y la empatía. Los niños mostraron mayor capacidad para manifestar sus emociones, esperar turnos y reaccionar ante los demás, lo que les permitió integrarse y convivir en la escuela.

Los datos del post test revelan que el programa mindfulness fue altamente efectivo en el fortalecimiento del desarrollo emocional de los niños. La mayoría de los participantes logró el nivel logrado en las dimensiones evaluadas, mostrando mejoras en la autorregulación, empatía, expresión emocional y habilidades sociales. Las mejoras encontradas confirman que el mindfulness es una estrategia pertinente, aplicable y favorable en contextos de educación inicial. Esta práctica es especialmente importante en la educación de niños equilibrados emocionalmente y con relaciones saludables con el mundo.

Recomendaciones

A partir de los hallazgos encontrados, se recomienda implementar de manera continua y progresiva las estrategias de mindfulness en la rutina escolar, priorizando las actividades que busquen favorecer al desarrollo emocional, fortaleciendo la capacidad de tomar conciencia de lo que experimentan. Es importante que estas estrategias sean adaptadas al contexto y la realidad

educativa de estos niños, empleando material sensorial, visual y auditivo de manera que sea lúdico y motivador para el niño. Asimismo, se sugiere que los docentes se capaciten constantemente en prácticas de mindfulness, lo cual será beneficioso para ellos, dado que reducirá su estrés laboral y podrán ser un guía para los niños.

De igual forma, se recomienda que los colegios potencien el desarrollo emocional de los niños, haciendo las adaptaciones curriculares necesarias en la ejecución de las actividades, en el cual se promuevan espacios de reflexión, escucha activa y acompañamiento emocional contribuye no solo a mejorar el bienestar infantil, sino también a prevenir futuras dificultades conductuales y relacionales. Finalmente, es importante continuar evaluando el impacto de este tipo de programas en el tiempo, para garantizar su sostenibilidad y eficacia dentro del proceso educativo.

Referencias

- Alcantara Mantari, R. P., & Vidal Rocha, M. T. (2023). Mindfulness como estrategia para mejorar la convivencia escolar en los niños de 5 años, I.E.I 064 Santa Anita, Lima, 2023. *Repositorio Institucional - UCV*.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/145816>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241.
<https://doi.org/10.1093/CLIPSY.BPH077>
- Carmody, J. (2009). Evolving conceptions of mindfulness in clinical settings. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23(3), 270–280. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.23.3.270>
- Chunga, L. M. T. (2024). Efectos de la Pandemia COVID-19 en la Inteligencia Emocional de Estudiantes en Perú. *Revista Científica*, 9(31), 188–207.
<https://doi.org/10.29394/SCIENTIFIC.ISSN.2542-2987.2024.9.31.9.188-207>
- Daniel Goleman y su teoría sobre la inteligencia emocional*. (s.d.). Recuperatus 4 nouember 2025, ab <https://lamenteesmaravillosa.com/daniel-goleman-teoria-la-inteligencia-emocional/>
- De Educación Inicial, C., Santos, A., Tutora, A. N., Elena, P., Rocío, D., Morales, R., & Ambato -Ecuador, M. (2025). *La técnica de mindfulness en la regulación emocional en niños de 4 a 5 años*. Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias Humanas y de la educación -Carrera de Turismo.
<https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/43290>
- Del, I., & Resumen, A. (2021). Eficacia de un programa educativo en el incremento de competencias emocionales y rendimiento académico. *EDUCARE ET COMUNICARE Revista de investigación de la Facultad de Humanidades*, 9(1), 78–82.
<https://doi.org/10.35383/EDUCARE.V9I1.478>
- El concepto de la educación emocional – Rafael Bisquerra*. (s.d.). Recuperatus 4 nouember 2025, ab <https://www.rafaelbisquerra.com/el-concepto-de-la-educacion-emocional/>
- FLOR AIDEE PABLO MEDINA Ministra de Educación del Perú. (2018). *Buenas prácticas docente*. 1, 194. www.minedu.gob.pe
- Gallup, & Megan Brendan. (2025, martius 15). *La pandemia dañó más las habilidades sociales y la salud mental de los niños*. web articulo.
<https://news.gallup.com/poll/658100/pandemic-hurt-children-social-skills-mental-health.aspx>
- Kabat-Zinn, Jon., & Prat, Meritxell. (2009). *Mindfulness en la vida cotidiana : donde quiera que vayas, ahí estás*. 262. mindfulness
- KOINONIA Santa Ana de Coro Venezuela Nelly Eugenia Campoverde-Zúñiga, F., Isabel Esteves-Fajardo, Z., Alex Melgar-Ojeda Manuel José Peñalver-Higuera, K., Eugenia Campoverde-Zúñiga, N., Cesar Vallejo, U., Perú, P., Alex Melgar-Ojeda, K., Perú, T., José Peñalver-Higuera, M., César Vallejo Trujillo, U., & Libertad Perú, L. (2023).

