



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
PROGRAMA ACADÉMICO DE DOCTORADO EN  
EDUCACIÓN**

**La Meditación Educativa en el Manejo de Emociones**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Doctora en Educación

**AUTORA**

Aldazábal Melgar, Liliana Hilda (ORCID: 0000-0003-2481-882X)

**ASESORA**

Dra. Rodríguez Rojas, Milagritos (ORCID: 0000-0002- 8873-1785)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

Innovaciones Pedagógicas

LIMA - PERÚ

2021

## **Dedicatoria**

Mi tesis se la brindo a mi amado esposo que desde el cielo ilumina mis pasos, a mis queridos hijos y nietos por ser mi apoyo emocional y compartir a mí lado cada paso de esta investigación.

## **Agradecimiento**

En esta oportunidad agradezco a la Universidad César Vallejo por ofrecerme la oportunidad de seguir con mi formación profesional y personal. De igual manera, reconozco la orientación, guía, paciencia y compañía en todo el proceso de la investigación a la Dra. Milagritos Rodríguez Rojas

## Índice de contenidos

Carátula	
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenido	iv
Índice de tablas	v
Índice de figuras	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	6
III. METODOLOGÍA	17
3.1. Tipo y diseño de investigación	17
3.2. Variables y operacionalización	18
3.3. Población, muestra y muestreo	19
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	20
3.5. Procedimientos	21
3.6. Método de análisis de datos	21
3.7. Aspectos éticos	22
IV. RESULTADOS	23
V. DISCUSIÓN	32
VI. CONCLUSIONES	41
VII. RECOMENDACIONES	42
VIII. PROPUESTAS	43
REFERENCIAS	45
ANEXOS	51

## Índice de tablas

Tabla 1	Población de estudiantes	19
Tabla 2	Validez del contenido del instrumento	20
Tabla 3	Análisis de confiabilidad del instrumento	21
Tabla 4	Pre y post test manejo de emociones del grupo control y grupo experimental	23
Tabla 5	Pre y post test de dimensiones de manejo de emociones del grupo control y grupo experimental	24
Tabla 6	Prueba de normalidad del pre test y post test del grupo control y experimental de la variable manejo de emociones	26
Tabla 7	Prueba de normalidad de las dimensiones del pre test y post test del grupo control y experimental de la variable manejo de emociones	27
Tabla 8	Rangos y nivel de significancia del manejo de emociones de los estudiantes de secundaria	27
Tabla 9	Rangos y nivel de significancia de la dimensión de autoconciencia emocional en los estudiantes del nivel secundaria	28
Tabla 10	Rangos y nivel de significancia de la dimensión de automotivación en los estudiantes del nivel secundaria	29
Tabla 11	Rangos y nivel de significancia de la dimensión de empatía en los estudiantes del nivel secundaria	30
Tabla 12	Rangos y nivel de significancia de la dimensión de habilidades sociales en los estudiantes del nivel secundaria	31
Tabla 13	Programa “Medito, conozco y manejo mis emociones”	44

## Índice de figuras

Figura 1	Gráfico comparativo de cajas y bigotes del pre y post test de la variable manejo de emociones luego de la aplicación del programa de meditación a los estudiantes del estudio	25
----------	---	----

## **Resumen**

La investigación se planteó como objetivo determinar la influencia de la meditación educativa en el manejo de las emociones en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa Enrique N. Espinosa, Rímac 2021. El estudio se realizó dentro de un enfoque cuantitativo de tipo aplicada con un diseño cuasiexperimental. La población del estudio fueron estudiantes de secundaria distribuida en dos grupos (control y experimental), de 24 participantes a quienes se les administra cuestionarios de pretest y post test sobre el manejo de emociones y al grupo experimental se le aplica un programa de talleres de meditación y los resultados obtenidos en el post test demostraron que la aplicación de este programa influye significativamente en el manejo de las emociones de los estudiantes, permitiéndoles fortalecer la autoconciencia emocional, la automotivación, la empatía y sus habilidades sociales. Se concluye que la meditación educativa si tiene influencia significativa en el manejo de las emociones de los estudiantes del nivel secundaria

**Palabras clave:** meditación educativa, manejo de emociones, programa de meditación.

## **Abstract**

The objective of the research was to determine the influence of educational meditation on the management of emotions in students at the secondary level of the educational institution Enrique N. Espinosa, Rímac 2021. The study was carried out within a quantitative approach applied with a quasi-experimental design. The study population was high school students distributed in two groups (control and experimental), of 24 participants who were administered pretest and posttest questionnaires on the management of emotions and the experimental group was administered a program of meditation workshops. and the results obtained in the post-test showed that the application of this program significantly influences the management of the emotions of the students, allowing them to strengthen their emotional self-awareness, self-motivation, empathy and their social skills. It is concluded that educational meditation does have a significant influence on the management of emotions in high school students.

**Keywords:** educational meditation, emotion management, meditation program.



## Resumo

O objetivo da pesquisa foi determinar a influência da meditação educacional na gestão das emoções em alunos do ensino médio da instituição de ensino Enrique N. Espinosa, Rímac 2021. O estudo foi realizado dentro de uma abordagem quantitativa aplicada com um quase design experimental. A população do estudo foi composta por alunos do ensino médio distribuídos em dois grupos (controle e experimental), de 24 participantes aos quais foram administrados questionários pré e pós-teste sobre o manejo das emoções e ao grupo experimental foi administrado um programa de oficinas de meditação. E os resultados obtidos no o pós-teste demonstrou que a aplicação deste programa influencia significativamente a gestão das emoções dos alunos, permitindo-lhes reforçar a sua autoconsciência emocional, a automotivação, a empatia e as suas competências sociais. Conclui-se que a meditação educacional tem uma influência significativa no gerenciamento das emoções em alunos do ensino médio.

**Palavras chave:** meditação educacional, gerenciamento de emoções, programa de meditação.

## **I. INTRODUCCIÓN**

Actualmente estamos en un mundo lleno de cambios científicos, tecnológicos y culturales acelerados que obligan a los profesionales de educación a enfrentarse a diversos retos como interrelacionarse con estudiantes que reciben gran influencia negativa a través de los conflictos familiares, los agentes nocivos de la sociedad, de los medios de comunicación, de la evolución vertiginosa del mundo tecnológico y muchos otros factores que intervienen en el desarrollo personal, que hacen de los adolescentes seres rebeldes, indiferentes, agresivos, intolerantes e inmaduros, que demuestran todo esto con conductas inadecuadas (Barrón, 2018; Núñez, 2018; Aybar, 2016).

De acuerdo con Amaya (2018) y Castellero (2014) la adolescencia es una etapa compleja en el ser humano debido a los cambios biológicos y hormonales; pensamiento egocéntrico; búsqueda constante de autonomía, creación de la identidad y conflictos interpersonales y sociales, estos últimos pueden convertirse en una gran herramienta para el manejo de los conflictos, para los cuales existen diferentes estrategias como la psicoterapia, consejería, meditación, entre otras.

En España, más de 200 escuelas públicas han implementado la meditación dentro de las horas escolares, en donde los estudiantes paran por espacio de quince minutos al día aplicando técnicas de relajación y toman consciencia del presente atendiendo a sus emociones, esto ha permitido obtener resultados espectaculares en relación con la creatividad de los estudiantes, su desarrollo de inteligencia emocional, la reducción de la violencia, mejora en el proceso de aprendizaje y la convivencia escolar. Así mismo, en Uruguay en una escuela de Montevideo se viene aplicando la meditación y ejercicios de disciplina espiritual con muy buenos resultados en la prevención de la violencia y el acoso escolar (Martos, 2018).

En Argentina, se implementó un plan piloto de meditación en seis escuelas públicas, en donde realizaron ejercicios de relajación basados en la respiración lenta y concentrada diez minutos antes de iniciar la jornada escolar, los resultados han sido beneficiosos, logrando disminuir la violencia en las escuelas y mejorando las capacidades cognitivas de los estudiantes. (Dillon, 2015)

El Perú no es ajeno a esta realidad también existen personas que manejan niveles de estrés bastante perjudiciales a la salud, índices y síntomas de

depresión y agresividad, ocasionados por factores internos y externos de la convivencia cotidiana, todo esto no excluye a los estudiantes de las escuelas, ellos también experimentan estas situaciones que al no manejarlas adecuadamente se convierten en un serio problema en cuanto a sus reacciones, comportamientos y aprendizajes. (Guillén, 2018; Rojas, 2016).

Así también, la Redacción de Radio Programas del Perú (2012) manifestó que existe un gran porcentaje de padres de familia que reconocen no saber corregir sus hijos adolescente desafiantes, lo que a su vez genera un molde de conducta que se copia a lo largo de la vida y generaciones, por lo que se hace necesario implementar intervenciones para corregir estas situaciones.

En algunos lugares del país, así como en muchos lugares del mundo se vienen empleando estrategias para parar los niveles de estrés y violencia juvenil. Como ocurre en la ciudad de Huaraz, en una escuela que se ha convertido en la pionera al aplicar sesiones de meditación dentro de su jornada académica, obteniendo beneficios significativos en los estudiantes, como la mejora de su rendimiento, en su atención, en el control de las emociones y la interacción con sus compañeros.

En la institución educativa Enrique N. Espinosa del distrito del Rímac se observa que los educandos del nivel secundaria muestran deficiencias en el manejo de sus emociones, por lo general les cuesta entender sus comportamientos agresivos y poco tolerantes, después de realizar actividades físicas les toma tiempo tranquilizarse, se desmotivan con facilidad y no quieren esforzarse en el logro de sus metas, se conforman muy rápido, no son empáticos y sus habilidades sociales no son las mejores, están sumergidos en la tecnología (celulares y videojuegos), su comunicación es pobre tanto con los de su edad como con sus padres y profesores. En la escuela no se da la meditación, por eso se sugiere utilizarla para que aprendan a controlar la carga de emociones de una forma adecuada que les permita dosificar y reflexionar sobre las consecuencias de sus actos y reacciones para tener una convivencia saludable.

Lo mencionado anteriormente son algunas de las razones que nos llevan a realizar esta investigación para establecer la influencia de un programa de meditación educativa en el manejo de las emociones de los educandos del nivel secundaria de la institución educativa privada Enrique N. Espinosa, lo que lleva a plantear el problema general del estudio: ¿Cómo influye la meditación

educativa en el manejo de las emociones de los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa Enrique N. Espinosa, Rímac 2021?

Así mismo, relacionando las dimensiones de la variable dependiente con la variable independiente, se formula los problemas específicos de la investigación: (i) ¿Cómo influye la meditación educativa en la autoconciencia emocional de los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa privada Enrique N. Espinosa, Rímac 2021? (ii) ¿Cómo influye la meditación educativa en la auto - motivación de los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa privada Enrique N. Espinosa, Rímac 2021? (iii) ¿Cómo influye la meditación educativa en la empatía de los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa privada Enrique N. Espinosa, Rímac 2021? (iv) ¿Cómo influye la meditación educativa en las habilidades sociales de los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa privada Enrique N. Espinosa, Rímac 2021?

En relación a la justificación Ñaupas et al. (2018) indica que se emplea para establecer saberes fundamentales de porque se está realizando el estudio. La presente investigación está circunscrita en la justificación epistemológica que se basa en una problemática observada en una realidad concreta y con conocimiento científico y teóricos que se podrán utilizar en investigaciones relacionadas con las variables mencionadas. También se desea corroborar las opiniones de los teóricos citados para que puedan ser empleados en nuevos estudios que aporten beneficios en el manejo de las emociones de los estudiantes.

En relación a la justificación teórica este estudio se sustentó en la teoría sociocultural basado en las emociones de Vygotsky y en la teoría constructivista de Piaget, ambas teorías aportan un baraje científico a las variables estudiadas que a su vez permite enriquecer el conocimiento para futuras investigaciones relacionadas con el tema tratado. También, cabe resaltar que la investigación aportó experiencias y resultados que van a beneficiar a los educandos en el manejo de sus emociones y cambios relacionados a su aprendizaje y desenvolvimiento cognitivo y emocional.

Por otra parte, la justificación práctica se da porque se percibe problemas en el manejo de las emociones de los estudiantes del nivel secundaria, que, a través de las sesiones de meditación elaboradas y aplicadas a dichos

estudiantes, busca el cambio de conductas emocionales, que repercuten en sus aprendizajes, creatividad y desenvolvimiento social.

Así mismo, la justificación metodológica basada en la investigación científica, trabajada dentro del enfoque cuantitativo, empleó un método, técnica e instrumentos que están validados y que son confiables, por tratarse de una investigación aplicada, que permitió una adecuada interpretación de los resultados que han servido para contrastar con otras investigaciones similares y otras instituciones educativas.

De igual manera, tiene una justificación tecnológica, debido a la coyuntura de la educación remota que se viene utilizando en las escuelas, se utilizó plataformas de videoconferencias y herramientas digitales como formularios y test digitalizados para obtener información confiable de la población estudiada. Además, servirá como modelo para otras investigaciones que se desarrollen de manera similar.

Por lo expuesto, se plantea el objetivo general de la investigación que es determinar la influencia de la meditación educativa en el manejo de las emociones en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa Enrique N. Espinosa, Rímac 2021.

Teniendo el objetivo general se diseñan los objetivos específicos del estudio que son los siguientes: (i) Determinar la influencia de la meditación educativa en la autoconciencia emocional en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa Enrique N. Espinosa, Rímac 2021. (ii) Determinar la influencia de la meditación educativa en la auto - motivación en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa Enrique N. Espinosa, Rímac 2021. (iii) Determinar la influencia de la meditación educativa en la empatía en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa Enrique N. Espinosa, Rímac 2021. (iv) Determinar la influencia de la meditación educativa en las habilidades sociales en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa Enrique N. Espinosa, Rímac 2021.

Al referirse sobre la hipótesis, citamos a Muñoz (2018) y Hernández y Mendoza (2018) quienes indican que estas son interpretaciones que tienen la intención de dar respuestas al problema de la investigación. Es así como se formula la hipótesis general del estudio, que es la meditación educativa influye

en el manejo de las emociones de los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa Enrique N. Espinosa, Rímac 2021.

Partiendo de la hipótesis general, se diseñan las hipótesis específicas y estas son: (i) La meditación educativa influye en la autoconciencia emocional de los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa Enrique N. Espinosa, Rímac 2021. (ii) La meditación educativa influye en la auto motivación de los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa Enrique N. Espinosa, Rímac 2021. (iii) La meditación educativa influye en la empatía de los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa Enrique N. Espinosa, Rímac 2021. (iv) La meditación educativa influye en las habilidades sociales de los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa Enrique N. Espinosa, Rímac 2021.

## II. MARCO TEÓRICO

Se presenta en los siguientes párrafos algunas investigaciones previas a nivel nacional e internacional sobre la meditación educativa y el manejo de emociones.

López - Gonzales et al. (2018) aplicó un Programa de Relajación-Atención plena de TREVA. Los resultados no mostraron diferencias por género en la atención plena, sino parcialmente, por nivel educativo. Se descubrió que el clima en el aula actúa como un mediador entre la atención plena y el rendimiento académico. La implementación de programas de relajación-atención plena es muy recomendable para estudiantes de secundaria y preparatoria. De igual manera, Grimaldo y Merino (2020) aplicaron un programa en niños y niñas para que aprendan a reconocer y expresar sus emociones positivas y morales y a su vez manejar sus emociones negativas, los niños y niñas lograron mejorar después del programa porque se hace necesario perfeccionar el ámbito emocional para beneficiar el progreso integral de los seres humanos y desde edades tempranas. Por otro lado, Guillén (2018) aplicó en su estudio el test Bar-On Ice a los estudiantes, concluyendo que hubo mejoras significativas después de la aplicación del programa porque desarrollaron su inteligencia emocional elevando su nivel bajo de competencia emocional a un nivel adecuado.

Además, Callo (2017) concluyó que el Programa Medita, Céntrate, Fluye "M.C.F" es pertinente para levantar los niveles de autoestima en adolescentes; convirtiéndose en una herramienta eficiente para la prevenir y promover la salud mental del adolescente. También mencionamos a Guerrero (2016) que obtuvo como resultado una relación inversa, entendiendo que a mayor inteligencia emocional menor agresividad y viceversa. Concluyó que existe una correlación negativa y hondamente representativa entre las variables. Interpretando el resultado, los estudiantes que manejan sus emociones tienen menor predisposición a realizar actos de ataque o daño hacia los demás y viceversa.

A nivel internacional hay investigaciones previas que han estudiado la variable de meditación, así tenemos a Massachusetts General Hospital (2020) que aplicaron un programa de entrenamiento de meditación de atención plena que permitió ayudar a los participantes a calmar sus respuestas ansiosas frente a los recuerdos que los atormentaban. Concluyeron que el entrenamiento (mindfulness meditation) puede mejorar la regulación emocional cambiando la forma en que nuestro cerebro responde a lo que tememos y recordándonos que

ya no es amenazante. De igual manera, Abujaradeh et al. (2020) evaluaron las propiedades psicométricas de meditación (FFMQ) en alumnos del nivel secundaria en Estados Unidos, demostró evidencia de invariancia de medición a través del tiempo, el género y el nivel de grado. Actuar con conciencia, sin juicio y sin reactividad demostraron evidencia de validez predictiva incremental para cambios en el tiempo cruzado en los resultados de bienestar psicológico. En general, los resultados brindan apoyo preliminar para la confiabilidad y validez de un FFMQ de formato corto para uso en adolescentes de secundaria. Así mismo, Mrazek, et al. (2019) revelaron una mejor regulación emocional y manejo del estrés en los estudiantes que experimentaron demandas de vida significativamente mayores hacia el final del período académico. Los resultados sugieren que los estudiantes también adoptaron una mentalidad de crecimiento más fuerte sobre su capacidad de concentración, y se sintieron más motivados y seguros para entrenar esta capacidad. Esta investigación respalda la viabilidad de la capacitación en mindfulness digital para las escuelas secundarias y destaca estrategias para aumentar la fidelidad de la implementación de intervenciones digitales en entornos escolares.

Por otro lado, Worthen y Luiselli (2019) compararon los efectos de las estrategias de apoyo para promover las prácticas formales de atención plena de los estudiantes de secundaria de noveno. Todas las estrategias de apoyo se asociaron con un aumento de minutos promedio de prácticas formales de atención plena. Los estudiantes que no seleccionaron una estrategia de apoyo adicional también aumentaron los minutos de prácticas formales de atención plena, pero de menor magnitud en contraste con las dos estrategias más efectivas. Los estudiantes dieron calificaciones positivas a la mayoría de las prácticas formales de atención plena. Se debe diseñar programas de educación para la atención plena, implementar estrategias de apoyo para promover la práctica y llevar a cabo investigaciones de atención plena con niños y jóvenes escolares.

En el caso de Gomà (2018) estableció un programa de entrenamiento para el manejo efectivo de las emociones a través de programas formativos de las personas donde buscaba, por medio de sesiones de psicoterapia y coaching, desarrollar la autoestima, habilidades para la automotivación, desarrollo de la empatía y el pensamiento positivo. El estudio dio como resultado que el



programa formativo puesto en marcha tuvo efectos positivos para los participantes del programa, mejorando sustancialmente la empatía, y autoestima. Así mismo, Morrel (2018) examinó la eficacia de la atención plena guiada breve y la coloración de mándalas en la disminución de la ansiedad ante los exámenes en estudiantes hispanos / latinos de secundaria. Encontrando una significativa mejora de las puntuaciones en la variable dependiente de la atención plena; un efecto no significativo (marginal) para mándala, y un efecto no significativo para el control Mindfulness guiado breve, concluyendo que la meditación es una intervención eficaz para reducir la ansiedad ante los exámenes estatales de los estudiantes de la escuela, más no se evidenció que la coloración de mándalas sea una intervención eficaz para reducir la ansiedad ante los exámenes.

Así como los estudios previos de estos temas son fundamentales para trazar el direccionamiento del estudio a realizar, también lo son las bases teóricas de los mismo tal como se explica en los siguientes párrafos.

La presente investigación se sustenta en la teoría sociocultural basado en las emociones de Vygotsky quien sostuvo que los niños desarrollan sus aprendizajes a través de la interacción con el ambiente que los rodea, es decir que les permite ir obteniendo nuevas y superiores experiencias cognitivas como resultado del proceso colaborativo de su estilo de vida. (Vygotsky, 2004).

De igual manera se sustenta en la teoría constructivista de Piaget quién sostuvo que el individuo actúa cuando experimenta una necesidad, ósea que cuando se da el intercambio entre el medio exterior y el sujeto, esta conducta es de orden funcional y opera a través del espacio y el tiempo. (Piaget, 1972).

Por otra parte, la teoría relacionada a las variables de estudio se detalla en los siguientes párrafos.

La meditación tiene sus orígenes en la India alrededor de 1955 por Marashi Mahesh Yogi, luego de tres años de viajes dedicado a la enseñanza, se dio cuenta que debía de entrenar a sus seguidores con la finalidad de difundir esta nueva forma de meditación; terminando de expandirse al mundo occidental (Fundación Meditación Trascendental España, 2012).

Este tipo de meditación permite que la mente pueda llegar sin grandes esfuerzos hacia la fuente del pensamiento, lo también conocido como la conciencia pura o conciencia trascendental. El término “trascendental” hace

referencia a “ir más allá”, y bajo este contexto implica ir más allá del pensamiento. La conciencia trascendental o conciencia pura es el nivel más pacífico y silencioso de la conciencia; y es en este estado que las funciones cerebrales se vuelven altamente coherentes; además que el cuerpo obtiene un descanso profundo (Fundación MT España, 2012).

Acosta, Lascano & Borisovma (2012) y Osho (1999) explican que la meditación es una técnica natural y sencilla que ayuda a mejorar el funcionamiento del cerebro, por lo que contribuye al desempeño del ser humano agobiado por las tensiones laborales, económicas y afectivas. Asimismo, los autores afirman que la práctica de esta meditación genera un estado fisiológico de alerta en descanso profundo que ayuda a eliminar la fatiga y el estrés logrando finalmente un equilibrio entre el funcionamiento del cuerpo y mente, salud y comportamientos ideales.

Por otra parte, Bussey (2016) mencionó que la meditación no es nueva, sino más bien es parte de una tradición védica de la India, que tiene sus orígenes varios milenios atrás. Del mismo modo, es considerado como parte importante del yoga y ayurveda, sistema más grande del mundo de la medicina natural y desarrollo personal. Así también el autor comentó que desde 1958, millones de personas han encontrado en la meditación la practica más simple y eficaz sin mayor esfuerzo.

En la misma línea Ambrosio (2015) indica que puede ser que no sea con el mismo nombre, pero la meditación es la misma técnica básica que surgió muchas veces en el pasado; sin embargo, el autor menciona que siempre aparecía cuando la conciencia popular desaparecía y fue preservado por los monjes de la tradición Shankaracharya como Raja Yoga, que describe los recursos mentales sin explotar por debajo de la superficie de la mente consciente. Así mismo, Guerra y Rovetto (2020) y Pacheco et al. (2018) manifiestan que este tipo de disciplinas permiten lograr la armonía y bienestar de las personas, por lo que recomiendan que en las escuelas se brinden los espacios para practicarlas.

Entonces al hablar de meditación se refiere a las prácticas de relajación que ayudan a controlar nuestras reacciones e invitan a la reflexión de nuestros actos y permiten responder de manera positiva; de igual forma el desarrollo de las habilidades blandas permiten convivir armoniosamente con nuestro entorno

y mejorar el desarrollo personal (Clemente, 2017; Osho, 2015; Turner, 2017; Castillo, 2017).

Todos los autores antes mencionados concuerdan en que la meditación trascendental optimiza la calidad de vida del ser humano aportando en los siguientes aspectos: (i) ayuda en el descenso de los niveles de estrés en el cuerpo, lo que a su vez lleva a mantener una buena salud. (ii) Mejora los niveles de creatividad de las personas. (iii) Permite elevar el nivel de coeficiente intelectual del que la práctica. (iv) Genera autorrealización en las personas que la practican. (v) Algunos mencionan que incluso favorece a la prolongación de la vida.

Así como la meditación favorece en muchos aspectos de la vida al ser humano, también es de gran utilidad en el ámbito educativo, tal como lo mencionan los autores a continuación.

Por su parte, Hull (2018), Hess (2018) y Dillón (2015) establece que la meditación se presenta como un complemento de las estrategias de enseñanza puesto que potencia las bases fisiológicas del aprendizaje y del comportamiento. A su vez menciona que la puesta en práctica de la meditación no supone una filosofía, religión o un cambio de estilo de vida; es más bien un perfeccionamiento de la calidad de vida.

Además, Acosta et al. (2012) explica que la inversión de 15 minutos al día en meditación sirve para equilibrar la vida y la disposición de aprender de los estudiantes. Además, establecen que la meditación es de vital importancia, especialmente en las escuelas urbanas en donde se presentan altas tasas.

Lynch (2013) asevera que el programa de meditación es un enfoque que, basado en la evidencia, reduce los altos niveles de estrés y muestra mejoras notables en el rendimiento académico; así como un sustancial progreso en el bienestar estudiantil y el entorno educativo. El autor menciona que este enfoque ha sido puesto en práctica por muchas organizaciones educativas en el mundo permitiendo la acción de educadores, padres de familia y los propios alumnos, obteniéndose grandes resultados en donde ha sido aplicado.

Considerando los aportes de los diferentes autores citados en la investigación podemos concluir que la meditación representa una estrategia efectiva para reducir los niveles de estrés, reducir las conductas agresivas, aumentar los niveles de creatividad, mejorar y mantener la buena salud,

optimizar el nivel intelectual y aprender a manejar adecuadamente las emociones en las personas que la ejercen y practican, razones que nos conducen a su aplicación en estudiantes del nivel secundaria.

Para la presente investigación se realizó un programa de talleres de meditación educativa, distribuidos en cuatro talleres con cuatro sesiones cada uno, haciendo un total de 16 sesiones. El primer taller de autoconciencia emocional, el segundo taller de automotivación, el tercer taller de empatía y el cuarto taller de habilidades sociales, en estos talleres se les enseñó a los estudiantes diversas técnicas de meditación para ser utilizadas de manera práctica por ellos. Cabe resaltar que se evaluó a los escolares de 5to año de secundaria de la I.E.P Enrique Espinosa por medio de pruebas (pretest y post test) antes y después de la aplicación del programa de talleres de meditación.

Así mismo, se considera las bases teóricas de la variable de manejo de emociones, explicada por diversos autores como Shapiro (1997), Bisquerra y Hernández (2017) quienes nos indica que las emociones están íntimamente relacionadas a las habilidades emocionales requeridas para alcanzar el éxito, destacando la empatía, la manifestación y la percepción de los sentimientos, la regulación del temperamento, la autonomía, la facultad para adaptarse a diferentes situaciones, la simpatía, la habilidad de resolver problemas y conflictos, la persistencia, cordialidad, amabilidad y respeto.

Para Goleman (1995) las emociones son aquellas que preponderan el corazón sobre la razón en los seres humanos y les permite afrontar situaciones que se tornan difíciles y/o complicadas para el mismo; es debido a ello que las considera como inherentes al hombre. Asimismo, el autor comenta que el bagaje emocional del ser humano tiene tanto valor que se ha terminado por integrar al sistema nervioso en formas de tendencias innatas y automáticas al corazón humano.

Sin embargo, las emociones humanas deben ser frenadas y controladas de modo que no sólo el individuo pueda conseguir un equilibrio de ellas, sino también como sociedad se pueda facilitar la convivencia. Además, para bien o para mal el ser humano no sólo es fruto del juicio racional o de su historia personal, sino también de los factores emocionales hereditarios que se van adaptando a las necesidades en el tiempo (Goleman, 1995).

De este modo, Goleman (1995) establece que no sólo los aspectos cognitivos son relevantes, como la memoria y la capacidad para la resolución de problemas; sino también la capacidad que tiene todo ser humano para poder dirigirse hacia los demás de manera efectiva y con uno mismo, la manera de conectar las emociones, manejarlas y automotivarnos, frenar impulsos, el manejo y enfrentamiento de las frustraciones.

Para el autor, el manejo emocional parte desde el autoconocimiento y autoconciencia sumados a la conciencia social; en otras palabras, tener la capacidad de reconocer nuestras emociones y cuál podría ser su impacto en todo lo que nos rodea. Así también, el autor menciona que el ser humano es un ser netamente emocional al que se le debe de enseñar o entrenar a pensar y razonar; el asumirlo permitirá ejercer mayor control sobre el comportamiento (Goleman, 2012).

Por otro lado, Besalú (2018) y Amaya (2018) consideran que las emociones están presentes y son parte de nuestro mundo personal y social que están relacionados con el mundo racional que permite que la toma de decisiones esté sumergida en nuestros intereses, apreciaciones, instintos y acciones.

Es así, como Goleman (2012) dimensiona el manejo de las emociones de la siguiente manera: (i) Autoconciencia emocional; (ii) Auto – motivación; (iii) Empatía y (iv) Habilidades sociales.

Por otra parte, existen otras teorías que nos explican y dimensionan al manejo de las emociones, como Cooper y Sawaf (1997) que conceptualizan a la inteligencia emocional como la aptitud para percibir, entender y utilizar de manera eficiente a las emociones como origen de energía humana, investigación de vínculos e influencias. Para estos autores, la inteligencia emocional esta dimensionada de la siguiente forma: (i) la alfabetización emocional; (ii) agilidad emocional; (iii) profundidad emocional y (iv) alquimia emocional.

De igual manera, se encuentra Gallego et al. (1999). Quienes resaltan un conjunto de habilidades que definen al manejo emocional y que están agrupadas en tres aspectos: (i) habilidades emocionales; (ii) habilidades cognitivas; (iii) habilidades conductuales.

Por otro lado, Bar-On et al. (2000) conceptualiza al manejo emocional como aquella unión de facultades personales, emocionales, sociales y destrezas que influyen directamente en la capacidad del ser humano para adaptarse y

afrontar las demandas y presiones del entorno. Asimismo, el autor establece una clara diferencia entre la inteligencia cognitiva de la emocional debido a varios aspectos como el hecho de que ésta última se logra desarrollar a lo largo de toda la vida mientras que la cognitiva se termina de desarrollar aproximadamente a los diecisiete años. El autor dimensiona a las emociones de la siguiente manera: (i) habilidades intra - personales; (ii) habilidades interpersonales; (iii) adaptabilidad; (iv) manejo del estrés y (v) diferentes humores en general. De este modo el autor propone que estos componentes se desarrollan a través de los programas de adiestramiento y desarrollo.

Otros autores que definen y dimensionan al Manejo Emocional son Salovey, Breckett y Mayer (1996) definen el manejo emocional como la pericia de manejar conceptos relacionados a las emociones propias y de los demás e incluyen la idoneidad de gestionar esta información y usarla como pauta del pensamiento y comportamiento. De este modo los seres humanos se vuelven gestores del manejo emocional a través del entendimiento, atención y control de las emociones. Los autores también consideran que estas habilidades son pieza fundamental de la adaptación.

Para Salovey *et ál.* (1996) las personas con alta manejo emocional poseen cuatro habilidades básicas, las cuales son (i) Capacidad de percibir y expresar las emociones propias y ajenas adecuadamente; (ii) Habilidad para usar emociones facilitando el pensamiento; (iii) Capacidad para entender las emociones, lenguaje y signos emocionales; (iv) Habilidad de gestionar emociones con la finalidad de alcanzar metas. Sin embargo, no quiere decir que estas habilidades se deban dar en ese orden o que se produzcan de manera simultánea.

Analizando cada dimensión podemos ver que Goleman (2012) nos define la primera dimensión de autoconciencia emocional como aquella que está íntimamente relacionada con la capacidad que poseemos los humanos para lograr entender y comprender lo que sentimos y al mismo tiempo conectar con nuestra esencia y valores. Esta dimensión supone que cada uno tenga una especie de brújula personal adecuadamente graduada que en todo momento permita guiarnos al sendero correcto; de este modo, teniendo en cuenta nuestro mundo emocional sabríamos actuar consecuentemente. Así mismo, Cooper y Sawaf (1997) llaman a esta dimensión alfabetización emocional, la cual radica

en estar consciente de nuestras emociones, saber canalizarlas y trasladar la potencia emocional con un brío denominado pasión; en este punto es fundamental la retroalimentación. De igual manera, Gallego et al. (1999) denomina a esta dimensión como habilidades emocionales las cuales permiten reconocer los propios sentimientos, controlarlos, ser conscientes de los mismos y aprender a canalizarlos. Mientras que Bar-On et al. (2000) define a esta dimensión como habilidades intrapersonales que suponen un auto- conocimiento de habilidades destrezas y reconocimiento del ser y sentir de uno mismo. En esta etapa el ser humano explora sus emociones y sensaciones. En cambio, para Salovey et al. (1996) designan a esta dimensión como la facultad de divisar y expresar las emociones propias y ajenas adecuadamente, que ésta estrechamente relacionada con la capacidad que tenemos las personas de entender lo que estamos sintiendo, lo que involucra a las emociones y a los pensamientos, los que se derivan y los que se generan. Luego, una vez comprendido lo primero en uno mismo, se adquiere la habilidad para realizar lo mismo, pero con terceros; en una tercera etapa se desarrolla la capacidad de expresar y transmitir las emociones; para finalmente discernir de las comunicaciones apropiadas e inapropiadas de las emociones de los demás.

Recogiendo los aportes de los autores citados en la primera dimensión podemos decir que la autoconciencia emocional nos permite a los seres humanos entender, analizar y vincular nuestra propia naturaleza con los valores que son inherentes a nuestra condición de persona para poder expresar y comunicar nuestras emociones de manera correcta.

La segunda dimensión que nos plantea Goleman (2012) es auto-motivación, aquí el autor destaca la habilidad que tenemos para poder orientarnos hacia las metas que nos hemos auto – planteado. Esta dimensión supone que los seres humanos puedan reponerse de las adversidades y enfocar sus recursos personales en una meta u objetivo. Todo esto sumado a una cuota de optimismo, constancia, creatividad y confianza permiten al ser humano reponerse de las dificultades y encaminarse hacia la consecución de logros y triunfos. Así mismo, Cooper y Sawaf (1997) dicen que esta dimensión es la profundidad emocional que se relaciona con la ética y moral de cada uno. Todas las personas tienen estímulos y reflexionan sobre sus anhelos, potencial e intención individual; para alcanzar es preciso esforzarse, demostrar compromiso

y conciencia; es en este punto que intercede el aspecto moral y la ética personal. Mientras Bar-On et al. (2000) señala que esta dimensión es la adaptabilidad que hace referencia a la disposición de las personas para acondicionarse a diferentes cambios y circunstancias que se presentan a lo largo de la vida. En cambio, Salovey et al. (1996) señalan esta dimensión como la habilidad para gestionar las emociones y alcanzar metas, relacionada con la capacidad que se tiene de no restringir el protagonismo que tienen las emociones en realidad. Además, los autores aseguran que es más simple alcanzar las metas con emociones positivas. Así también en este paso se identifican los sentimientos que realmente son útiles para determinados fines. De este modo, las personas aprenden y son capaces de gestionar las propias emociones y las ajenas también logrando encausar de manera positiva y controlando las negativas.

Luego de revisar los conceptos de los autores citados en relación a esta dimensión se puede concluir que la auto - motivación nos permite desarrollar la capacidad de orientar nuestras metas planteadas aprendiendo a superar adversidades con optimismo, decisión y gestionando las emociones positivas.

Con respecto a la tercera dimensión de la empatía, Goleman (2012) nos indica que no simplemente nos relacionamos por medio de la palabra sino también somos capaces de entender y comprender los mensajes ocultos enviados a través del tono de voz, determinadas posturas, miradas, expresiones y gestos; y de este modo saber ponernos en el lugar del otro, a eso el autor lo denomina "empatía". Así también, menciona que al desarrollar esta capacidad no sólo permite obtener información acerca de lo que tenemos en frente sino también permite establecer vínculos sociales y afectivos más fuertes y profundos; así concluye que las personas con empatía tienen habilidades y competencias altamente relacionadas con las emociones. Por otro lado, Cooper y Sawaf (1997) se refieren a esta dimensión como la alquimia emocional que se exterioriza con una diversidad de situaciones en donde las personas son capaces de aceptar retos, trabajos con lucidez; a esto se le conoce como "flujo intuitivo" que permite que el ser humano sea capaz de experimentar y conectar con sus sentimientos de manera eficiente. Así mismo, Gallego et al. (1999) nombra esta dimensión como habilidades cognitivas que comprenden los sentimientos de los demás y aceptan los contrastes particulares; saber descifrar



los indicadores sociales; asumir la responsabilidad de las decisiones y acciones propias; así como contemplar las implicancias de las alternativas posibles.

En esta oportunidad podemos decir que la empatía nos ayuda a entender a las personas no solo a través del lenguaje sino en todas las expresiones corporales y no verbales que transmitimos basados en los estados emocionales que experimentamos cotidianamente.

Finalmente, Goleman (2012) se refiere a la cuarta dimensión como las habilidades sociales del manejo emocional; en ésta se hace referencia a la forma en como los seres humanos nos relacionamos entre sí; que tan efectiva y asertiva es nuestra comunicación; cómo manejamos las diferencias y/o conflictos. Todas estas dinámicas de comportamiento facilitan, limitan o incluso la potencia la capacidad que tenemos para deleitarse o no de nuestras relaciones; de edificar escenarios salubres, armoniosos, productivos y satisfactorios. De igual forma, Cooper y Sawaf (1997) llama a esta dimensión agilidad emocional, donde se ofrece un grado de confianza, facilitando las relaciones entre las personas y logrando la capacidad de remediar problemas y enfrentar a las necesidades de una forma adecuada. Por su lado, Gallego et al. (1999) la nombra habilidades conductuales que consisten en escuchar a los demás; responder eficazmente a las críticas y comunicarse con los demás por medio de los canales no verbales. Igualmente, Bar-On et al. (2000) se refiere a esta dimensión como habilidades interpersonales, que permite experimentar a la persona la capacidad de relacionarse con sus pares y se presentan factores como la empatía que permiten y facilitan la convivencia y relaciones personales.

En esta última dimensión podemos expresar que las habilidades sociales enmarcan la interrelación con los demás y que debe responder a formas adecuadas, saludables y satisfactorios, propiciando la comunicación efectiva, la escucha activa y el dominio sobre las emociones.

### **III. METODOLOGÍA**

#### **3.1. Tipo y diseño de la investigación**

La investigación se planteó en el enfoque cuantitativo que tiene como fin la comprobación de hipótesis en una medición numérica, analizando la realidad en estudio y aplicando un análisis estadístico para brindar los resultados y proporcionar predicciones. (Vásquez, 2020). De igual manera, Hernández y Mendoza (2018) refieren que este enfoque tiene un proceso y orden riguroso partiendo desde la idea que genera interrogantes y objetivos, analizan la teoría existente, formulando y comprobando hipótesis a través de una medición y análisis estadístico.

El tipo de investigación fue aplicada, Baena (2017) manifestó que este diseño tiene como objetivo el análisis de una problemática designada a la acción, que puede brindar hechos novedosos útiles y valiosos para la investigación. Por su lado, Valderrama (2017) se refiere a la investigación aplicada como dinámica, práctica y activa que busca realizar, edificar y cambiar un escenario concreto.

El diseño de la investigación fue experimental, para Hernández y Mendoza (2018) estos diseños buscan establecer efectos posibles de una causa que se maniobra. Según Valderrama (2017) estos diseños maniobran de manera deliberada las variables independientes para visualizar los resultados en las variables dependientes. Podemos decir que este diseño permite observar la relación que se presenta entre la causa y el efecto de las variables dentro del contexto estudiado y el indagador asume el control de la variable independiente y la formación de los equipos que requiere su estudio.

Detallando más el diseño utilizado fue cuasiexperimental, podemos decir según Valderrama (2017) que este diseño manipula una variable independiente para percibir los efectos o relación que puede tener con una o más variables dependientes; así mismo, Hernández y Mendoza (2018) nos explican que los participantes no se adjudican al azar, sino que estos grupos ya están formados mucho antes del estudio.

Para establecer el grupo control y el experimental se procedió a realizar un sorteo entre las dos secciones de 5to de secundaria de la Institución Educativa Enrique Espinosa. El esquema del diseño utilizado:

Grupo	Pre prueba	independiente	Post prueba
Control	O <sub>1</sub>	--	O <sub>3</sub>
Experimental	O <sub>2</sub>	X	O <sub>4</sub>

Dónde:  
O<sub>1</sub> y O<sub>2</sub> : Pre prueba  
O<sub>3</sub> y O<sub>4</sub> : Post prueba  
X : Presencia del Programa de Meditación  
-- : Ausencia del Programa de Meditación

### 3.2. Variables y operacionalización

#### **Variable 1: Definición conceptual de meditación educativa**

Meditación educativa es la variable independiente de la investigación, para Hernández y Mendoza (2018) esta variable es la que genera la posible causa en otra variable denominada dependiente. Además, Ricard (2009) define conceptualmente la meditación educativa como la destreza que ayuda a producir y mejorar algunas cualidades humanas primordiales con una percepción clara y razonable que tiene en el interior y se debe desarrollar.