Desarrollo de la inteligencia emocional en los niños de 4 años: Beneficios y prácticas innovadoras. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 8(1), 87–104.
<https://doi.org/10.35381/R.K.V8I1.2609>

La inteligencia emocional según Salovey y Mayer - La Mente es Maravillosa. (s.d.). Recuperatus 4 nouember 2025, ab <https://lamenteesmaravillosa.com/la-inteligencia-emocional-segun-salovey-y-mayer/>

Maldonado-Valarezo, M. I., Acosta-Chango, V. C., Mendoza-Bone, G. P., González–Rosado, M. F., Gualpa-Quishpe, L. J., & Casa-Saquinga, L. A. (2025). Aplicaciones prácticas de juegos mindfulness en Educación Inicial y Preparatoria. *MQRInvestigar*, 9(2), e480.
<https://doi.org/10.56048/MQR20225.9.2.2025.e480>

Ministerio De Educacion. (2023). *¿Cuál es el estado de las habilidades socioemocionales de los estudiantes?* 30. <http://umc.minedu.gob.pe/wp-content/uploads/2023/10/Reporte-HSE-EM-2022.pdf>

Nataly Antonieta La Cruz Layme, A. DE, & Rebeca Maldonado Romo, C. (2025). *Línea de investigación: 2. Currículum y Teorías de la Educación*.
<https://repositorio.umch.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/26cd5a2b-6761-4936-8f4b-7f1b9c08f5d5/content>

Paola Cynthia Otero Bocanegra, Selman Dennis Condeso Camizan, Norma Quenema Camacho, Freddy William Castillo Palacios, Erick Joel Hernández Ramos, & Unesco 2022. (2025). *Dialnet-InteligenciaEmocionalComoFactorClaveEnLaEducacion-10280159*. 9.

Patiño Benites, A. L., & Aguinaga Doig, S. G. (2023). Estrés en niños de quinto de primaria: Propuesta de talleres interactivos. *EDUCARE ET COMUNICARE Revista de investigación de la Facultad de Humanidades*, 11(1), 15–24.
<https://doi.org/10.35383/educare.v11i1.809>

Poliakoff, K. (2022). *PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ FACULTAD DE EDUCACIÓN*.

Quispe Leiva, R. M. (2025). Programa de mindfulness para el desarrollo del manejo emocional en niños de una institución educativa pública de Lima, 2024. *Repositorio Institucional - UCV*. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/161022>

Sánchez-Gómez, M., Adelantado-Renau, M., Mónica, ■, Andrés, H., & Bresó, ■ Edgar. (2020). Mindfulness en educación infantil: Un programa para desarrollar la atención plena. *Academia y Virtualidad*, 13(2), 133–144. <https://doi.org/10.18359/RAVI.4726>

Anexos

Anexo 1

Matriz de consistencia

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables /dimensiones
<p><i>¿En qué medida el programa de mindfulness promueve el desarrollo emocional de los niños de cuatro años?</i></p>	<p>Objetivo general: <i>Determinar la efectividad del programa de mindfulness en el desarrollo emocional de los niños de cuatro años.</i></p> <p>Objetivos específicos: <i>1. Diagnosticar el estado actual del desarrollo emocional de los niños de cuatro años.</i> <i>2. Implementar el programa de mindfulness.</i> <i>3. Evaluar el desarrollo emocional después de aplicado el programa de mindfulness.</i> <i>4. Contrastar los resultados para determinar la</i></p>	<p>El programa del mindfulness promoverá el desarrollo emocional en los niños de cuatro años.</p>	<p><i>Variable dependiente</i> <i>“desarrollo emocional”</i> <i>D1: Conciencia emocional</i> <i>D2: Regulación emocional</i> <i>D3: Interacción social</i> <i>D4: Expresión emocional</i> <i>D5: Empatía</i></p> <p><i>Variable independiente</i> <i>“mindfulness”</i> <i>D1: Atención plena</i> <i>D2: Conciencia corporal</i> <i>D3: Respiración consciente</i></p>