Según los autores citados en el párrafo anterior, se puede definir a la meditación educativa dentro del contexto del programa que se ha aplicado en la investigación, como el conjunto de estrategias, recursos y materiales que ayudan a canalizar las emociones a nivel personal y social, facilitando y mejorando la interacción dentro de una sana convivencia. (anexo 1).

#### **Variable 2: Definición conceptual de manejo de emociones**

Manejo de emociones es la variable dependiente de la investigación, según Hernández y Mendoza (2018) explican que esta variable es la que se mide para distinguir los logros que se obtienen luego de aplicar la variable independiente en ella.

La definición conceptual de manejo de emociones la hace Castro (2020) quien manifiesta que es la idoneidad que tienen los humanos para manejar y encaminar las diferentes emociones que experimentan, que pueden ser favorables o desfavorables.

### **Definición operacional de manejo de emociones**

Se midió con un cuestionario que constó de 24 preguntas, repartidas en las cuatro dimensiones de la variable, siendo la primera autoconciencia emocional con 6 indicadores y 6 ítems, la segunda dimensión llamada automotivación con 6 indicadores y 6 ítems, la tercera dimensión nombrada empatía con 6 indicadores y 6 ítems y la cuarta dimensión llamada habilidades sociales con 6 indicadores y 6 ítems, ubicadas dentro de una escala de Likert, cuyos valores para la interpretación son: 1= Nunca, 2= Casi nunca, 3= a veces, 4= casi siempre y 5= Siempre. (anexo 2)

### **3.3. Población, muestra y muestreo**

#### **Población**

Para Hernández y Mendoza (2018), Valderrama (2017), Bernal (2010) y Carrasco (2009), conceptualizar población es referirse al conjunto de seres o elementos que cuentan con características específicas que pueden ser observadas. En esta investigación la población estuvo compuesta por estudiantes de quinto año del nivel secundaria de la institución educativa Enrique Espinosa que están distribuidas en dos secciones y hacen un total de 48 estudiantes.

**Tabla 1**

*Población de estudiantes*

Sección	N° de estudiantes
A	24
B	24
<b>T O T A L</b>	<b>48</b>

*Nota.* Datos registrados en la matrícula 2021

Al contar con una población pequeña y distribuida en dos secciones, se trabajó con toda la población, lo cual hace determinar que no hay muestra ni muestreo. Por lo tanto, se emplearon criterios de inclusión y exclusión.

#### **Criterios de inclusión**

Se tomó a todos los educandos que están cursando quinto año de secundaria de la institución educativa Enrique Espinosa.

#### **Criterios de exclusión**

Se excluyó a todos los estudiantes que no están cursando 5to de secundaria.

### 3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Al recolectar los datos de la investigación se utilizó la técnica de la encuesta a nivel online, la cual permitió recoger la información de la población en estudio. Según García (2016) y Ñaupas et al. (2014) la encuesta tiene como propósito recabar información a través de un conjunto de preguntas organizadas con minuciosidad y que incentiven el interés de las personas que emitirán sus respuestas.

En relación al instrumento que se utilizó fue el cuestionario que es un compendio de interrogantes que se presentan al grupo de estudio con el propósito de reunir información relacionada con las variables de la investigación (Hernández y Mendoza, 2018). De la misma manera Sánchez y Reyes (2015) y García (2016) definen al cuestionario como formatos en donde se plantean interrogantes que se vinculan con el objeto de estudio.

El cuestionario que se empleó como instrumento de la recolección de datos estuvo conformado por 24 preguntas con alternativas múltiples dentro de la escala de Likert. (ficha técnica anexo 4)

Así mismo, se aplicó el programa de meditación educativa al grupo experimental, el cual está constituido por 4 talleres con 4 sesiones cada uno, haciendo un total de 16 sesiones de clase en las horas de tutoría. (anexo 12)

La validez del instrumento hace referencia al nivel de veracidad con la que se mide la variable que se pretende evaluar (Hernández y Mendoza ,2018; Ñaupas et al. 2018). Para efectuar la aprobación del instrumento se sometió a juicio de 4 expertos en el tema estudiado y ellos examinaron y determinaron que el documento es aplicable. (anexo 3)

**Tabla 2**

*Validez del contenido del instrumento de Manejo de Emociones*

Grado Académico	Experto	Dictamen
Doctor	Aldazábal Melgar Omar	Aplicable
Doctor	Alvarado Guevara Eрман	Aplicable
Doctora	Lazarte Sevillano, Katty	Aplicable
Doctora	Rodríguez Rojas Milagritos	Aplicable

*Nota.* Juicio de expertos

En relación a la confiabilidad del instrumento dice Hernández y Mendoza (2018) que es el nivel de logros de consistencia y coherencia en los casos utilizados. Para la fiabilidad del instrumento se usó el Alfa de Cronbach porque se encuentra dentro de una escala ordinal tanto el índice como el rango. (anexo 5)

**Tabla 3**

*Análisis de confiabilidad del instrumento*

Variable	Alfa de Cronbach	Nº de ítems
Manejo de Emociones	,898	24

*Nota.* Resultados del estadístico Alfa de Cronbach

### **3.5. Procedimientos**

Para recoger los datos se solicitó el permiso a la dirección de la escuela Enrique Espinosa, a través de una misiva que otorgó la universidad y de esta manera poder ejecutar el recojo de información de los estudiantes del 5to año A y B de secundaria, tanto del cuestionario como para las sesiones programadas, al termino se procesó toda la información a través de tabulaciones que permitieron adquirir los resultados. (anexo 6).

### **3.6. Métodos de análisis de datos**

El análisis de datos se hizo con un programa estadístico SPSS versión 26 que permitió explicar los resultados con estadísticas descriptivas e inferenciales donde se evidencia la variable y sus respectivas dimensiones, además se emplearon figuras y tablas que mostraron los datos obtenidos en la investigación recolectados a través del cuestionario.

El análisis descriptivo permite aligerar el estudio de la investigación corroborando la utilización e interpretación (Valderrama 2017). Así mismo, el análisis inferencial ayuda a contrastar las hipótesis (Hernández y Mendoza 2018).

### **3.7. Aspectos éticos**

Al realizar el siguiente estudio se respetó y reconoció la autoría de los conceptos mencionados, empleando las normas APA para la presentación de las citas y referencias. Para trabajar con la institución educativa seleccionada se solicitó el permiso a las autoridades responsables para que proporcionen su consentimiento y colaboración con la investigación. La población escogida fue informada con todos los detalles para lograr su participación voluntaria, se observó y aplicó las sesiones con cuidado y respeto a cada uno de los participantes, manteniendo el anonimato de ellos. En referencia a la recopilación de información se hizo de la manera más objetiva y fidedigna y los datos obtenidos fueron manejados tal cual se obtuvieron, sin alterar ni modificar, buscando que la investigación refleje lo real del estudio realizado.

## IV. RESULTADOS

### Resultados descriptivos

Aquí se detalla y describe todos los hallazgos fidedignos que se han obtenidos al aplicar el pretest, post test y aplicación del programa de meditación educativa al grupo en estudio.

**Tabla 4**

*Pre y Post test del manejo de emociones del grupo control y grupo experimental*

PRE TEST				
NIVELES	GRUPO CONTROL		GRUPO EXPERIMENTAL	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Poco favorable	3	12,5	3	12,5
Favorable	21	87,5	13	54,2
Muy Favorable	0	0	8	33,3
Total	24	100,0	24	100,0

POST TEST				
NIVELES	GRUPO CONTROL		GRUPO EXPERIMENTAL	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Poco favorable	3	12,5	0	0
Favorable	21	87,5	6	25,0
Muy Favorable	0	0	18	75,0
Total	24	100,0	24	100,0

*Nota.* Datos del cuestionario aplicado a la población de estudio

Los resultados de los pretest obtenidos en la tabla muestran que el manejo de emociones en el grupo control tiene 12,5% en el nivel poco favorable, mientras que en el nivel favorable hay un 87,5% y en el nivel muy favorable 0% de los encuestados. En relación al grupo experimental hay un 12,5% que tiene un manejo de emociones poco favorable, mientras que hay un 54,2 con un nivel favorable y un 33,3% con un nivel muy favorable. Así mismo, se observa que, en la tabla del post test, en el grupo control hay 12,5% en el nivel poco favorable, mientras que en lo favorable hay un 87,5% a diferencia del 25% en el nivel favorable del experimental, y en el nivel muy favorable alcanzo un 75%.



**Tabla 5**

*Pre y Post test de dimensiones de manejo de emociones del grupo control y grupo experimental*

PRETEST																	
	D1 Autoconciencia				D2 Automotivación				D3 Empatía				D4 Habilidades sociales				
	GC		GE		GC		GE		GC		GE		GC		GE		
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	
No favorable	1	4,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	4,2	0	0	1	4,2
Poco favorable	7	29,2	5	20,8	6	25	2	8,3	4	6,7	4	16,7	6	25	4	16,7	
Favorable	16	66,7	16	66,7	18	75	17	70,8	20	83,3	12	50	17	70,8	17	70,8	
Muy favorable	0	0	3	12,5	0	0	5	20,8	0	0	7	29,2	1	4,2	2	8,3	
TOTAL	24	100	24	100	24	100	24	100	24	100	24	100	24	100	24	100	

POST TEST																
	D1 Autoconciencia				D2 Automotivación				D3 Empatía				D4 Habilidades sociales			
	GC		GE		GC		GE		GC		GE		GC		GE	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
No favorable	1	4,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Poco favorable	7	29,2	0	0	6	25	0	0	4	16,7	2	4,2	6	25	2	8,3
Favorable	16	66,7	15	62,5	18	75	11	45,8	20	83,3	11	45,8	17	70,8	19	79,2
Muy favorable	0	0	9	37,5	0	0	13	54,2	0	0	12	50	1	4,2	3	12,5
TOTAL	24	100	24	100	24	100	24	100	24	100	24	100	24	100	24	100

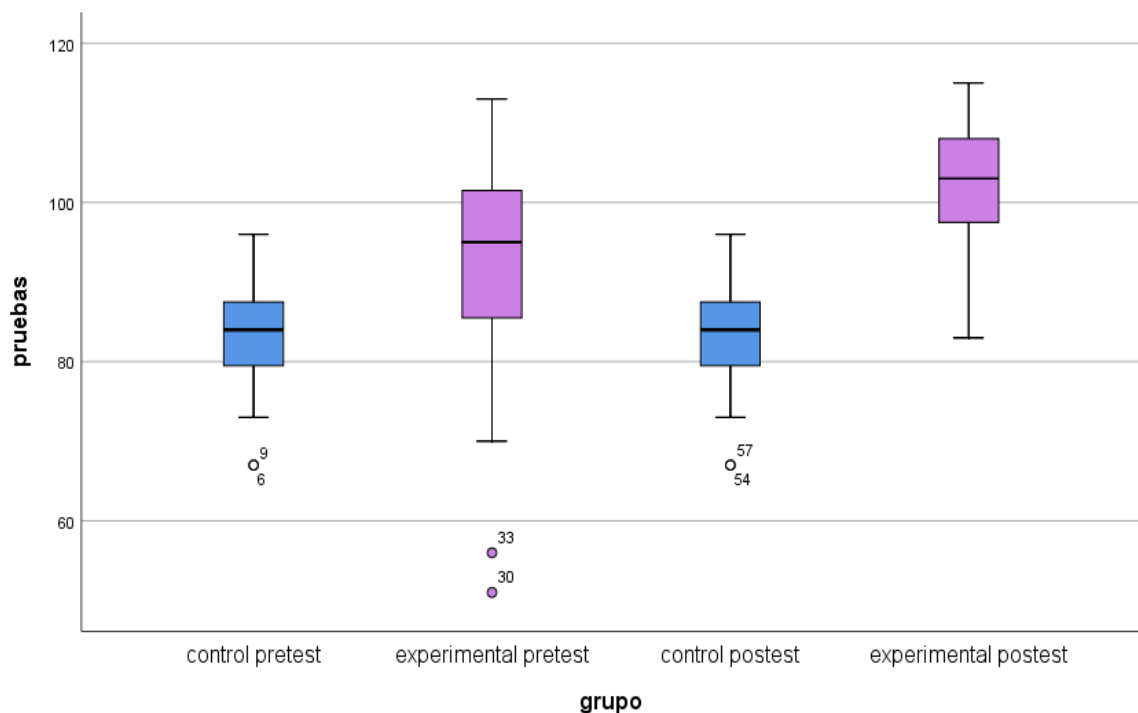
*Nota.* Resultados de la aplicación del cuestionario. GC es grupo control y GE grupo experimental

En relación a la dimensión de autoconciencia en el GC se vio que en pretest y post test hay 4,2% en el nivel no favorable, 29,2% en el poco favorable, 66,7% en el favorable y 0% en muy favorable. En el GE se observa 0% en el no favorable tanto en el pre y post test, en el poco favorable del pretest hay 20,8% y en el post test 0%, en el favorable hay una diferencia entre el pretest con 66,7% y el post con 62,5%, en el muy favorable se observa un 12,5% en el pre y 37,5% en el post. Así mismo, en la dimensión de automotivación se percibe que en el pre y post test del GC y GE tienen 0% en el nivel no favorable, en cuanto al poco favorable del grupo control hay 25% en el pre y post, en el favorable 75% en pre y post y en el muy favorable 0%. Con el grupo experimental se encontró que hay

8,3% en el poco favorable en el pre y en el post 0%, en el favorable hay 70,8% en el pre y 45,8% en el post, en el muy favorable del pre se tiene 20,8% y el post 54,2%. En cuanto a la dimensión de empatía se ve que en el GC en el pre y post hay 0% en el no favorable, 16,7% en el poco favorable, 83,3% en el favorable y 0% en el muy favorable; en el experimental hay 4,2% en el no favorable en el pre y en el post 0%, 16,7% en el poco favorable del pre y 4,2% en el post, 50% en el favorable del pre y 45,8% en el post y 29,2% en el muy favorable en el pre y 50% en el post test. Finalmente, en la dimensión de habilidades sociales se muestra que, en el GC, tanto en el pre y post hay 0% en el no favorable, 25% en el poco favorable, 70,8% en el favorable y 4,2% en el muy favorable, mientras que en el grupo experimental se visualiza 4,2% en el no favorable en el pre y 0% en el post test, 16,7% en el pre y 8,3% el post en el nivel poco favorable, 70,8% en el favorable en el pre y 79,2% en el post y 8,3% en el nivel muy favorable del pre test y 12,5% en el post test.

**Figura 1**

Figura comparativa de cajas y bigotes del pre y post test de la variable manejo de emociones luego de la aplicación del programa de meditación a los estudiantes del estudio



En la figura 1 se observa los resultados obtenidos antes y después de aplicar el programa de meditación y luego de realizar la comparación entre los grupos control y experimental donde se percibe que en el pretest y post test del grupo control tiene una gráfica de cajas con posiciones similares, en relación al grupo experimental se visualiza que antes del programa de meditación tiene una diferencia con el grupo control, pero después del desarrollo del mismo y el post test del grupo experimental, esta muestra un cambio en ascenso en relación al grupo control, lo que permite inferir que el aplicación de los talleres de meditación si influyen en el manejo de emociones.

## Resultados inferenciales

**Tabla 6**

*Prueba de normalidad del pretest y post test del grupo control y experimental de la variable manejo de emociones*

	Shapiro-Wilk Grupo control			Shapiro-Wilk Grupo experimental		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Manejo de emociones (Pretest)	,954	24	,329	,873	24	,006
Manejo de emociones (Post test)	,954	24	,329	,923	24	,070

*Nota.* Resultados obtenidos al aplicar el estadístico Shapiro-Wilk

Para poder realizar la contrastación de hipótesis fue necesario, primero, identificar el tipo de distribución que tenían los valores obtenidos en el pre y post test, tanto del grupo control como el experimental. Para ello se utilizó el estadístico Shapiro – Wilk, debido a que las poblaciones en estudio son menores a 50 personas. Para esta prueba se asumió un nivel de significación de  $\alpha = 0,05$ ; en la prueba de pretest y post test un  $p$  de 0,329 correspondientes al grupo control; asimismo, para el grupo experimental se asumió un nivel de significación de del  $\alpha = 0,05$ ; en la prueba de pretest un  $p$  de 0,006 y en el post test un  $p$  de 0,070; siendo todas mayores al  $\alpha = 0,005$ ; quedando demostrado que la distribución de los valores de las pruebas tiene una distribución no normal.

**Tabla 7**

*Prueba de normalidad de las dimensiones de la variable del pretest y post test del grupo control y experimental*

	Shapiro -Wilk Pretest grupo control			Shapiro-Wilk Pretest grupo experimental		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Autoconciencia	,913	24	,041	,949	24	,262
Automotivación	,981	24	,909	,955	24	,349
Empatía	,867	24	,005	,831	24	,001
Habilidades sociales	,970	24	,661	,931	24	,105
	Shapiro-Wilk Pos test grupo control			Shapiro-Wilk Pos test grupo experimental		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Autoconciencia	,913	24	,041	,936	24	,134
Automotivación	,981	24	,909	,939	24	,155
Empatía	,867	24	,005	,869	24	,005
Habilidades sociales	,970	24	,661	,967	24	,582

*Nota. Resultados al aplicar el estadístico Shapiro-Wilk a las dimensiones de la variable*

En esta tabla se ve que la distribución de las dimensiones tiene una distribución no normal por lo que se asume que todos los datos van a tener una distribución no normal debido a que la significancia en casi todos los casos es mayor a 0,005

### **Contrastación de hipótesis:**

#### **Hipótesis general**

H<sub>0</sub>: La meditación educativa no influye en el manejo de las emociones de los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa Enrique N. Espinosa, Rímac 2021.

H<sub>1</sub>: La meditación educativa influye en el manejo de las emociones de los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa Enrique N. Espinosa, Rímac 2021.

**Tabla 8**

*Rango y nivel de significancia en el pretest y post test del manejo de emociones de los estudiantes de secundaria*

		Pretest	N	Rango promedio	Suma de rangos	U de Mann-Whitney
Manejo de emociones	Control		24	18,00	432,00	U= 132,000
	Experimental		24	31,00	744,00	Z= -3,221
	Total		48			Sig. Asintótica= ,001
		Post test	N	Rango promedio	Suma de rangos	U de Mann-Whitney
Manejo de emociones	Control		24	13,75	330,00	U= 30,000
	Experimental		24	35,25	846,00	Z= -5,325
	Total		48			Sig. Asintótica= ,000

*Nota. Datos obtenidos al aplicar la prueba de U de Mann-Whitney a la variable*

Los resultados inferenciales con respecto a los rangos promedio y suma de rangos evidencian diferencia entre ellos. Con respecto al resultado obtenido del manejo de las emociones existe una disimilitud significativa entre los resultados alcanzados en el grupo control y experimental; del mismo modo muestra el valor de  $Z_{\text{calculado}} = -5,325 < Z_{\text{critico}} = -1,96$  y el  $p=0,000$ ; lo cual rechaza la hipótesis nula y se admite la hipótesis alterna que afirma que la Meditación impacta de manera significativa en el manejo de emociones de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Enrique Espinosa, 2021.

## Hipótesis específicas

### Hipótesis 1

H<sub>0</sub>: La meditación educativa no influye en la autoconciencia emocional de los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa Enrique N. Espinosa, Rímac 2021.

H<sub>1</sub>: La meditación educativa influye en la autoconciencia emocional de los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa Enrique N. Espinosa, Rímac 2021.

**Tabla 9**

*Rangos y nivel de significancia de la dimensión de autoconciencia emocional en los estudiantes de secundaria*

	Pretest	N	Rango promedio	Suma de rangos	U de Mann-Whitney
Autoconciencia	Control	24	20,10	482,50	U= 182,500
	Experimental	24	28,90	693,50	Z= -2,188
	Total	48			Sig. Asintótica= ,029
	Post test	N	Rango promedio	Suma de rangos	U de Mann-Whitney
Autoconciencia	Control	24	13,56	325,50	U= 25,500
	Experimental	24	35,44	850,50	Z= -5,432
	Total	48			Sig. Asintótica= ,000

*Nota.* Resultados al contrastar la hipótesis 1

Los resultados inferenciales con respecto a los rangos promedio y suma de rangos evidencian diferencia entre ellos, tanto el pretest y post test. Con respecto al resultado obtenido de la dimensión de autoconciencia existe una disimilitud significativa entre los resultados alcanzados en el grupo control y experimental;

del mismo modo muestra el valor de  $Z_{\text{calculado}} = -5.432 < Z_{\text{critico}} = -1,96$  y el  $p=0,000$ ; lo cual rechaza la hipótesis nula y se admite la hipótesis alterna que afirma que la Meditación impacta de manera significativa en la autoconciencia de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Enrique Espinosa, 2021.