*efectividad del programa de
mindfulness.*

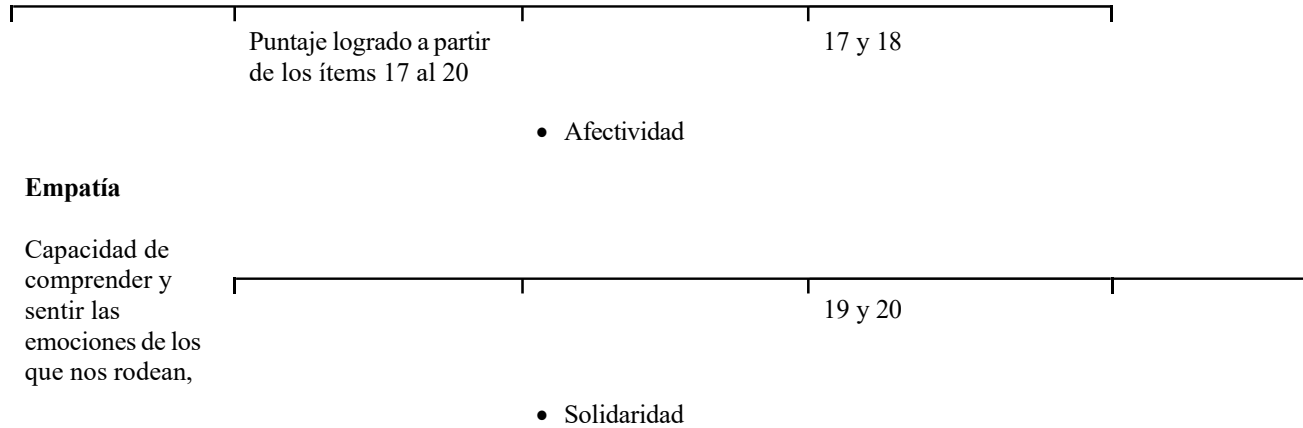
Tipo de investigación y diseño	Población, muestra y muestreo	Técnica e instrumentos de recolección de datos
Enfoque: Cuantitativo	Población 26 niños de 4 años	Instrumento: cuestionario
Tipo de estudio: Experimental	Muestra: 26 niños de 4 años	Técnica: observación
Diseño de investigación: Preexperimental	Muestreo: no probabilístico	

Anexo 2*Operacionalización de variables*

Variable	Dimensiones	Definición operacional	Indicadores	Ítems	Instrumento	Escala de valoración	Tipo de variable
VD: Desarrollo emocional Definición conceptual: Es la capacidad de los niños para reconocer, expresar y gestionar sus emociones de manera adecuada, así como la habilidad para establecer relaciones afectivas saludables. Cabe resaltar, que el desarrollo emocional no es innato, sino que debe ser promovido a través de la	Conciencia emocional	Puntaje logrado a partir de los ítems 1 al 4	<ul style="list-style-type: none"> Percepción emocional 	1 y 2	Cuestionario para evaluar el nivel de desarrollo emocional en base a la guía conciencia y regulación emocional MINEDU	Nivel bajo: 0-13 Nivel medio: 14-27 Nivel alto: 28-40	Ordinal
		La capacidad de reconocer, comprender y expresar las emociones propias y de los otros.	<ul style="list-style-type: none"> Expresión emocional 	3 y 4			
	Regulación emocional	Puntaje logrado a partir de los ítems 4 al 6	<ul style="list-style-type: none"> Control emocional 	5 y 6			
	Capacidad de gestionar y regular las propias emociones de forma efectiva. Implica reconocer y entender las emociones, así como aplicar estrategias para gestionarlas adecuadamente,	<ul style="list-style-type: none"> Solución de conflictos 	7 y 8				