## Hipótesis 2

H<sub>0</sub>: La meditación educativa no influye en la automotivación de los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa Enrique N. Espinosa, Rímac 2021.

H<sub>1</sub>: La meditación educativa influye en la automotivación de los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa Enrique N. Espinosa, Rímac 2021.

**Tabla 10**

*Rangos y nivel de significancia de la dimensión de automotivación en los estudiantes del nivel secundaria*

	Pretest	N	Rango promedio	Suma de rangos	U de Mann-Whitney
Automotivación	Control	24	18,04	433,00	U= 133,000
	Experimental	24	30,96	743,00	Z= -3,214
	Total	48			Sig. Asintótica= ,001
	Post test	N	Rango promedio	Suma de rangos	U de Mann-Whitney
Automotivación	Control	24	13,56	325,50	U= 25,500
	Experimental	24	35,44	850,50	Z= -5,433
	Total	48			Sig. Asintótica= ,000

*Nota.* Resultados al contrastar la hipótesis 2

Los resultados inferenciales con respecto a los rangos promedio y suma de rangos evidencian diferencia entre ellos, tanto en el pretest y post test. Con respecto al resultado obtenido de la dimensión automotivación existe una disimilitud significativa entre los resultados alcanzados en el grupo control y experimental; del mismo modo muestra el valor de  $Z_{\text{calculado}} = -5.433 < Z_{\text{critico}} = -1,96$  y el  $p=0,000$ ; lo cual rechaza la hipótesis nula y se admite la hipótesis alterna que afirma que la Meditación impacta de manera significativa en la

automotivación de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Enrique Espinosa, 2021.

### Hipótesis 3

H<sub>0</sub>: La meditación educativa no influye en la empatía de los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa Enrique N. Espinosa, Rímac 2021.

H<sub>1</sub>: La meditación educativa influye en la empatía de los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa Enrique N. Espinosa, Rímac 2021.

**Tabla 11**

*Rangos y nivel de significancia de la dimensión de empatía en los estudiantes del nivel secundaria*

	Pretest	N	Rango promedio	Suma de rangos	U de Mann-Whitney
Empatía	Control	24	18,00	432,00	U= 132,000
	Experimental	24	31,00	744,00	Z= -3,233
	Total	48			Sig. Asintótica= ,001
	Post test	N	Rango promedio	Suma de rangos	U de Mann-Whitney
Empatía	Control	24	14,85	356,50	U= 56,500
	Experimental	24	34,15	819,50	Z= -4,805
	Total	48			Sig. Asintótica= ,000

*Nota.* Resultados al contrastar la hipótesis 3

Los resultados inferenciales con respecto a los rangos promedio y suma de rangos evidencian diferencia entre ellos, tanto en el pretest y post test. Con respecto al resultado obtenido de la dimensión de empatía existe una disimilitud significativa entre los resultados alcanzados en el grupo control y experimental; del mismo modo muestra el valor de  $Z_{\text{calculado}} = -4.805 < Z_{\text{critico}} = -1.96$  y el  $p=0,000$ ; lo cual rechaza la hipótesis nula y se admite la hipótesis alterna que afirma que la Meditación impacta de manera significativa en la dimensión de empatía de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Enrique Espinosa, 2021.

#### Hipótesis 4

H<sub>0</sub>: La meditación educativa no influye en las habilidades sociales de los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa Enrique N. Espinosa, Rímac 2021.

H<sub>1</sub>: La meditación educativa influye en las habilidades sociales de los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa Enrique N. Espinosa, Rímac 2021.

**Tabla 12**

*Rangos y nivel de significancia de la dimensión de habilidades sociales en los estudiantes del nivel secundaria*

	Pretest	N	Rango promedio	Suma de rangos	U de Mann-Whitney
Habilidades sociales	Control	24	22,23	533,50	U= 233,500
	Experimental	24	26,77	642,50	Z= -1,133
	Total	48			Sig. Asintótica= ,257
	Post test	N	Rango promedio	Suma de rangos	U de Mann-Whitney
Habilidades sociales	Control	24	18,06	433,50	U= 133,500
	Experimental	24	30,94	742,50	Z= -3,203
	Total	48			Sig. Asintótica= ,001

*Nota.* Resultados al contrastar la hipótesis 4

Los resultados inferenciales con respecto a los rangos promedio y suma de rangos evidencian diferencia entre ellos, tanto en el pretest y post test. Con respecto al resultado obtenido de la dimensión de habilidades sociales existe una disimilitud significativa entre los resultados alcanzados en el grupo control y experimental; del mismo modo muestra el valor de  $Z_{\text{calculado}} = -3.203 < Z_{\text{critico}} = -1,96$  y el  $p=0,001$ ; lo cual rechaza la hipótesis nula y se admite la hipótesis alterna que afirma que la Meditación impacta de manera significativa en las habilidades sociales de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Enrique Espinosa, 2021.



## V. DISCUSIÓN

En esta parte de la investigación se hace la contrastación de los resultados obtenidos en el presente estudio con los antecedentes propuestos y basándonos en el objetivo formulado, el cual busca determinar la influencia de la meditación educativa en el manejo de las emociones en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa Enrique N. Espinosa, Rímac 2021, a partir de los resultados alcanzados podemos presumir que sí hay influencia.

Estos resultados obtenidos coinciden con los presentados por López – Gonzales et al. (2018) en donde se concluyó que los programas de relajación – atención son beneficiosos para los estudiantes de secundaria y preparatoria. Esto debido a que a lo largo de la implementación del plan de meditación se ha buscado el desarrollo de capacidades como la autoconciencia, automotivación, empatía y el desarrollo de habilidades sociales.

Del mismo modo, los resultados se asemejan a los obtenidos por Grimaldo y Merino (2020), quienes aplicaron un programa para que los niños aprendieran a reconocer sus emociones y esto les ayudo en su progreso integral de crecimiento. Estos resultados se pueden comparar a los nuestros dado que en ambas situaciones se ha buscado que los jóvenes estudiantes lleguen a conocer y reconocer sus emociones para una adecuada conducción de su ser, tanto en su vida personal como estudiantil.

Por otra parte, las conclusiones de Guillen (2018) indican que el progreso de la inteligencia emocional en los educandos, mejora significativamente su competencia emocional, lo que coincide con los resultados obtenidos por el presente estudio en el que la implementación del taller de meditación ha favorecido en el manejo de emociones de los estudiantes. En los dos casos, los estudios estuvieron enfocados en el desarrollo de competencias emocionales, en donde se busca que el estudiante alcance autonomía y equilibrio de sus emociones, permitiéndole un desarrollo a todo nivel.

En ese sentido, Callo (2017) con su programa de meditación demostró que ésta puede prevenir y ayudar a promover la salud mental de los adolescentes, lo que concuerda con los resultados de esta investigación al demostrar que la meditación favorece al control de las emociones de los estudiantes. Si bien es cierto que ambas investigaciones perseguían un manejo eficiente de las emociones por parte de los jóvenes; el estudio de Callo (2017)

va más allá y, coincido con él, que un adecuado manejo y control de emociones desde la temprana edad ayudará a combatir los problemas mentales que hoy en día enfrenta la sociedad.

De igual modo, los resultados de Guerrero (2016) mencionan que mientras mayor manejo de emociones de los estudiantes, menor fue el comportamiento agresivo de éstos; lo que concuerda con nuestros resultados al mejorar el manejo de las emociones de los estudiantes de secundaria. Estos resultados refuerzan lo mencionado por Callo (2017), que un manejo de emociones ayuda a prevenir y promover problemas de salud mental. Y, se coincide con ambos autores que un correcto y eficiente control de las emociones, disminuye considerablemente reacciones agresivas y, por lo tanto, a una mejor convivencia con los demás en la sociedad. Así como también, a disminuir considerablemente los problemas de salud mental con los que hoy en día convivimos.

Cabe mencionar, que a nivel internacional en el Hospital Central de Massachusetts (2020) aplicaron un programa de meditación similar al planteado por el presente estudio, que demostró que la meditación calma la ansiedad en los adolescentes y jóvenes, pues es justamente lo que se ha venido demostrando a lo largo de la investigación. Esto coincide con los resultados obtenidos por autores como Grimaldo y Merino (2020) y Guillén (2018) quienes han reforzado la importancia del manejo de la ansiedad y emociones a través de diversos programas como meditación y relajación.

Igualmente, Abujaradeh et al. (2020) demostró que la meditación ayudó a generar conciencia y juicio en los estudiantes de secundaria en Estados Unidos, lo que se asemeja a los resultados obtenidos en este estudio, que buscó demostrar que el ejercicio de la meditación ha favorecido el control de las emociones de los estudiantes de secundaria y elevar el valor de su calidad de vida. Ambos resultados guardan relación con lo mencionado por los autores Callo (2017) y Guerrero (2016) pues en todos los casos se reforzó y se puso énfasis en un adecuado convivir a partir de un autocontrol de las emociones de cada uno de los individuos.

Por su parte Mrazek et al. (2019) concluyeron en su estudio que la meditación digital en los escolares de secundaria ayuda a mejorar la capacidad para concentrarse y motivarse; lo que es un símil con la investigación realizada,

dado que el programa de meditación practicado a los estudiantes de secundaria buscó que desarrollara tanto la motivación como la autoconciencia. Esta investigación en particular, guarda mucha relación con la desarrollada en ésta, dado que el autor hace referencia a una meditación digital, y debido a la situación vivida por la pandemia, nuestro plan de meditación tuvo que ser realizado gracias a los medios digitales como plataformas de comunicación web y de gestión de contenidos.

Así también, esta investigación obtuvo resultados similares a los presentados por Worthen y Luiselli (2019), quienes mencionan que mientras a mayor entrenamiento de los estudiantes de noveno grado, se obtuvieron mejores resultados en cuanto a concentración y rendimiento escolar. Estos resultados son congruentes con los mencionados en el capítulo anterior, en donde el grupo experimental evidencia mejoras significativas luego del plan de meditación aplicado.

Habría que decir también, que los resultados son congruentes con los presentados por Gomà (2018), en donde su programa de entrenamiento orientado a un manejo efectivo de emociones por medio de sesiones de psicoterapia y coaching; son consistentes a lo presentado en el plan de implementación de meditación. Ambos estudios, han buscado mejorar la automotivación, habilidades sociales, empatía, autoconocimiento, entre otros; en ambos casos, se obtuvieron mejoras en los estudiantes.

En cuanto a Morrel (2018) también obtuvo buenos resultados con la atención guiada y la coloración de mándalas como medio para reducir la ansiedad que muestran los alumnos latinos ante los exámenes. Gracias a esta intervención se pudieron observar significativas mejoras en los resultados de los estudiantes. Esto guarda relación con este estudio, dado que también busca un mejor manejo de las emociones de los estudiantes, el plan de meditación planteado en estuvo orientado a un adecuado nivel de emociones que permita a los estudiantes mantener un sano equilibrio entre su vida personal y académica.

Así mismo, basado en la teoría sociocultural de Vygotsky (2004), quien nos explica que los estudiantes aprenden interactuando en el medio que lo rodea y esto le permite adquirir nuevas habilidades dentro del proceso cooperativo de la forma de vida que lleva, esto permite afirmar que la aplicación de la meditación

contribuye en los estudiantes en el conocimiento de sus emociones y el manejo de las mismas, lo que ha demostrado los resultados de la investigación.

De igual manera, Piaget (1972) nos indicó el ser reacciona cuando hay una interacción de este con el mundo exterior, convirtiéndose en un comportamiento funcional que se desarrolla en el espacio y el tiempo, lo que nos lleva a validar los resultados obtenidos de la influencia de la meditación en el manejo de las emociones, porque la meditación se convierte en la vida en conductas funcionales para mejorar y conocer las emociones que nos ayudan a un buen desenvolvimiento personal.

Con respecto a la meditación Osho (2015) nos refiere que el practicarla contribuye al control de las emociones y a su vez permite la reflexión de las mismas, para manifestarlas positivamente, entonces se coincide con el autor en que la aplicación de talleres de meditación si contribuye al manejo de las emociones para desenvolverse en un entorno de armonía.

También Lynch (2013) coincide en que un programa de meditación ayuda a reducir niveles de estrés, lograr un bienestar estudiantil y equilibrar las emociones, este aporte respalda los resultados de investigación realizada.

Por lo tanto, con lo expuesto en los párrafos anteriores y con los resultados reflejados en el estudio realizado, se deduce que el desarrollo de un programa de meditación educativa se hace necesario en los estudiantes de secundaria porque ayuda al manejo adecuado de sus emociones en situaciones del vivir cotidiano y en su desarrollo personal y social. Además, la meditación contribuye a un estilo de vida saludable y equilibrado en quienes lo practican.

En relación a la hipótesis específica 1 que expresa si la meditación educativa influye en la autoconciencia emocional de los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa Enrique N. Espinosa, Rímac 2021 podemos concluir que, si influye la meditación en la autoconciencia emocional porque existe una diferencia significativa entre los resultados obtenidos en el grupo control y experimental, aceptando la hipótesis alterna y rechazando la nula.

Acerca de esta hipótesis, López – Gonzales et al. (2018) explica que los estudiantes que reciben programas de meditación logran mejorar su autoconciencia, esto coincide con los resultados obtenidos al aplicar la prueba no paramétrica de la U de Mann-Whitney, que determina que la meditación si

influye en la autoconciencia emocional. Así mismo, Grimaldo y Merino (2020) y Guillén (2018) coinciden con los resultados de la influencia de la meditación en la autoconciencia, porque corroboran que los niños (as) aprenden a distinguir y manifestar sus emociones positivas y a evaluar las negativas de forma consciente y reflexiva. Por otro lado, Abujaradeh et al. (2020) y Mrazek et al. (2019) coinciden con los hallazgos de la investigación, en que la meditación influye en la autoconciencia de las personas porque origina la toma de conciencia y el desarrollo de un juicio crítico sobre el manejo de las emociones en el convivir y la armonía de su progreso personal.

De acuerdo con Goleman (2012) en cuanto a la autoconciencia emocional que permite a las personas entender y comprender lo que siente y vincular con sus principios y valores para orientarse en un camino adecuado para saber reaccionar de forma consciente, hace válido los resultados que nos da la investigación de que si hay influencia de la meditación en la autoconciencia emocional y que al trabajar en ello se logrará respuestas aceptables a nivel personal y social.

En referencia a la hipótesis específica 2 que manifiesta si la meditación educativa influye en la auto motivación de los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa Enrique N. Espinosa, Rímac 2021, afirmamos que si hay influencia significativa y los resultados tienen coincidencia con López – Gonzales et al. (2018) que manifiesta que la meditación contribuye al desarrollo de la automotivación de los estudiantes para fortalecer el logro de sus metas y objetivos. De igual forma, Callo (2017) coincide en que practicar la meditación desde edad temprana ayuda a los estudiantes a automotivarse de manera positiva y disminuyendo las frustraciones y problemas en la salud mental en los mismos. También encontramos coincidencia de resultados con Gomà (2018) que demuestra que la meditación ejerce mejoras significativas en la automotivación de los estudiantes permitiéndoles alcanzar sus metas con éxito. Otro que coincide con los hallazgos obtenidos es Mrazek et al. (2019) que afirma que estos programas de meditación si contribuyen en el logro de la competencia de saber automotivarse y confiar en sí mismo para visualizar las oportunidades de seguir aprendiendo y enfocarse en los proyectos planificados.

Fundamentado en la conceptualización de automotivación de Goleman (2012) que explica que permite desarrollar la destreza de las personas para

orientar el logro de sus metas venciendo las adversidades empleando sus propios recursos con entusiasmo, creatividad y confianza, nos hace inferir que los hallazgos obtenidos sobre la influencia de la meditación en la automotivación es significativa y que al manejar adecuadamente las emociones se podrá enfocar mejor la construcción de las metas y el logro de las mismas.

Así mismo, la hipótesis específica 3 que señala si la meditación educativa influye en la empatía de los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa Enrique N. Espinosa, Rímac 2021, concluimos que si existe influencia significativa, los resultados coinciden con Grimaldo y Merino (2020) que refieren que la aplicación de programas de meditación en relación con la empatía hace que las personas no solo sean autoconscientes y auto motivadores sino que también tomen en cuenta a los demás, valorando que estas también sienten y manejan un estado emocional que debe ser entendido y canalizado por nosotros.

Se coincide con Guillén (2018) en el desarrollo de la empatía a través de la meditación, porque contribuye a mejorar la sensibilidad y preocupación por el otro, además hace posible entender las conductas de los demás y como canalizarlas sin que afecten las reacciones emocionales propias cuando se interactúa con ellas.

A su vez, los resultados en esta hipótesis concuerdan con el estudio de Gomà (2018) que alcanzó una mejora significativa la empatía de los estudiantes luego de aplicar un programa de entrenamiento de meditación, aprendiendo a ser personas más empáticas con pensamientos más positivos y prestando a atención a los demás. También se encontró coincidencia con Worthen y Luiselli (2019), luego de que aplicaron su programa su programa de meditación, donde los estudiantes evidenciaron notables mejoras en sus acciones relacionadas con el respeto, atención y empatía hacia los demás.

Por otro lado, Goleman (2012), quien nos hace ver que la empatía no solo es la capacidad de obtener información de los demás, sino que también hace posible construir vínculos afectivos potentes e intensos, concluyendo que las personas empáticas poseen habilidades relacionadas con las emociones, por tanto, al mejorar y desarrollar una empatía muy favorable, tendrá un buen manejo de las emociones, lo cual valida los resultados hallados en el estudio que indica que la práctica de la meditación si influye en la empatía de los estudiantes.

Y en la hipótesis específica 4 que indica si la meditación educativa influye en las habilidades sociales de los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa Enrique N. Espinosa, Rímac 2021, percibimos que, si hay influencia significativa, así vemos que este resultado coincide con el estudio de López - Gonzales et al. (2018), que luego de aplicar su programa obtuvo notables mejoras en sus resultados positivos no solo en la atención y rendimiento académico de los estudiantes sino también en las relaciones interpersonales de los mismos. Para Grimaldo y Merino (2020) también lograron un hallazgo significativo en las habilidades sociales en su población de estudio, luego de desarrollar su programa de meditación, lo que concuerda con los resultados del estudio efectuado.

Considerando la investigación de Guillén (2018) que luego de aplicar su programa de meditación logro alcanzar mejoras en el desarrollo emocional de los estudiantes y refiriéndose a las habilidades sociales, lograron un nivel adecuado para interactuar y solucionar conflictos, dicho resultado coincide con los encontrados en la investigación donde la meditación tiene influencia sobre las habilidades sociales de los estudiantes. Así mismo el estudio de Massachusetts General Hospital (2020) tienen coincidencia con los resultados de esta investigación, porque demostraron que la meditación mejora y regula las emociones, lo cual hace posible que los estudiantes desarrollen habilidades sociales que le permitan relacionarse con su entorno.

En la investigación de Mrazek et al. (2019), también coinciden con los hallazgos obtenidos, ellos demostraron que los escolares lograron un buen manejo emocional después de haber recibido su capacitación de mindfulness digital.

Para validar esta hipótesis citamos a Goleman (2012) que nos dice que las habilidades sociales están relacionadas de acuerdo a como interactúan, se comunican y resuelven sus diferencias o conflictos las personas, podemos afirmar que la aplicación de un programa de meditación si influye de manera significativa en las habilidades sociales de los estudiantes y personas en general.

Cerrando la discusión se nombra a Goleman (2012) que nos hace entender que las emociones prevalecen por encima de la razón de las personas, pero que les faculta enfrentar situaciones cotidianas, por esa razón son parte innata al ser, pero que a su vez tienen que controladas y equilibradas para que

puedan proporcionar una convivencia armoniosa y saludable. Es por ello que se hace necesario conocer cada una de las emociones, para saber conectarse con ellas, manejarlas adecuadamente, aprender a motivarlas, saber frenar los impulsos negativos y poder enfrentar las frustraciones del día a día. De ahí la importancia de establecer un programa de meditación que permita alcanzar el equilibrio emocional que necesita el ser para interactuar positivamente con el mundo que lo rodea, así nos lo hace ver Osho (2015), Dillón (2015), Castillo (2017) y Acosta et al. (2012), autores que coinciden que la meditación es un conjunto de destrezas y didácticas de aprendizaje que invitan a reflexionar sobre nuestros actos y comportamientos que realizamos en convivir cotidiano. Además, la práctica de la meditación en la vida va a permitir mejorar la calidad de la misma, basado en los resultados inferenciales de la investigación se puede afirmar que la meditación si influye significativamente en el manejo de las emociones y de forma específica en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa Enrique N. Espinosa, Rímac 2021.

Las fortalezas de esta investigación se basan en un sustento teórico científico que explica como la meditación educativa bien guiada ayuda a que las emociones puedan canalizarse adecuadamente en el desenvolvimiento de los estudiantes en sus relaciones personales e interpersonales y, además, contribuye a mejorar sus aprendizajes cognitivos. A través del programa de meditación educativa se ha podido demostrar que las emociones juegan un rol importante en las reacciones y conductas que se realizan en el día a día y los resultados obtenidos han coincidido con la mayoría de las investigaciones que forman parte del marco teórico consultado, cabe resaltar que el propósito de la investigación es contribuir en el aporte de conocimiento, herramientas y análisis para seguir mejorando el manejo de las emociones en los estudiantes de la educación básica regular.

En relación a los limitantes que se presentaron en la investigación, se enfocaron en factores de tiempo, tecnología y aplicación de las sesiones. Con respecto al tiempo (días feriados y vacaciones de los estudiantes), se coordinó con los responsables de la institución educativa, quienes en todo momento proporcionaron las facilidades y se logró superar los inconvenientes. Así mismo, en cuanto a la tecnología se presentaron algunos inconvenientes con las plataformas ZOOM y algunos dispositivos de los estudiantes, que con el apoyo



de los docentes de cómputo se pudo dar solución casi de inmediato y en lo que respecta con la aplicación de las sesiones de meditación, al inicio los estudiantes no contaban con los materiales solicitados, pero fueron reemplazados por otros en el instante. A los inconvenientes presentados se les dio solución y se llegó a realizar todo lo planificado.

## **VI. CONCLUSIONES**

### **Primera:**

Se concluye que la meditación educativa si influye de manera significativa en el manejo de las emociones en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa Enrique N. Espinosa, Rímac 2021, esta afirmación se sustenta en los resultados inferenciales obtenidos a través de la prueba U de Mann-Whitney.

### **Segunda:**

Se concluye que la meditación educativa si influye de manera significativa en la autoconciencia emocional en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa Enrique N. Espinosa, Rímac 2021, esta afirmación se sustenta en los resultados inferenciales obtenidos a través de la prueba U de Mann-Whitney.

### **Tercera:**

Se concluye que la meditación educativa si influye de manera significativa en la automotivación en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa Enrique N. Espinosa, Rímac 2021, esta afirmación se sustenta en los resultados inferenciales obtenidos a través de la prueba U de Mann-Whitney.

### **Cuarta:**

Se concluye que la meditación educativa si influye de manera significativa en la empatía en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa Enrique N. Espinosa, Rímac 2021, esta afirmación se sustenta en los resultados inferenciales obtenidos a través de la prueba U de Mann-Whitney.

### **Quinta:**

Se concluye que la meditación educativa si influye de manera significativa en las habilidades sociales en los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa Enrique N. Espinosa, Rímac 2021, esta afirmación se sustenta en los resultados inferenciales obtenidos a través de la prueba U de Mann-Whitney.

## **VII. RECOMENDACIONES**

### **Primera:**

Se recomienda que la Dirección de la IEP. Enrique Espinosa implemente y ejecute el programa de talleres de meditación para favorecer el manejo de emociones de los estudiantes y contribuya al desarrollo emocional, personal y social dentro de la convivencia armoniosa dentro de la escuela y fuera de ella.

### **Segunda:**

Se recomienda que la Coordinación académica general de la institución educativa implemente, incorpore y ejecute la meditación educativa como un eje transversal a todas las áreas de aprendizaje para fortalecer el manejo de emociones de los estudiantes para fortalecer la autoconciencia, la automotivación, la empatía y las habilidades sociales. Así mismo, a los coordinadores académicos se les recomienda que propicien y gestionen capacitaciones en forma permanente para los docentes en temas relacionados con la meditación y sus técnicas para que se realice con conocimiento y destreza a los estudiantes de la institución educativa.

### **Tercera:**

Se recomienda motivar a los docentes, administrativos, estudiantes y padres de familia de la institución educativa a través de charlas informativas, talleres y programas sobre los beneficios que representa la práctica de la meditación en el desarrollo personal, profesional y social.

### **Cuarta:**

Se recomienda que los docentes tutores de la institución educativa que realicen un seguimiento guiado y constante de los logros que experimentan los estudiantes en el manejo de sus emociones a través de la meditación, reforzando positivamente su desenvolvimiento en los comportamientos cotidianos.

### **Quinta:**

Se recomienda a los futuros investigadores interesados en la meditación educativa como herramienta para el buen manejo de las emociones de las personas, que sigan investigando y perfeccionando los conocimientos sobre los beneficios que implica practicar la meditación para mejorar de manera positiva la nuestra convivencia.

## VIII. PROPUESTA

Programa “Medito, conozco y manejo mis emociones”

### Información General:

- |              |                                     |
|--------------|-------------------------------------|
| a) Población | : Estudiantes secundaria            |
| b) Tiempo    | : Bimestral                         |
| c) Autora    | : Liliana Hilda Aldazábal Melgar    |
| d) Asesora   | : Milagritos Leonor Rodríguez Rojas |

### Fundamentación

Conociendo que las emociones son parte de nuestra existencia y que son las respuestas que emanamos en el día a día, se hace necesario que canalicemos todo aquello que sentimos y que pensamos para poder dar las respuestas adecuadas. Goleman, nos manifiesta que el conocer nuestras emociones nos concede la oportunidad de influir en nuestros valores, decisiones y metas.

La meditación es una actividad que requiere de períodos cortos de tiempo para meditar, analizar y reflexionar de manera más equilibrada y objetiva factible sobre las cosas que nos suceden y nos hacen reaccionar de diversas formas, en el plano educativo está brindando muy buenos resultados en el ámbito cognitivo, conductual y emocional.

Esta propuesta nombrada “Medito, conozco y manejo mis emociones” anhela ser un patrón que se aplique a los estudiantes del nivel secundaria de la educación básica regular, porque cuenta con dinámicas y estrategias tanto teóricas y prácticas, que están orientadas a proporcionar a los educandos una adecuada comprensión y manejo de sus emociones dentro de su convivir cotidiano en aras de obtener una convivencia saludable y armoniosa.

### Objetivo

- Examinar, entender y reflexionar conscientemente sobre nuestras emociones para emitir respuestas asertivas en situaciones disímiles del entorno cotidiano.
- Comprobar que la meditación en el ámbito escolar tiene influencia en el manejo de emociones de los estudiantes.

**Tabla 13***Programa "Medito, conozco y manejo mis emociones"*

Bimestre	Capacidad	Temas	Recursos	Tiempo
I Recojo de conocimientos previos de emociones y meditación	Interioriza Conceptos básicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emociones</li> <li>• Manejo de emociones</li> <li>• Meditación</li> </ul>	Lecturas  Videos	
II Estrategias de Meditación para la autoconciencia	Se valora así mismo Manifiesta lo que siente y piensa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoconciencia</li> <li>• Me conozco mejor</li> <li>• Expreso lo que siento.</li> </ul>	Risoterapia  Respiración guiada	2 horas pedagógicas a la semana
III Estrategias de Meditación para la automotivación y la empatía	Reconoce sus emociones y de los demás Escucha a los demás	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Automotivación</li> <li>• Cumplo mis metas</li> <li>• Empatía</li> <li>• Me solidarizo con los demás</li> </ul>	Musicoterapia  Psicomotricidad	
IV Estrategias de Meditación para Las habilidades sociales	Interactúa con los demás	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Habilidades sociales</li> <li>• Comparto contigo</li> </ul>	Expresión corporal	

Nota Elaboración propia

Las dinámicas y estrategias planificadas representan una suma de procedimientos a ejercer para alcanzar el manejo de las emociones a través de la práctica de la meditación, adoptándola como un estilo de vida permanente, además, están en relación a las competencias que se quieren mejorar en los estudiantes. Así mismo, los procesos a desarrollarse son adaptables a las necesidades de los participantes, porque se toma en cuenta los conocimientos previos que estos tienen, para una mejor organización de la nueva información.

## REFERENCIAS

- Abujaradeh, H., Colaianne, B., Roeser, R., Tsukayama, E., & Galla, B. M. (2020). Evaluating a Short-Form Five Facet Mindfulness Questionnaire in Adolescents: Evidence for a Four-Factor Structure and Invariance by Time, Age, and Gender. *International Journal of Behavioral Development*, 44(1), 20–30. <https://doi.org/10.1177/0165025419873039>
- Acosta, M., Lascano, L., & Borisovna, E. (2012). *¿Qué es la técnica de Meditación Trascendental o (MT)?* <http://meditaciontrascendentalcolombia.org/Meditaci%C3%B3n.pdf>
- Amaya, M. (2018) La relación entre las habilidades emocionales y el estrés académico. *Revista Educación y Desarrollo Social*, 12(1), 90-115. <https://doi.org/10.18359/reds.2996>
- Ambrosio, E. (2015, 8 de octubre). Taller de meditación trascendental en el COBAO. *Revista Círculo*. <http://revistacirculo.com/taller-de-meditacion-trascendentalen-el-cobao/>
- Aybar, S. (2016). *Habilidades blandas y gestión educativa en instituciones educativas, Ayacucho 2016*. Lima. <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/20177>
- Baena, G. (2017). Metodología de la investigación. Serie integral por competencias. 3ra edición [http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales\\_de\\_consulta/Drogas\\_de\\_Abuso/Articulos/metodologia%20de%20la%20investigacion.pdf](http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/metodologia%20de%20la%20investigacion.pdf)
- Bar – On, R.; Parker, J. / Goleman, D. (2000). *The Handbook of Emotional Intelligence*. San Francisco. United States: Jossey – Bass.
- Barrón, M. (2018). *Habilidades blandas para mejorar la interacción en el aula en docentes de la institución educativa "Ricardo Palma" de Acopampa, Carhuaz - 2017*. Lima. <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/21803>
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la Investigación* (3ra. ed.). Ciudad de México: Pearson Educación
- Besalú, X. (2018, 8 de febrero). Las emociones y la escuela. *Revista El diario de la Educación*. <https://eldiariodelaeducacion.com/blog/2018/02/08/las-emociones-la-escuela/>

- Bisquerra, R, y Hernández, S (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2822.pdf>
- Bussey, M. (2016). Tantra As episteme: A Pedagogy of the Future. [https://www.academia.edu/488891/Tantra\\_As\\_Episteme\\_A\\_Pedagogy\\_of\\_the\\_Future](https://www.academia.edu/488891/Tantra_As_Episteme_A_Pedagogy_of_the_Future)
- Callo, M. (2017). Efectos del programa medita, céntrate, fluye “M.C.F. En la autoestima de adolescentes. <https://n9.cl/e02t3>
- Carrasco, S. (2009) *Metodología de Investigación Científica*. Lima: Editorial San Marcos.
- Castillero, O. (2014). *Rebeldía en la adolescencia: por qué aparece y qué hacer. Psicología y Mente*. <https://bit.ly/2PzPDTK>
- Castillo, N. (2017, 28 de julio). El desarrollo de habilidades emocionales en educación básica. *Nexos*. <https://educacion.nexos.com.mx/?p=615>
- Castro, S. (2020, 19 de octubre). Manejo Emocional: Claves para gestionar las emociones. *Instituto europeo de psicología positiva*. <https://www.iepp.es/manejo-emocional/>
- Clemente, S. (24 de noviembre de 2017). *Meditar no es alejarse del mundo*. Obtenido de <https://lamenteesmaravillosa.com/los-7-mejores-libros-de-meditacion/>
- Cooper, R. & Sawaf, A. (1997). *Estrategia Emocional para ejecutivos*. Barcelona. España: Martínez Roca.
- Dillón, A. (2015). *Usan la meditación en el aula como antídoto contra la violencia*. [http://www.clarin.com/sociedad/meditacion-aula-antiviolenciasan\\_isidro\\_0\\_1449455104.html](http://www.clarin.com/sociedad/meditacion-aula-antiviolenciasan_isidro_0_1449455104.html)
- Fundación MT España. (2012). *Investigación científica sobre el Programa de la meditación trascendental y Sidhi-mt de Maharishi*. <http://www.maharishiveda.com/>
- Gallego, D. et al. (1999). *Implicaciones educativas de la inteligencia emocional*. Madrid: UNED (col. Textos de Educación Permanente).
- García, J. (2016). *Metodología de la Investigación para Administradores*. Bogotá - Colombia. Ediciones de la U. <https://corladancash.com/wp-content/uploads/2020/01/Metodologia-de-la-inv-para-adm-Joaquin-Garcia-DIhigo.pdf>

- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairos.  
file:///F:/usb/Meditacion%20emociones/Inteligencia%20Emocional%20%20Daniel%20Goleman.pdf
- Goleman, D. (2012). *EL cerebro y la Inteligencia Emocional*. Barcelona. España: Ediciones B. <https://1library.co/document/y8xm0p0q-cerebro-y-la-inteligencia-emocional-daniel-goleman-pdf.html>
- Gomà, H. (2018). Como Desarrollar la Inteligencia Emocional. *Coaching para directivos*. <https://bit.ly/2CcUIE2>
- Grimaldo, M, & Merino, C. (2020). Efectos de un Programa de Intervención sobre las habilidades emocionales en niños preescolares. *REOP - Revista Española De Orientación Y Psicopedagogía*, 31(1), 62–80. <https://doi.org/10.5944/reop.vol.31.num.1.2020.27290>
- Guerra, C. y Rovetto, M. (2020). Yoga en la escuela. Una experiencia en la ciudad de Rosario. <https://dx.doi.org/10.19137/praxiseducativa-2020-240211>
- Guerrero, V. (2016). *Inteligencia emocional y agresividad en escolares del nivel secundaria de instituciones educativas estatales de Trujillo*. <https://n9.cl/zg4n>
- Guillén, E. (2018). Programa de intervención de educación emocional en el desarrollo de la inteligencia emocional de los estudiantes del cuarto año de la especialidad de idiomas de la Facultad de Ciencias de Educación de la Universidad Nacional San Agustín de Arequipa. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/6599>
- Hernández, R. & Mendoza, C. (2018) *Metodología de la investigación*. Ciudad de México. México: McGraw Hill Education.
- Hernandez, R. (2010). *Metodología de la investigación*. México: Ultra.
- Hess, L. (2018). Mindfulness in K-12 education: A case study approach exploring the implementation and sustainability of school mindfulness programs <https://hdl.handle.net/2144/30694>
- Hull, M. (2018). Understanding the phenomenon of the growth of mindfulness-based activities in schools <https://www.proquest.com/openview/6a4b96dbac5525db07dd178eab633782/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750>



- López-González, Alberto Amutio, & David Herrero-Fernández. (2018). *The Relaxation-Mindfulness Competence of Secondary and High School students and its influence on classroom climate and academic performance*. <https://doi.org/10.30552/ejep.v11i1.182>
- Lynch, D. (2013). *Catching the Big Fish: Meditation, Consciousness, and Creativity* (cursiva). <https://acortar.link/mfnFyD>
- García, A. (2019). *Ciencia, filosofía y espiritualidad: Fundamentos de la filosofía transpersonal y la educación transracional*. <https://acortar.link/8wbD0j>
- Massachusetts General Hospital. (2020). Mindfulness Meditation May Help Ease Anxiety Triggered by Fearful Memories: An MGH study finds that meditation can change the way your brain responds to memories that provoke anxiety. (2020, January). *Mind, Mood & Memory*, 16(1), 4+. Retrieved from <https://n9.cl/i6bv>
- Morrel, M. (2018). *Test Anxiety reduction through brief Mindfulness Meditation and Mandala Coloring: school – bases mindfulness intervention for urban youth*. <https://n9.cl/pl2nv>
- Mrazek, A. J., Mrazek, M. D., Reese, J. V., Kirk, A. C., Gougis, L. J., Deleard, A. M., Cynman, D. J., Cherolini, C. M., Carr, P. C., & Schooler, J. W. (2019). *Mindfulness-Based Attention Training: Feasibility and Preliminary Outcomes of a Digital Course for High School Students*. *Education Sciences*, 9. <https://acortar.link/KS6Hlu>
- Muñoz, C. (2018). *Metodología de la investigación*. México. <https://corladancash.com/wp-content/uploads/2019/08/56-Metodologia-de-la-investigacion-Carlos-I.-Munoz-Rocha.pdf>
- Ñaupas, H.; Mejía, E.; Novoa, E. & Villagómez, A. (2014). *Metodología de la Investigación*. Bogotá. Colombia: Ediciones la U.
- Ñaupas, H.; Valdivia, M.; Palacios, J. & Romero, H. (2018). *Metodología de la Investigación. Cuantitativa - Cualitativa y Redacción de Tesis*. Bogotá - Colombia. 5ta Edición <https://corladancash.com/wp-content/uploads/2020/01/Metodologia-de-la-inv-cuanti-y-cuali-Humberto-Naupas-Paitan.pdf>
- Núñez Ramírez, P. (2018). 3. *Estudio relacional entre inteligencia emocional y rendimiento académico de estudiantes de I a VIII semestre de Psicología*

- Humana en una Universidad Privada de Arequipa*, 2017.  
<http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/7238>
- Osho (1999). ¿Qué es la meditación? Hacia el centro de tu ser.  
<file:///F:/usb/Meditacion%20emociones/Que-es-la-meditaci%C3%B3n.pdf>
- Osho (2015). *Meditación: La primera y última libertad*. Lima. Perú: Grijaldo.
- Pacheco, D., Canedo, A., Manrique, A., & García, J. (2018). Mindfulness: atención plena en educación infantil. *Revista INFAD De Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 2(1), 105–114. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2018.n1.v2.1177>
- Piaget, J. (1972). *Psicología de la Inteligencia*. Buenos Aires. Argentina: Edit. Psique. <https://pdfcookie.com/documents/piaget-jean-psicologia-de-la-inteligencia-1947-0nlzm1w9d725>
- Redacción RPP (2012). Padres que no saben corregir a sus hijos desafiantes. *Radio Programas del Perú*. Recuperado de: <https://bit.ly/31sFdel>
- Ricard, M. (2009). El arte de la meditación. Ediciones Urano S.A.  
[http://www.habilidadesparaadolescentes.com/archivos/2009\\_El\\_arte\\_de\\_la\\_meditacion\\_Matthieu\\_Ricard.pdf](http://www.habilidadesparaadolescentes.com/archivos/2009_El_arte_de_la_meditacion_Matthieu_Ricard.pdf)
- Rojas, L. (2016). Programa de estrategias didácticas motivacionales para fortalecer la inteligencia emocional [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/7884/rojas\\_sl.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/7884/rojas_sl.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Salovey, P, Brackett, M. & Mayer, J. (1996). *Emotional Intelligence: Key Reading on the Mayer and Salovey Model*. New York: EEUU: Dude Publishing.  
[https://books.google.la/books?id=YVKmxr\\_D7yQC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false](https://books.google.la/books?id=YVKmxr_D7yQC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false)
- Sánchez, H. y Reyes, C. (2015). *Metodología y diseño en la investigación científica*. 5° ed.
- Shapiro, L. (1997). La inteligencia emocional de los niños.  
[https://dehaquizgutierrez.files.wordpress.com/2018/04/inteligencia\\_emocional\\_de\\_los\\_ninos-shapiro.pdf](https://dehaquizgutierrez.files.wordpress.com/2018/04/inteligencia_emocional_de_los_ninos-shapiro.pdf)
- Turner, C. (2017, August 25). Schools should be wary of teaching mindfulness to children, professor says. *The Telegraph*, retrieved from: <https://www.telegraph.co.uk/education/2017/08/25/schools-should-wary-teaching-mindfulness-children-professor/>.