<p>educación emocional, lo cual busca mejorar el bienestar individual, y contribuir a una convivencia más pacífica. (Goleman et al., 1998; Mayer y Salovey; 1990 Bisquerra 1990).</p> <p>Definición operacional:</p>	<p>especialmente en situaciones desafiantes. (Goleman, 1998)</p> <p>Interacción social</p> <p>Puntaje logrado a partir de los ítems 9 al 12</p> <p>Capacidad comunicarse efectivamente, colaborar, resolver conflictos y construir vínculos positivos. (Goleman, 1998)</p>		
<p>Evaluado mediante la observación directa y el uso de escalas de medición emocional en preescolares. Se analizan las respuestas emocionales y comportamientos relacionados con la regulación emocional y la interacción social.</p>	<p>Expresión emocional</p> <p>Habilidad para comunicar y compartir las emociones de manera apropiada. Esto incluye no solo expresar las propias emociones, sino también ser receptivo a las emociones de los</p>	<p>Puntaje logrado a partir de los ítems 13 al 16</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Compañerismo • Trabajo en equipo • Vinculo de • Comunicación
			<p>9 y 10</p> <p>11 y 12</p> <p>13 y 14</p> <p>15 y 16</p>

demás. (Goleman,
1998)



Anexo 3*Instrumento de medición*

**CUESTIONARIO PARA EVALUAR EL DESARROLLO EMOCIONAL INFANTIL
en base a la guía conciencia y regulación emocional MINEDU**

I.E.I:	014 “Estrellitas de María”
Dirección:	Latina 198, José Leonardo Ortiz
Tipo de institución:	Pública (x) Privada ()
Aula:	Runakuyay
Apellidos y nombres:	
Edad:	4 años
Sexo:	Masculino y femenino
Hora:	
Fecha:	
Duración:	

El presente instrumento tiene como finalidad registrar información real y pertinente acerca del desarrollo emocional en el nivel inicial

Objetivo: Conocer el nivel de desarrollo emocional de los niños

Escala de medición: Logrado, proceso e inicio.

Instrucciones: Los datos serán recolectados a través de la técnica de la observación

Escala de medición:

0	1	2
IN	PR	LO
Inicio	Proceso	Logrado

Dimensión	Indicadores	Ítem	Logrado	Proceso	Inicio
			2	1	0
		Dice el nombre de la emoción cuando la siente			

Conciencia emocional	Percepción emocional	Explica las causas que originan sus emociones.			
	Expresión emocional	Expresa de manera verbal y física sus emociones			
		Intenta explicar las sensaciones físicas que le causan las emociones			
Regulación emocional	Control emocional	Ante situaciones de tensión mantiene la calma			
		Demuestra sin dificultad las emociones que está sintiendo.			
	Solución de conflictos	Ante conflictos comunica al adulto lo que sucede			
		Da ideas para solucionar un conflicto			
Interacción social	Compañerismo	Muestra iniciativa para hacer amistad con sus compañeros			
		Comparte sus juguetes con sus compañeros			
	Trabajo en equipo	Se integra en actividades grupales respetando los acuerdos establecidos.			
vinculo de seguridad		Pide ayuda cuando lo necesita			
		Busca la compañía y consuelo del adulto en			
		situaciones en que lo requiere.			

Expresión emocional	Comunicación emocional	Comunica sus intereses, preferencias, a través de palabras o acciones.			
		Respira profundamente para controlar emociones de enojo o frustración.			
Empatía	afectividad	Pregunta cuando un compañero no asistió a la escuela.			
		Ayuda a los demás cuando lo necesitan.			
	solidaridad	Reconoce las emociones en sus compañeros como; alegría, tristeza y enojo.			
		Consuela a un compañero cuando está llorando/triste.			

Baremación

NIVEL DE DESARROLLO EMOCIONAL POR DIMENSIONES

Nivel	codificación
Bajo:	0 a 3
Medio:	4 a 6
Alto:	7 a 8

NIVEL DE DESARROLLO EMOCIONAL GENERAL

Nivel	codificación
Bajo:	0 a 13
Medio:	14 a 27
Alto:	28 a 40

Anexo 4

Propuesta

<https://drive.google.com/file/d/1h7hJPUZJTIwBuzKTEKbcV8mMlzASFRTt/view?usp=sharing>

Anexo 5

Validez del instrumento de medición (Resultados de juicios de expertos)

https://drive.google.com/drive/folders/1r7lc2_IXO1-q0bJSEKROKEg8-Xp_JUH0?usp=drive_link

Anexo 6

Validez de la propuesta (Resultados de juicios de expertos)

<https://drive.google.com/drive/folders/1ZZhAmzRpjc4Z-OGL04O35JWVVMfNgDkt?usp=sharing>