- Valderrama, S. (2017). *Pasos para elaborar proyectos y tesis de investigación científica*. Lima: Perú: Ediciones San Marcos.
- Vásquez, W. (2020). Metodología de la investigación. Manual de estudiantes. Unidad académica USMP. <https://www.usmp.edu.pe/estudiosgenerales/pdf/2020-I/MANUALES/II%20CICLO/METODOLOGIA%20DE%20INVESTIGACION.pdf>
- Vygotsky, L. (2004). *Teoría de las emociones*. [https://issuu.com/leosantos59/docs/vigotsky\\_lev\\_-\\_teoria\\_de\\_las\\_emocio](https://issuu.com/leosantos59/docs/vigotsky_lev_-_teoria_de_las_emocio)
- Worthen, D., & Luiselli, J. K. (2019). Comparative Effects and Social Validation of Support Strategies to Promote Mindfulness Practices Among High School Students. *Child & Family Behavior Therapy*, 41(4), 221–236. <https://doi.org/10.1080/07317107.2019.1659544>

## ANEXOS

### Anexo 1: Matriz de operacionalización de la variable

#### MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
MANEJO DE EMOCIONES Variable dependiente	Es la capacidad que tienen las personas para manejar y encaminar las diferentes emociones que experimentan, que pueden ser favorables o desfavorables.	Se medirá con un cuestionario que constará de 24 preguntas, repartidas en las cuatro dimensiones de la variable, siendo la primera autoconciencia emocional con 6 indicadores y 6 ítems, la segunda dimensión llamada automotivación con 6 indicadores y 6 ítems, la tercera dimensión nombrada empatía con 6 indicadores y 6 ítems y la cuarta dimensión llamada habilidades sociales con 6 indicadores y 6 ítems, ubicadas dentro de una escala de Likert, cuyos valores para la interpretación son: 1= Nunca, 2= Casi nunca, 3= a veces, 4= casi siempre y 5= Siempre.	Autoconciencia emocional	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piensa en lo que quiere antes de actuar.</li> <li>• Al terminar el día reflexiona sobre las cosas que realizó.</li> <li>• Conoce el instante en el que empieza a enfadarse.</li> <li>• Se recupera con facilidad después de un contratiempo y continúa con su labor.</li> <li>• Están claros cuáles son sus metas y valores.</li> <li>• Identifica la emoción que siente en un momento determinado.</li> </ul>	Likert: Ordinal 1: Nunca 2: Casi nunca 3: A veces 4: Casi siempre 5: Siempre
			Automotivación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se siente capaz de continuar con un proyecto, a pesar de las dificultades que se le presentan.</li> <li>• Busca el lado positivo de las situaciones que se le presentan.</li> <li>• Visualiza las dificultades como nuevas oportunidades para seguir aprendiendo.</li> <li>• Emplea sus habilidades y destrezas para seguir aprendiendo y lograr sus objetivos.</li> <li>• Está convencido/a que su futuro depende de su esfuerzo y desempeño.</li> <li>• Alienta a los demás a seguir con sus proyectos.</li> </ul>	
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brinda su ayuda y consejos a otras personas, cuando lo requieren.</li> </ul>	

			<p>Empatía</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede interactuar con otras personas y escucharlas con atención sin interrumpirlas.</li> <li>• Recurre a personas de su confianza para solicitar ayuda si la necesita.</li> <li>• Se identifica con las penas o desgracias de los demás y le brinda su apoyo incondicional.</li> <li>• Percibe cuando una persona está incómoda por alguna situación molesta.</li> <li>• Siente compasión por los demás y trata de apoyarlos.</li> </ul>	
			<p>Habilidades Sociales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se relaciona con facilidad con personas desconocidas cuando hay que hacerlo.</li> <li>• Trabaja en grupo o equipo, dirigiendo o siendo parte de ellos.</li> <li>• Emplea un lenguaje adecuado para comunicarme con los demás.</li> <li>• Puede organizar actividades nuevas de trabajo o recreación.</li> <li>• Ante un conflicto puede persuadir de forma eficaz para llegar a un consenso.</li> <li>• Escucha a los demás cuando le hablan.</li> </ul>	

## Anexo 2: Instrumento

### CUESTIONARIO DE MANEJO DE EMOCIONES

Estimado estudiante, este cuestionario tiene la finalidad de recoger información sobre el manejo de tus emociones. Razón por la que te solicitamos que respondas con mucha sinceridad y reconocemos tu cooperación con nuestra investigación. Debes marca con una X en la respuesta que consideres acorde a tu criterio.

Nota: solo se marca una respuesta en cada ítem.

ESCALA DE MEDICIÓN				
1= Nunca	2= Casi Nunca	3= A veces	4= Casi Siempre	5= Siempre

Dimensión 1: Autoconciencia		Puntuación				
Ítems	Indicadores	1	2	3	4	5
1	Piensa en lo que quiere antes de actuar.					
2	Al terminar el día reflexiona sobre las cosas que realizó.					
3	Conoce el instante en el que empieza a enfadarse.					
4	Se recupera con facilidad después de un contratiempo y continúa con su labor.					
5	Están claros cuáles son sus metas y valores.					
6	Identifica la emoción que siente en un momento determinado.					
Dimensión 2: Auto - motivación						
7	Se siente capaz de continuar con un proyecto, a pesar de las dificultades que se le presentan.					
8	Busca el lado positivo de las situaciones que se le presentan.					
9	Visualiza las dificultades como nuevas oportunidades para seguir aprendiendo.					
10	Emplea sus habilidades y destrezas para seguir aprendiendo y lograr sus objetivos.					
11	Está convencido/a que su futuro depende de su esfuerzo y desempeño.					
12	Alienta a los demás a seguir con sus proyectos.					
Dimensión 3: Empatía						
13	Brinda su ayuda y consejos a otras personas, cuando lo requieren.					
14	Puede interactuar con otras personas y escucharlas con atención sin interrumpirlas.					
15	Recorre a personas de su confianza para solicitar ayuda si la necesita.					

16	Se identifica con las penas o desgracias de los demás y le brinda su apoyo incondicional.					
17	Percibe cuando una persona está incómoda por alguna situación molesta.					
18	Siente compasión por los demás y trata de apoyarlos.					
<b>Dimensión 4: Habilidades Sociales</b>						
19	Se relaciona con facilidad con personas desconocidas cuando hay que hacerlo.					
20	Trabaja en grupo o equipo, dirigiendo o siendo parte de ellos.					
21	Emplea un lenguaje adecuado para comunicarme con los demás.					
22	Puede organizar actividades nuevas de trabajo o recreación.					
23	Ante un conflicto puede persuadir de forma eficaz para llegar a un consenso.					
24	Escucha a los demás cuando le hablan.					

Anexo 3: Validez del instrumento por juicio de expertos

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL MANEJO DE LAS EMOCIONES**

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sub>1</sub>		Relevancia <sub>2</sub>		Claridad <sub>3</sub>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1: AUTOCONCIENCIA</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
1	Piensa en lo que quiere antes de actuar.	✓		✓		✓		
2	Al terminar el día reflexiona sobre las cosas que realizó.	✓		✓		✓		
3	Conoce el instante en el que empieza a enfadarse.	✓		✓		✓		
4	Se recupera con facilidad después de un contratiempo y continúa con su labor.	✓		✓		✓		
5	Están claros cuáles son sus metas y valores.	✓		✓		✓		
6	Identifica la emoción que siente en un momento determinado.	✓		✓		✓		
	<b>DIMENSIÓN 2: AUTOMOTIVACIÓN</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
7	Se siente capaz de continuar con un proyecto, a pesar de las dificultades que se le presentan.	✓		✓		✓		
8	Busca el lado positivo de las situaciones que se le presentan.	✓		✓		✓		
9	Visualiza las dificultades como nuevas oportunidades para seguir aprendiendo.	✓		✓		✓		
10	Emplea sus habilidades y destrezas para seguir aprendiendo y lograr sus objetivos.	✓		✓		✓		
11	Está convencido/a que su futuro depende de su esfuerzo y desempeño.	✓		✓		✓		
12	Alienta a los demás a seguir con sus proyectos.	✓		✓		✓		
	<b>DIMENSIÓN 3: EMPATÍA</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
13	Brinda su ayuda y consejos a otras personas, cuando lo requieren.	✓		✓		✓		
14	Puede interactuar con otras personas y escucharlas con atención sin interrumpirlas.	✓		✓		✓		
15	Recurre a personas de su confianza para solicitar ayuda si la necesita.	✓		✓		✓		
16	Se identifica con las penas o desgracias de los demás y le brinda su apoyo incondicional.	✓		✓		✓		
17	Percibe cuando una persona está incómoda por alguna situación molesta.	✓		✓		✓		
18	Siente compasión por los demás y trata de apoyarlos.	✓		✓		✓		
	<b>DIMENSIÓN 4: HABILIDADES SOCIALES</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
19	Se relaciona con facilidad con personas desconocidas cuando hay que hacerlo.	✓		✓		✓		
20	Trabaja en grupo o equipo, dirigiendo o siendo parte de ellos.	✓		✓		✓		
21	Emplea un lenguaje adecuado para comunicarse con los demás.	✓		✓		✓		
22	Puede organizar actividades nuevas de trabajo o recreación.	✓		✓		✓		
23	Ante un conflicto puede persuadir de forma eficaz para llegar a un consenso.	✓		✓		✓		
24	Escucha a los demás cuando le hablan.	✓		✓		✓		



**Observaciones (precisar si hay suficiencia): SI HAY SUFICIENCIA**

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

**Apellidos y nombres del juez validador. Dr.: Erman Alvarado Guevara      DNI: 26711068**

**Especialidad del validador: Dr. En Educación**

**Lima, 20 de julio del 2021**

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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



## CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL MANEJO DE LAS EMOCIONES

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sub>1</sub>		Relevancia <sub>2</sub>		Claridad <sub>3</sub>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1: AUTOCONCIENCIA</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
1	Piensa en lo que quiere antes de actuar.	✓		✓		✓		
2	Al terminar el día reflexiona sobre las cosas que realizó.	✓		✓		✓		
3	Conoce el instante en el que empieza a enfadarse.	✓		✓		✓		
4	Se recupera con facilidad después de un contratiempo y continúa con su labor.	✓		✓		✓		
5	Están claros cuáles son sus metas y valores.	✓		✓		✓		
6	Identifica la emoción que siente en un momento determinado.	✓		✓		✓		
	<b>DIMENSIÓN 2: AUTOMOTIVACIÓN</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
7	Se siente capaz de continuar con un proyecto, a pesar de las dificultades que se le presentan.	✓		✓		✓		
8	Busca el lado positivo de las situaciones que se le presentan.	✓		✓		✓		
9	Visualiza las dificultades como nuevas oportunidades para seguir aprendiendo.	✓		✓		✓		
10	Emplea sus habilidades y destrezas para seguir aprendiendo y lograr sus objetivos.	✓		✓		✓		
11	Está convencido/a que su futuro depende de su esfuerzo y desempeño.	✓		✓		✓		
12	Alienta a los demás a seguir con sus proyectos.	✓		✓		✓		
	<b>DIMENSIÓN 3: EMPATÍA</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
13	Brinda su ayuda y consejos a otras personas, cuando lo requieren.	✓		✓		✓		
14	Puede interactuar con otras personas y escucharlas con atención sin interrumpirlas.	✓		✓		✓		
15	Recurre a personas de su confianza para solicitar ayuda si la necesita.	✓		✓		✓		
16	Se identifica con las penas o desgracias de los demás y le brinda su apoyo incondicional.	✓		✓		✓		
17	Percibe cuando una persona está incómoda por alguna situación molesta.	✓		✓		✓		
18	Siente compasión por los demás y trata de apoyarlos.	✓		✓		✓		
	<b>DIMENSIÓN 4: HABILIDADES SOCIALES</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
19	Se relaciona con facilidad con personas desconocidas cuando hay que hacerlo.	✓		✓		✓		
20	Trabaja en grupo o equipo, dirigiendo o siendo parte de ellos.	✓		✓		✓		
21	Emplea un lenguaje adecuado para comunicarse con los demás.	✓		✓		✓		
22	Puede organizar actividades nuevas de trabajo o recreación.	✓		✓		✓		
23	Ante un conflicto puede persuadir de forma eficaz para llegar a un consenso.	✓		✓		✓		
24	Escucha a los demás cuando le hablan.	✓		✓		✓		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Hay suficiencia

---

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

Apellidos y nombres del juez validador. Dra.: **Katty Cecilia Lazarte Sevillano**            **DNI: 40984055**

Especialidad del validador: **Dra. En Educación**

**Lima, 20 de julio del 2021**



Handwritten signature of Katty Cecilia Lazarte Sevillano, written in black ink on a white background. The signature is cursive and stylized, with a large loop at the bottom.

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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

-----  
**Firma del Experto Informante.**

## CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL MANEJO DE LAS EMOCIONES

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sub>1</sub>		Relevancia <sub>2</sub>		Claridad <sub>3</sub>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1: AUTOCONCIENCIA</b>							
1	Piensa en lo que quiere antes de actuar.	✓		✓		✓		
2	Al terminar el día reflexiona sobre las cosas que realizó.	✓		✓		✓		
3	Conoce el instante en el que empieza a enfadarse.	✓		✓		✓		
4	Se recupera con facilidad después de un contratiempo y continúa con su labor.	✓		✓		✓		
5	Están claros cuáles son sus metas y valores.	✓		✓		✓		
6	Identifica la emoción que siente en un momento determinado.	✓		✓		✓		
	<b>DIMENSIÓN 2: AUTOMOTIVACIÓN</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
7	Se siente capaz de continuar con un proyecto, a pesar de las dificultades que se le presentan.	✓		✓		✓		
8	Busca el lado positivo de las situaciones que se le presentan.	✓		✓		✓		
9	Visualiza las dificultades como nuevas oportunidades para seguir aprendiendo.	✓		✓		✓		
10	Emplea sus habilidades y destrezas para seguir aprendiendo y lograr sus objetivos.	✓		✓		✓		
11	Está convencido/a que su futuro depende de su esfuerzo y desempeño.	✓		✓		✓		
12	Alienta a los demás a seguir con sus proyectos.	✓		✓		✓		
	<b>DIMENSIÓN 3: EMPATÍA</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
13	Brinda su ayuda y consejos a otras personas, cuando lo requieren.	✓		✓		✓		
14	Puede interactuar con otras personas y escucharlas con atención sin interrumpirlas.	✓		✓		✓		
15	Recurre a personas de su confianza para solicitar ayuda si la necesita.	✓		✓		✓		
16	Se identifica con las penas o desgracias de los demás y le brinda su apoyo incondicional.	✓		✓		✓		
17	Percibe cuando una persona está incómoda por alguna situación molesta.	✓		✓		✓		
18	Siente compasión por los demás y trata de apoyarlos.	✓		✓		✓		
	<b>DIMENSIÓN 4: HABILIDADES SOCIALES</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
19	Se relaciona con facilidad con personas desconocidas cuando hay que hacerlo.	✓		✓		✓		
20	Trabaja en grupo o equipo, dirigiendo o siendo parte de ellos.	✓		✓		✓		
21	Emplea un lenguaje adecuado para comunicarse con los demás.	✓		✓		✓		
22	Puede organizar actividades nuevas de trabajo o recreación.	✓		✓		✓		
23	Ante un conflicto puede persuadir de forma eficaz para llegar a un consenso.	✓		✓		✓		
24	Escucha a los demás cuando le hablan.	✓		✓		✓		

**Observaciones (precisar si hay suficiencia):** Sí hay suficiencia

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

**Apellidos y nombres del juez validador.** Dr.: **Omar Franco Aldazábal Melgar**              **DNI: 08126885**

**Especialidad del validador:** **Doctor en Educación**

**Lima, 20 de julio del 2021**

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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



---

Firma del experto Informante

## CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL MANEJO DE LAS EMOCIONES

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sub>1</sub>		Relevancia <sub>2</sub>		Claridad <sub>3</sub>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1: AUTOCONCIENCIA</b>							
1	Piensa en lo que quiere antes de actuar.	✓		✓		✓		
2	Al terminar el día reflexiona sobre las cosas que realizó.	✓		✓		✓		
3	Conoce el instante en el que empieza a enfadarse.	✓		✓		✓		
4	Se recupera con facilidad después de un contratiempo y continúa con su labor.	✓		✓		✓		
5	Están claros cuáles son sus metas y valores.	✓		✓		✓		
6	Identifica la emoción que siente en un momento determinado.	✓		✓		✓		
	<b>DIMENSIÓN 2: AUTOMOTIVACIÓN</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
7	Se siente capaz de continuar con un proyecto, a pesar de las dificultades que se le presentan.	✓		✓		✓		
8	Busca el lado positivo de las situaciones que se le presentan.	✓		✓		✓		
9	Visualiza las dificultades como nuevas oportunidades para seguir aprendiendo.	✓		✓		✓		
10	Emplea sus habilidades y destrezas para seguir aprendiendo y lograr sus objetivos.	✓		✓		✓		
11	Está convencido/a que su futuro depende de su esfuerzo y desempeño.	✓		✓		✓		
12	Alienta a los demás a seguir con sus proyectos.	✓		✓		✓		
	<b>DIMENSIÓN 3: EMPATÍA</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
13	Brinda su ayuda y consejos a otras personas, cuando lo requieren.	✓		✓		✓		
14	Puede interactuar con otras personas y escucharlas con atención sin interrumpirlas.	✓		✓		✓		
15	Recurre a personas de su confianza para solicitar ayuda si la necesita.	✓		✓		✓		
16	Se identifica con las penas o desgracias de los demás y le brinda su apoyo incondicional.	✓		✓		✓		
17	Percibe cuando una persona está incómoda por alguna situación molesta.	✓		✓		✓		
18	Siente compasión por los demás y trata de apoyarlos.	✓		✓		✓		
	<b>DIMENSIÓN 4: HABILIDADES SOCIALES</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
19	Se relaciona con facilidad con personas desconocidas cuando hay que hacerlo.	✓		✓		✓		
20	Trabaja en grupo o equipo, dirigiendo o siendo parte de ellos.	✓		✓		✓		
21	Emplea un lenguaje adecuado para comunicarse con los demás.	✓		✓		✓		
22	Puede organizar actividades nuevas de trabajo o recreación.	✓		✓		✓		
23	Ante un conflicto puede persuadir de forma eficaz para llegar a un consenso.	✓		✓		✓		
24	Escucha a los demás cuando le hablan.	✓		✓		✓		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Hay suficiencia \_\_\_\_\_

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

Apellidos y nombres del juez validador. Dra.: **Milagritos Leonor Rodríguez Rojas**            **DNI: 21069112**

Especialidad del validador: **Dra. En Psicología Educacional y tutorial - Metodóloga**

**Lima, 20 de julio del 2021**



-----  
**Firma del Experto Informante.**

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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

#### Anexo 4: Ficha técnica de la variable manejo de emociones

Título del instrumento	Cuestionario de manejo de emociones
Autor	Liliana Hilda Aldazábal Melgar
Contextualizado	Liliana Hilda Aldazábal Melgar
Forma de Aplicación	Online
Tiempo de la aplicación	35 minutos
Cantidad de ítems	24
Escala de medición	Likert - Ordinal
Dimensiones que se evalúa	Autoconciencia, auto – motivación empatía y habilidades sociales
Técnica e instrumento	Encuesta y cuestionario
Fecha de trabajo	2021
Tamaño de la población	2 grupos de 24 estudiantes
Población encuestada	Estudiantes de 5to de secundaria de la IEPr. Enrique Espinosa



# Anexo 5: Prueba piloto - Alfa de Cronbach

Visible: 24 de 24 variables

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15
1	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4
2	4	3	4	4	3	5	4	3	4	5	4	4	4	5	5
3	5	4	4	3	4	4	3	4	5	4	4	5	4	4	5
4	4	5	4	5	5	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4
5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	5	5	4	4	4
6	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	4	5	4	5
7	5	4	4	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5
8	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3
9	5	4	3	3	5	4	5	4	3	3	4	3	3	3	3
10	3	3	5	5	4	5	4	5	5	4	3	4	3	4	3
11	4	5	4	4	4	5	5	5	4	3	4	3	4	3	3
12	4	3	5	5	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4
13	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4
14	3	5	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4
15	4	5	3	4	3	4	3	4	5	4	5	4	4	3	3
16	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4
17	5	3	4	4	3	5	3	4	4	3	4	4	3	4	3
18	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4
19	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3
20	5	4	3	3	5	4	5	4	3	3	4	3	3	3	3
21	3	3	5	5	4	5	4	5	5	4	3	4	3	4	3
22	4	5	4	4	4	5	5	5	4	3	4	3	4	3	3
23	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4

Visible: 24 de 24 variables

	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	var	var	var
1	3	3	4	4	4	3	4	4	4	5	4	4			
2	4	4	5	5	4	4	5	5	5	3	4	3			
3	5	4	4	5	4	3	4	3	4	4	4	4			
4	4	4	3	4	4	4	5	4	5	4	4	4			
5	5	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4			
6	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5			
7	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4			
8	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3			
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2			
10	4	3	4	3	2	3	3	2	3	3	2	2			
11	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3			
12	4	4	4	4	4	4	3	2	4	3	4	3			
13	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3			
14	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3			
15	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4			
16	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3			
17	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4			
18	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3			
19	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3			
20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2			
21	4	3	4	3	2	3	3	2	3	3	2	2			
22	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2			
23	3	3	4	4	4	3	4	4	4	5	4	4			

Vista de datos    Vista de variables

Visible: 24 de 24 variables

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	P1	Número	8	0	P1	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
2	P2	Número	8	0	P2	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
3	P3	Número	8	0	P3	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
4	P4	Número	8	0	P4	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
5	P5	Número	8	0	P5	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
6	P6	Número	8	0	P6	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
7	P7	Número	8	0	P7	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
8	P8	Número	8	0	P8	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
9	P9	Número	8	0	P9	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
10	P10	Número	8	0	P10	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
11	P11	Número	8	0	P11	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
12	P12	Número	8	0	P12	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
13	P13	Número	8	0	P13	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
14	P14	Número	8	0	P14	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
15	P15	Número	8	0	P15	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
16	P16	Número	8	0	P16	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
17	P17	Número	8	0	P17	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
18	P18	Número	8	0	P18	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
19	P19	Número	8	0	P19	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
20	P20	Número	8	0	P20	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
21	P21	Número	8	0	P21	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
22	P22	Número	8	0	P22	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
23	P23	Número	8	0	P23	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
24	P24	Número	8	0	P24	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada

## Anexo 6: Carta de presentación a la institución educativa y respuesta con consentimiento



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO



"Decenio de la Igualdad de Oportunidades para mujeres y hombres"  
"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

Lima, 1 de diciembre de 2021  
Carta P. 1583-2021-UCV-VA-EPG-F01/J

Licenciada  
María Esther Infantes Espinosa  
Gerente General  
IEP. Enrique N. Espinosa

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted, para presentar a ALDAZABAL MELGAR, LILIANA HILDA; identificada con DNI N° 08040691 y con código de matrícula N° 7001113296; estudiante del programa de DOCTORADO EN EDUCACIÓN quien, en el marco de su tesis conducente a la obtención de su grado de DOCTORA, se encuentra desarrollando el trabajo de investigación titulado:

**La meditación educativa en el manejo de emociones**

Con fines de investigación académica, solicito a su digna persona otorgar el permiso a nuestra estudiante, a fin de que pueda obtener información, en la institución que usted representa, que le permita desarrollar su trabajo de investigación. Nuestra estudiante investigador ALDAZABAL MELGAR, LILIANA HILDA asume el compromiso de alcanzar a su despacho los resultados de este estudio, luego de haber finalizado el mismo con la asesoría de nuestros docentes.

Agradeciendo la gentileza de su atención al presente, hago propicia la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi mayor consideración.

Atentamente,



*Onimero Trinidad Vargas, MBA*  
Jefe (e)

Escuela de Posgrado  
UCV FILIAL LIMA  
CAMPUS LIMA NORTE

Somos la universidad de los  
que quieren salir adelante.



[ucv.edu.pe](http://ucv.edu.pe)

"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

Lima, 02 de diciembre de 2021

MBA Ommero Trinidad Vargas  
Jefe de la Escuela de Postgrado – Filial Lima – Campus Lima Norte  
Universidad César Vallejo

De mi especial consideración:

Reciba un cordial saludo, me dirijo a Ud. para comunicarle que la Maestra Liliana Hilda Aldazábal Melgar identificada con DNI N° 08040691 y código de matrícula N° 7001113296, estudiante del Programa de Doctorado en Educación en la unidad de Postgrado, ha desarrollado la aplicación de sus pruebas (pre y post test) y el programa de meditación educativa de acuerdo a su trabajo de investigación:

**"La meditación educativa en el manejo de emociones"**

Se le expide la presente constancia a solicitud de la parte interesada para los fines y usos que crea por conveniente

Cordialmente:

  
Enrique Napoléon  
Espinosa S.A.C.

María Esther Infantes Espinosa  
GERENCIA GENERAL  
Gerente General de la IEP Enrique N. Espinosa



## Anexo 8: Post test contrastación de hipótesis general manejo de emociones grupo control y experimental

	pretest	grupo	posttest
1	78	1	78
2	80	1	80
3	73	1	73
4	82	1	82
5	78	1	78
6	67	1	67
7	81	1	81
8	86	1	86
9	67	1	67
10	84	1	84
11	94	1	94
12	87	1	87
13	84	1	84
14	93	1	93
15	81	1	81
16	81	1	81
17	84	1	84
18	85	1	85
19	84	1	84
20	96	1	96
21	88	1	88

	pretest	grupo	posttest
22	89	1	89
23	79	1	79
24	88	1	88
25	90	2	102
26	102	2	109
27	113	2	115
28	93	2	106
29	91	2	101
30	51	2	85
31	95	2	103
32	92	2	102
33	56	2	83
34	96	2	104
35	84	2	93
36	104	2	109
37	84	2	99
38	97	2	105
39	95	2	103
40	105	2	108
41	104	2	109
42	101	2	108

43	99	2	107
44	87	2	96
45	95	2	103
46	70	2	90
47	103	2	110
48	79	2	93

## Anexo 9: Contrastación de hipótesis específicas pre y post test

	DIMENSI ON1	GRUPO	DIMENSI ON1POS T	DIMENSI ON2PRE TEST	DIMENSI ON2POS T	DIMENSI ON3PRE TEST	DIMENSI ON3POS T	DIMENSI ON4PRE TE	DIMENSI ON4POS TE
1	17	1	17	20	20	20	21	21	21
2	20	1	20	22	22	21	21	17	17
3	19	1	19	16	16	20	18	18	18
4	18	1	18	20	20	20	24	24	24
5	19	1	19	20	20	21	21	18	18
6	15	1	15	18	18	17	17	17	17
7	20	1	20	21	21	20	20	20	20
8	20	1	20	23	23	22	22	21	21
9	12	1	12	24	24	16	16	15	15
10	22	1	22	26	26	16	16	20	20
11	23	1	23	22	22	23	23	26	26
12	24	1	24	19	19	20	20	24	24
13	21	1	21	21	21	22	22	20	20
14	23	1	23	25	25	22	22	23	23
15	19	1	19	18	18	23	23	21	21
16	19	1	19	21	21	23	23	18	18
17	21	1	21	21	21	20	20	22	22
18	21	1	21	20	20	23	23	21	21
19	20	1	20	22	22	19	19	23	23

20	24	1	24	23	23	23	23	26	26
21	21	1	21	23	23	23	23	21	21
22	22	1	22	18	18	22	22	27	27
23	20	1	20	17	17	21	21	21	21
24	23	1	23	21	21	20	20	24	24
25	20	2	26	24	26	24	26	22	24
26	24	2	27	25	27	28	29	25	26
27	27	2	28	29	30	28	28	29	29
28	19	2	25	24	27	25	27	25	27
29	22	2	25	29	29	19	24	21	23
30	14	2	22	18	24	9	20	10	19
31	25	2	26	26	28	23	26	21	23
32	23	2	26	26	28	22	24	21	24
33	13	2	22	17	23	13	19	13	19
34	21	2	26	25	27	26	27	24	24
35	21	2	23	21	23	22	25	20	22
36	27	2	28	26	28	27	28	24	25
37	16	2	24	20	24	27	28	21	23
38	24	2	27	23	26	24	26	26	26

39	23	2	27	23	25	26	26	23	25
40	26	2	26	26	27	27	29	26	26
41	26	2	28	27	29	26	27	25	25
42	28	2	29	23	26	29	29	21	24
43	23	2	27	24	27	26	27	26	26
44	19	2	21	23	25	27	28	18	22
45	21	2	25	27	28	24	25	23	25
46	20	2	25	20	23	14	20	16	22
47	25	2	28	27	28	24	27	27	27
48	22	2	25	20	24	19	23	18	21

## Anexo 10: Formulario de Google (recojo de información)

The image shows two parts of a Google Form process. On the left is the form itself, and on the right is the Google Sheet summary of responses.

**Form Section 1:** Titled "CUESTIONARIO MANEJO DE EMOCIONES". It includes an introduction: "Estimado estudiante, este cuestionario tiene la finalidad de recoger información sobre el manejo de tus emociones. Razón por la que te solicitamos que respondas con mucha sinceridad."

**Form Section 2:** Titled "DATOS DE CONTROL". It asks the student to fill in their details.

**Google Sheet Summary:** Shows 48 responses. The "DATOS DE CONTROL" section lists the following names:

Apellidos
Nulez Flores
Figueroa Canales
Venegas
Valdivia
Torpoco Vilca
Castro Guzmán
Flores Galvez
Lopez Zavaleta
Yujays Daiza

The "Nombres" section also shows 48 responses.

## Anexo 11: Print de turnitin

The image shows a Turnitin report for a thesis. The document title is "La meditación educativa en el manejo de emociones" by Liliانا Hilda Aldazabal Melgar. The report shows a 12% similarity score.

**Document Information:**

- Author: LILIANA HILDA ALDAZABAL MELGAR
- Source: Tesis Aldazabal
- University: UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO
- Program: ESCUELA DE POSGRADO, PROGRAMA ACADÉMICO DE DOCTORADO EN EDUCACIÓN
- Title: La meditación educativa en el manejo de emociones
- Degree: TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE: Doctora en Educación

**Similarity Report (Resumen de coincidencias):**

Rank	Source	Similarity
1	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	4 %
2	Entregado a Universidad... Trabajo del estudiante	2 %
3	hdl.handle.net Fuente de Internet	2 %
4	repositorio.uladach.ed... Fuente de Internet	1 %
5	www.hospitalitaliano.c... Fuente de Internet	<1 %
6	pesquisa.bvsalud.org Fuente de Internet	<1 %
7	repositorio.unfac.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
8	lamenteesmaravillosa... Fuente de Internet	<1 %
9	eprints.ucm.es Fuente de Internet	<1 %
10	www.oalib.com Fuente de Internet	<1 %
11	es.scribd.com Fuente de Internet	<1 %

**Author Information:** AUTORA: Aldazabal Melgar, Liliانا Hilda (<https://orcid.org/0000-0003-2481-882X>)

## Anexo 12: Programa de Meditación educativa

### **Programa de Meditación Educativa**

#### **Taller de autoconciencia emocional**

##### **I. Datos generales**

1. Nombre : Conociéndome lograré mis metas
2. Población : Estudiantes de secundaria de la I.E.
3. Fecha de inicio : 10 de agosto 2021
4. Fecha de termino : 19 de agosto 2021
5. Número de sesiones : 4
6. Duración de la sesión : 1 hora 30 minutos
7. Número de participantes : 24 estudiantes
8. Responsable : Mg. Liliana Aldazábal Melgar

##### **II. Fundamentación**

Goleman (2012) nos define la autoconciencia emocional como aquella que está íntimamente relacionada con la capacidad que poseemos los humanos para lograr entender y comprender lo que sentimos y al mismo tiempo conectar con nuestra esencia y valores. Lo que supone que cada uno tenga una especie de brújula personal adecuadamente graduada que en todo momento permita guiarnos al sendero correcto; de este modo, teniendo en cuenta nuestro mundo emocional sabríamos actuar consecuentemente. Así mismo, Cooper y Sawaf (1997) llaman alfabetización emocional, la cual radica en estar consciente de nuestras emociones, saber canalizarlas y trasladar la potencia emocional con un brío denominado pasión; en este punto es fundamental la retroalimentación.

##### **III. Objetivo general**

Comprender y examinar de manera consciente las emociones propias para elaborar conductas adecuadas a través de la meditación y enfrentar diversas situaciones del vivir cotidiano.

##### **IV. Objetivo específico**

- a. Crear un clima de confianza para manifestar sus emociones.
- b. Lograr que los estudiantes identifiquen sus emociones
- c. Lograr que tomen conciencia de sus actos y siendo responsables de las consecuencias.

##### **V. Metodología**

## Técnicas

- Exposición teórica
- Dinámicas grupales
- Trabajo personal

## Instrumentos

- Aplicación del pre test y post test (formulario Google)

## VI. Acciones del facilitador

El facilitador es el responsable de propiciar un ambiente idóneo de trabajo a través de la empatía, incentivando la participación activa de los estudiantes, brindando la información y material pertinente para el desarrollo de las dinámicas.

## VII. Desarrollo del taller en línea

SESIÓN	ACTIVIDADES	TIEMPO	MATERIALES Y RECURSOS
Sesión 1	<ul style="list-style-type: none"><li>• Recepción de los estudiantes.</li><li>• Presentación y explicación del cuestionario.</li><li>• Desarrollo del cuestionario del pretest.</li><li>• Terminó y cierre de la sesión.</li></ul>	10 min.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sala de videoconferencia Zoom.</li><li>• Link del formulario Google que contiene las preguntas del pretest.</li><li>• Pautas para que desarrollen el cuestionario</li> <li>• Indicaciones para la siguiente sesión</li></ul>
		30 min.	
		40 min.	
		10 min.	
Sesión 2	<ul style="list-style-type: none"><li>• Recepción de los estudiantes.</li><li>• Presentación de la teoría.</li><li>• Desarrollo de las dinámicas</li><li>• Terminó y cierre de la sesión.</li></ul>	10 min.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sala de videoconferencia Zoom.</li><li>• PPT sobre la meditación educativa y las emociones.</li><li>• Orientaciones y organización para desarrollar las dinámicas.</li><li>• Indicaciones para la siguiente sesión.</li></ul>
		30 min.	
		40 min.	
		10 min.	
Sesión 3	<ul style="list-style-type: none"><li>• Recepción de los estudiantes.</li><li>• Presentación de la teoría.</li><li>• Desarrollo de las dinámicas</li><li>• Terminó y cierre de la sesión.</li></ul>	10 min.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sala de videoconferencia Zoom.</li><li>• PPT sobre la autoconciencia emocional.</li><li>• Orientaciones y organización para desarrollar las dinámicas.</li><li>• Indicaciones para la siguiente sesión.</li></ul>
		30 min.	
		40 min.	
		10 min.	
Sesión 4	<ul style="list-style-type: none"><li>• Recepción de los estudiantes.</li><li>• Presentación de la teoría.</li><li>• Desarrollo de las dinámicas</li><li>• Terminó y cierre de la sesión.</li></ul>	10 min.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sala de videoconferencia Zoom.</li><li>• PPT sobre Dinámicas</li><li>• Orientaciones y organización para desarrollar las dinámicas.</li><li>• Indicaciones para el cierre del taller.</li></ul>
		30 min.	
		40 min.	
		10 min.	



## **VIII. Recursos y materiales**

Plataforma de videoconferencia Zoom

PPT elaborados para las sesiones

Dinámicas de meditación educativa

## **IX. Evaluación**

- Pretest y post test
- Evaluación en cada sesión (asistencia y participación)
- Observación

## **X. Referencias**

Cooper, R. & Sawaf, A. (1997). *Estrategia Emocional para ejecutivos*.  
Barcelona. España: Martínez Roca.

Goleman, D. (2012). *EL cerebro y la Inteligencia Emocional*. Barcelona.  
España: Ediciones B.

**1. Datos informativos:**

UGEL	02	I.E.P. Enrique Espinosa	
Docente	Liliana Aldazábal Melgar		
Asignatura	Tutoría		
Grado y sección	5to B	Semana N°	1
Fecha	10 de agosto del 2021	Duración (horas pedagógicas)	90 minutos

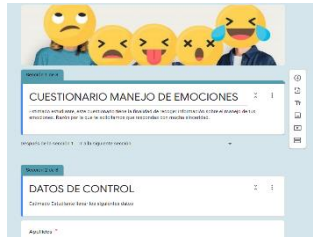
**2. Tema:**

**Presentación del Programa de talleres de meditación**

**3. Organización de los aprendizajes:**

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	VALOR INSTITUCIONAL DEL BIMESTRE
Autoconciencia emocional	Se valora a sí mismo.	Comprender y examinar de manera consciente las emociones propias para elaborar conductas adecuadas a través de la meditación y enfrentar diversas situaciones del vivir cotidiano.	Honestidad

**4. Desarrollo de la sesión de aprendizaje**

MOMENTOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	TIEMPO	RECURSOS
INICIO (Recojo de saberes previos)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Videoconferencia,</li> <li>• Bienvenida a los estudiantes. Se les recibe a los estudiantes con un fondo musical instrumental, mientras todos ingresan a la sala.</li> <li>• Se registra la asistencia</li> <li>• La docente se presenta y explica que se va a desarrollar un programa con ellos durante 8 semanas.</li> <li>• Se recoge los conocimientos que tienen los estudiantes sobre el tema a través de la lluvia de ideas.</li> </ul>	90 min. 10 min. 5 min. 5 min. 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ZOOM</li> <li>- Fondo musical instrumental</li> <li>- Lista de asistencia de Perú School.</li> <li>- Explicación</li> <li>- Lluvia de ideas</li> </ul>
PROCESO (Construcción y vivencia del nuevo saber)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se da a los estudiantes todas las pautas sobre el desarrollo del taller a través de un PPT.</li> <li>• Los estudiantes ingresan al link indicado y comienzan a desarrollar el cuestionario.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durante todo el desarrollo observamos las conductas y reacciones de los estudiantes.</li> <li>• Se les agradece a los estudiantes por su participación en el cuestionario.</li> </ul>	10 min. 40 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicación</li> <li>- Formulario Google</li> <li>- Observación</li> </ul>

SALIDA  (aplicación, transferencia y producción)	<b>Metacognición</b> Se brinda a los estudiantes indicaciones para la siguiente sesión Despedimos a los estudiantes con muestras de afecto	10 min.	- Diálogo - Despedida
--	--	---------	--------------------------

### 5. Evaluación de los aprendizajes

CAPACIDAD	DESEMPEÑO	PRODUCTO
Se valora a sí mismo.	Comprender y examinar de manera consciente las emociones propias para elaborar conductas adecuadas a través de la meditación y enfrentar diversas situaciones del vivir cotidiano.	Desarrolla el cuestionario

### 6. Bibliografía

- Cooper, R. & Sawaf, A. (1997). *Estrategia Emocional para ejecutivos*. Barcelona. España: Martínez Roca.
- Goleman, D. (2012). *EL cerebro y la Inteligencia Emocional*. Barcelona. España: Ediciones B.

**1. Datos informativos:**

UGEL	02	I.E.P. Enrique Espinosa	
Docente	Liliana Aldazábal Melgar		
Asignatura	Tutoría		
Grado y sección	5to B	Semana N°	1
Fecha	12 de agosto del 2021	Duración (horas pedagógicas)	90 minutos



**2. Tema:**

<b>Meditación educativa y las emociones - Dinámicas</b>
---

**3. Organización de los aprendizajes:**

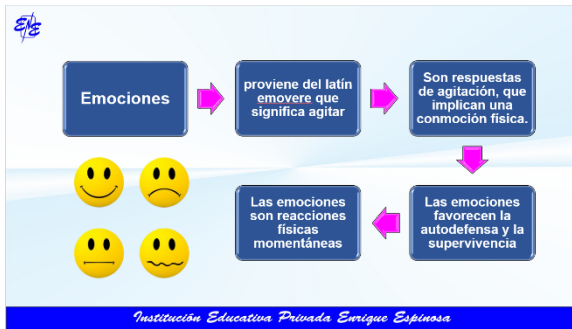
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	VALOR INSTITUCIONAL DEL BIMESTRE
Autoconciencia emocional	Se valora a sí mismo.	Crear un clima de confianza para manifestar sus emociones.	Honestidad

**4. Desarrollo de la sesión de aprendizaje**

MOMENTOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	TIEMPO	RECURSOS
<p>INICIO</p> <p>(Recojo de saberes previos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Videoconferencia</li> <li>• Bienvenida a los estudiantes. Se les recibe a los estudiantes con un fondo musical instrumental, mientras todos ingresan a la sala.</li> <li>• Se registra la asistencia</li> <li>• La docente recoge los saberes previos de los estudiantes a través de lluvia de ideas.</li> </ul> 	<p>90 min.</p> <p>10 min.</p> <p>10 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ZOOM</li> <li>- Fondo musical instrumental</li> <li>- Plataforma Perú School.</li> <li>- Lluvia de ideas</li> </ul>
<p>PROCESO</p> <p>(Construcción y vivencia del nuevo saber)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La docente explica en un PPT los conceptos básicos de meditación educativa y las emociones.</li> </ul> 	<p>20 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diálogo</li> <li>- PPT</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se explica porque debemos practicar la</li> </ul>		

meditación.

- Luego definimos que son las emociones.



- Se presenta a los estudiantes dos dinámicas de meditación.
- Dinámica 1: La buena postura (se le entrega una ficha al estudiante)



- Al final de la actividad, el estudiante escribe como se siente.
- Esta dinámica busca que estemos en el presente, percibiendo muy atentos todo lo que nos rodea, identificando lo que nos pasa, pero sin reaccionar.
- Dinámica 2: Respiración fresca y relajante.



- Con esta dinámica se busca encontrar la tranquilidad y calma de la mente y el cuerpo, así como estar alertas.

**Comprendemos**

La importancia de la meditación a través de dos dinámicas

**Interpretamos**

Los conceptos de las diapositivas y comentamos con los compañeros.

20 min.

20 min.

	<b>Valoramos</b> Nuestras emociones y aprendemos a manejarlas correctamente.		
SALIDA  (aplicación, transferencia y producción)	<b>Metacognición</b> Resumen oralmente lo trabajado en la sesión para responder a las siguientes interrogantes: <b>¿Qué hemos aprendido hoy?, ¿Cómo puedo utilizar la meditación en mi vida cotidiana?</b> Despedimos a los estudiantes con muestras de afecto	10 min.	- Diálogo - Análisis

### 5. Evaluación de los aprendizajes

CAPACIDAD	DESEMPEÑO	PRODUCTO
Se valora a sí mismo.	Crear un clima de confianza para manifestar sus emociones.	Cuenta su experiencia a sus compañeros a través de un esquema

### 6. Bibliografía

- Cooper, R. & Sawaf, A. (1997). *Estrategia Emocional para ejecutivos*. Barcelona. España: Martínez Roca.
- Goleman, D. (2012). *EL cerebro y la Inteligencia Emocional*. Barcelona. España: Ediciones B.

**1. Datos informativos:**

UGEL	02	I.E.P. Enrique Espinosa	
Docente	Liliana Aldazábal Melgar		
Asignatura	Tutoría		
Grado y sección	5to B	Semana N°	2
Fecha	17 de agosto del 2021	Duración (horas pedagógicas)	90 minutos



**2. Tema:**

**Autoconciencia emocional – Dinámicas**

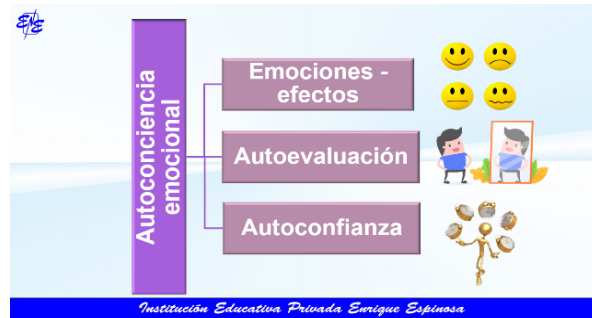
**3. Organización de los aprendizajes:**

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	VALOR INSTITUCIONAL DEL BIMESTRE
Autoconciencia emocional	Reconoce sus emociones	Lograr que los estudiantes reconozcan sus emociones	Honestidad

**4. Desarrollo de la sesión de aprendizaje**

MOMENTOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	TIEMPO	RECURSOS
<p>INICIO</p> <p>(Recojo de saberes previos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Videoconferencia</li> <li>• Bienvenida a los estudiantes. Se les recibe a los estudiantes con un fondo musical instrumental, mientras todos ingresan a la sala.</li> <li>• Se registra la asistencia.</li> <li>• La docente recoge los saberes previos de los estudiantes mediante el diálogo</li> </ul> 	<p>90 min.</p> <p>10 min.</p> <p>15 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ZOOM</li> <li>- Fondo musical</li> <li>- Diálogo</li> <li>- Opiniones</li> <li>- Plataforma Perú School</li> </ul>
<p>PROCESO</p> <p>(Construcción y vivencia del nuevo saber)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La docente explica los conceptos relacionados a la autoconciencia emocional empleando un PPT.</li> </ul> 	<p>25 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PPT</li> <li>- Reflexión</li> <li>- Opiniones</li> </ul>

- Los estudiantes también analizan como está compuesta la autoconciencia emocional.



- Se presenta a los estudiantes dos dinámicas de meditación.
- Dinámica 3: Observar con claridad (se le entrega una ficha al estudiante)



20 min.

- Repiten la experiencia
- Esta dinámica busca que aprendamos a gestionar nuestras reacciones, enseñándonos a calmarnos cuando estamos alterados y poder mirar con claridad lo que sucede con nosotros y a nuestro alrededor.
- Dinámica 4: Conectamos la mente y el cuerpo



15 min.

- Los estudiantes manifiestan sus experiencias.
- La dinámica busca que se entienda como es que la mente se conecta con el cuerpo y emite respuestas.

**Comprendemos**

La importancia de conocer nuestras emociones, sentimientos y reacciones.

También, entendemos que es necesario controlar estas reacciones.



	<p><b>Interpretamos</b> Cada una de las recomendaciones y explicaciones. Proponiendo nuevos ejemplos.</p> <p><b>Valoramos</b> La oportunidad de seguir de aprender a conocer nuestras emociones a través de las diferentes dinámicas de meditación</p>		
<p>SALIDA  (aplicación, transferencia y producción)</p>	<p><b>Metacognición</b> Resumen oralmente lo trabajado en la sesión para responder a las siguientes interrogantes: <b>¿Cómo puedo canalizar mis emociones de una forma adecuada?, ¿Por qué es importante meditar?</b> Despedimos a los estudiantes con muestras de afecto</p>	5 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diálogo</li> <li>- Análisis</li> <li>- Despedida</li> </ul>

## 5. Evaluación de los aprendizajes

CAPACIDAD	DESEMPEÑO	PRODUCTO
Reconoce sus emociones	Lograr que los estudiantes reconozcan sus emociones	Plantea otras propuestas de dinámicas

## 6. Bibliografía

- Cooper, R. & Sawaf, A. (1997). *Estrategia Emocional para ejecutivos*. Barcelona. España: Martínez Roca.
- Goleman, D. (2012). *EL cerebro y la Inteligencia Emocional*. Barcelona. España: Ediciones B.

**1. Datos informativos:**

UGEL	02	I.E.P. Enrique Espinosa	
Docente	Liliana Aldazábal Melgar		
Asignatura	Tutoría		
Grado y sección	5to B	Semana N°	2
Fecha	19 de agosto del 2021	Duración (horas pedagógicas)	90 minutos


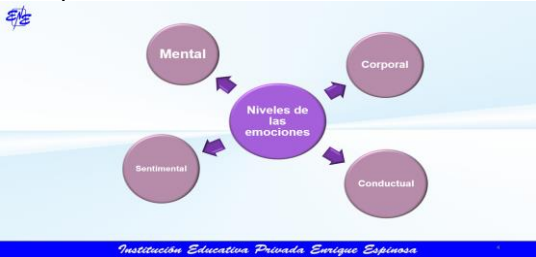
**2. Tema:**

**Niveles y tipos de emociones - Dinámicas**

**3. Organización de los aprendizajes:**

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	VALOR INSTITUCIONAL DEL BIMESTRE
Autoconciencia emocional	Reconoce sus emociones	Lograr que tomen conciencia de sus actos y siendo responsables de las consecuencias	Honestidad

**4. Desarrollo de la sesión de aprendizaje**

MOMENTOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	TIEMPO	RECURSOS
<p>INICIO</p> <p>(Recojo de saberes previos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Videoconferencia</li> <li>• Bienvenida a los estudiantes. Se les recibe a los estudiantes con un fondo musical instrumental, mientras todos ingresan a la sala.</li> <li>• Se registra la asistencia.</li> <li>• La docente recoge los saberes previos de los estudiantes a través de una lluvia de ideas, ellos brindan sus aportes.</li> </ul> 	<p>90 min.</p> <p>10 min.</p> <p>10 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ZOOM</li> <li>- Fondo musical</li> <li>- Lluvia de ideas.</li> <li>- Plataforma Perú School.</li> </ul>
<p>PROCESO</p> <p>(Construcción y vivencia del nuevo saber)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La docente explica los conceptos relacionados a los niveles y tipos de las emociones empleando un PPT.</li> </ul> 	<p>20 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diálogo</li> <li>- PPT</li> </ul>



- Se presenta a los estudiantes dos dinámicas de meditación
- Dinámica 5: Nos movemos con ritmo (se le entrega una ficha al estudiante).



20 min.

- La dinámica de intercalar movimientos con pausas de descanso ayuda a descargar el exceso de energía y poder tranquilizar el sistema nerviosos.
- Dinámica 6: Una mirada completa



20 min.

- La dinámica nos muestra que nuestras creencias y conocimientos dependen mucho de la información que tenemos para poder emitir una opinión o conclusión.

**Comprendemos**

Que las emociones tienen un rol importante en nuestra convivencia.

**Interpretamos**

La información a través de las dinámicas realizadas y que no debemos hacer juicios antes de estar bien informados.

**Valoramos**

La importancia de conocer nuestras emociones y

	saber gestionarlas.		
SALIDA  (aplicación, transferencia y producción)	<b>Metacognición</b>  Resumen oralmente lo trabajado en la sesión para responder a las siguientes interrogantes: <b>¿Qué hemos aprendido hoy?, ¿Cómo puedo gestionar mis emociones?</b>	10 min.	- Diálogo - Análisis

### 5. Evaluación de los aprendizajes

CAPACIDAD	DESEMPEÑO	PRODUCTO
Reconoce sus emociones	Lograr que tomen conciencia de sus actos y siendo responsables de las consecuencias	Comparte una experiencia en donde emitió juicio de alguien sin tener suficiente información.

### 6. Bibliografía

- Cooper, R. & Sawaf, A. (1997). *Estrategia Emocional para ejecutivos*. Barcelona. España: Martínez Roca.
- Goleman, D. (2012). *EL cerebro y la Inteligencia Emocional*. Barcelona. España: Ediciones B.

## Taller de automotivación

### I. Datos generales

1. Nombre : Alentándome avanzo mejor
2. Población : Estudiantes de secundaria de la I.E.
3. Fecha de inicio : 24 de agosto 2021
4. Fecha de termino : 02 de setiembre 2021
5. Número de sesiones : 4
6. Duración de la sesión : 1 hora 30 minutos
7. Número de participantes : 24 estudiantes
8. Responsable : Mg. Liliana Aldazábal Melgar

### II. Fundamentación

Goleman (2012) nos indica que la automotivación es la habilidad que tenemos para poder orientarnos hacia las metas que nos hemos auto – planteado. Lo cual supone que los seres humanos puedan reponerse de las adversidades y enfocar sus recursos personales en una meta u objetivo. Todo esto sumado a una cuota de optimismo, constancia, creatividad y confianza permiten al ser humano reponerse de las dificultades y encaminarse hacia la consecución de logros y triunfos. Así mismo, Cooper y Sawaf (1997) dicen que es la profundidad emocional que se relaciona con la ética y moral de cada uno. Todas las personas tienen estímulos y reflexionan sobre sus anhelos, potencial e intención individual; para alcanzar es preciso esforzarse, demostrar compromiso y conciencia; es en este punto que intercede el aspecto moral y la ética personal.

### III. Objetivo general

Comprender y examinar de manera consciente las emociones propias para elaborar conductas adecuadas a través de la meditación y enfrentar diversas situaciones del vivir cotidiano.

### IV. Objetivo específico

- a. Generar en los estudiantes la permanente búsqueda y perseverancia en el logro de sus objetivos, enfrentando las dificultades y encontrando las posibles soluciones.

- b. Lograr que los estudiantes adquieran la seguridad para alcanzar sus metas manifestando compromiso.
- c. Revisar los temas tratados en el taller sobre los beneficios de saber dominar las emociones.

## V. Metodología

### Técnicas

- Exposición teórica
- Dinámicas grupales
- Trabajo personal

### Instrumentos

- Aplicación del pre test y post test (formulario Google)

## VI. Acciones del facilitador

El facilitador es el responsable de propiciar un ambiente idóneo de trabajo a través de la empatía, incentivando la participación activa de los estudiantes, brindando la información y material pertinente para el desarrollo de las dinámicas.

## VII. Desarrollo del taller

SESIÓN	ACTIVIDADES	TIEMPO	MATERIALES Y RECURSOS
<b>Sesión 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recepción de los estudiantes.</li> <li>• Presentación de la teoría.</li> <li>• Desarrollo de las dinámicas</li> <li>• Terminó y cierre de la sesión.</li> </ul>	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sala de videoconferencia Zoom.</li> <li>• PPT sobre la automotivación y sus componentes.</li> <li>• Orientaciones y organización para desarrollar las dinámicas.</li> <li>• Indicciones para la siguiente sesión.</li> </ul>
		30 min.	
		40 min.	
		10 min.	
<b>Sesión 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recepción de los estudiantes.</li> <li>• Presentación de la teoría.</li> <li>• Desarrollo de las dinámicas</li> <li>• Terminó y cierre de la sesión.</li> </ul>	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sala de videoconferencia Zoom.</li> <li>• PPT sobre El pensamiento positivo y como se desarrolla.</li> <li>• Orientaciones y organización para desarrollar las dinámicas.</li> <li>• Indicciones para la siguiente sesión.</li> </ul>
		30 min.	
		40 min.	
		10 min.	
<b>Sesión 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recepción de los estudiantes.</li> <li>• Presentación de la teoría.</li> <li>• Desarrollo de las dinámicas</li> <li>• Terminó y cierre de la sesión.</li> </ul>	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sala de videoconferencia Zoom.</li> <li>• PPT sobre el ciclo de la automotivación</li> <li>• Orientaciones y organización para desarrollar las dinámicas.</li> <li>• Indicciones para la siguiente sesión.</li> </ul>
		30 min.	
		40 min.	
		10 min.	

<b>Sesión 4</b>	• Recepción de los estudiantes.	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sala de videoconferencia Zoom.</li> <li>• PPT sobre Cómo potenciar la automotivación</li> <li>• Orientaciones y organización para desarrollar las dinámicas.</li> <li>• Indicciones para el cierre del taller.</li> </ul>
	• Presentación de la teoría.	30 min.	
	• Desarrollo de las dinámicas	40 min.	
	• Terminó y cierre de la sesión.	10 min.	

## VIII. Recursos y materiales

### IX. Evaluación

- Pretest y post test
- Evaluación en cada sesión (asistencia y participación)
- Observación

### X. Referencias

- Cooper, R. & Sawaf, A. (1997). *Estrategia Emocional para ejecutivos*. Barcelona. España: Martínez Roca.
- Goleman, D. (2012). *EL cerebro y la Inteligencia Emocional*. Barcelona. España: Ediciones B.

**1. Datos informativos:**

UGEL	02	I.E.P. Enrique Espinosa	
Docente	Liliana Aldazábal Melgar		
Asignatura	Tutoría		
Grado y sección	5to B	Semana Nº	3
Fecha	24 de agosto del 2021	Duración (horas pedagógicas)	90 minutos


**2. Tema:**

**Automotivación - Dinámica**

**3. Organización de los aprendizajes:**

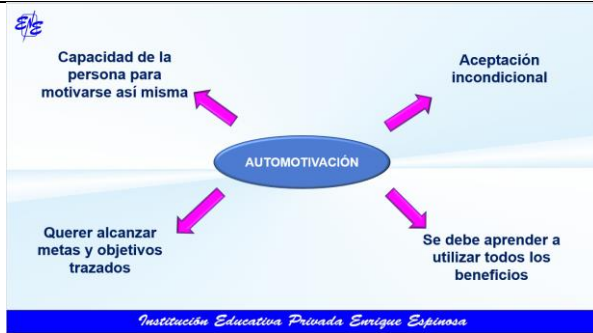
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	VALOR INSTITUCIONAL DEL BIMESTRE
Automotivación	Autorregula sus emociones	Generar en los estudiantes la permanente búsqueda y perseverancia en el logro de sus objetivos, enfrentando las dificultades y encontrando las posibles soluciones.	Honestidad

**4. Desarrollo de la sesión de aprendizaje**

MOMENTOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	TIEMPO	RECURSOS
<p>INICIO</p> <p>(Recojo de saberes previos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Videoconferencia</li> <li>• Bienvenida a los estudiantes. Se les recibe a los estudiantes con un fondo musical instrumental, mientras todos ingresan a la sala.</li> <li>• Se registra la asistencia</li> <li>• La docente recoge saberes previos de los estudiantes a través de lluvia de ideas.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Con los aportes de los estudiantes construyen un concepto de automotivación.</li> </ul>	<p>90 min.</p> <p>10 min.</p> <p>10 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ZOOM</li> <li>- Fondo musical</li> <li>- Recojo de saberes</li> <li>- Plataforma de Perú School.</li> <li>- Lluvia de ideas.</li> </ul>
<p>PROCESO</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La docente explica los conceptos relacionados a la automotivación y sus componentes empleando un PPT y aportes de los estudiantes.</li> </ul>	<p>20 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diálogo</li> </ul>

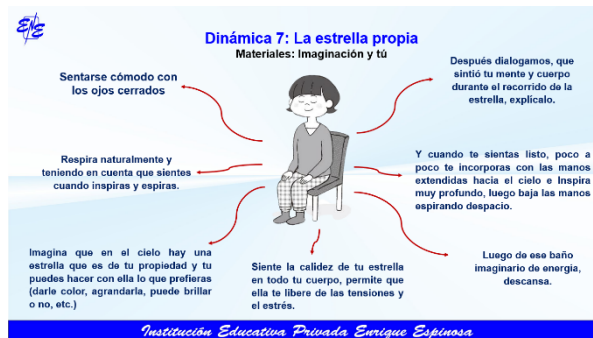


(Construcción y vivencia del nuevo saber)



- Se presenta a los estudiantes dos dinámicas de meditación
- Dinámica 7: La estrella propia (se le entrega una ficha al estudiante).

20 min.




- La dinámica de recorrer nuestro cuerpo ayuda a concentrarse en sí mismo y relajar aquello que produzca estrés.
- Dinámica 2: Respiración fresca y relajante.

15 min.



- Con esta dinámica se busca encontrar la tranquilidad y calma de la mente y el cuerpo, así como estar alertas.

- Explicación
- PPT
- Respiración

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mentaliza que eres una persona valiosa y eres capaz de lograr lo que te propongas.</li> </ul> <p><b>Comprendemos</b> La importancia de saber que somos únicos y valiosos mediante los ejercicios de respiración.</p> <p><b>Interpretamos</b> Cada actividad como herramienta para pensar en nosotros mismos y como nos sentimos</p>  <p><b>Valoramos</b> La oportunidad de estar vivos y ser importantes para hacer y lograr los objetivos que nos trazamos.</p>	10 min.	
SALIDA (aplicación, transferencia y producción)	<p><b>Metacognición</b> Resumen oralmente lo trabajado en la sesión para responder a las siguientes interrogantes: <b>¿Qué hemos aprendido hoy?, ¿Cómo aprendo a ser único y valioso?</b></p>	5 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diálogo</li> <li>- Análisis</li> </ul>

### 5. Evaluación de los aprendizajes

CAPACIDAD	DESEMPEÑO	PRODUCTO
Autorregula sus emociones	Generar en los estudiantes la permanente búsqueda y perseverancia en el logro de sus objetivos, enfrentando las dificultades y encontrando las posibles soluciones.	Manifiesta como se siente consigo mismo.

### 6. Bibliografía

- Cooper, R. & Sawaf, A. (1997). *Estrategia Emocional para ejecutivos*. Barcelona. España: Martínez Roca.
- Goleman, D. (2012). *EL cerebro y la Inteligencia Emocional*. Barcelona. España: Ediciones B.

**1. Datos informativos:**

UGEL	02	I.E.P. Enrique Espinosa	
Docente	Liliana Aldazábal Melgar		
Asignatura	Tutoría		
Grado y sección	5to B	Semana N°	3
Fecha	26 de agosto del 2021	Duración (horas pedagógicas)	90 minutos


**2. Tema:**

<b>Pensamiento positivo y como se desarrolla - Dinámicas</b>
--

**3. Organización de los aprendizajes:**


COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	VALOR INSTITUCIONAL DEL BIMESTRE
Automotivación	Piensa en sí mismo	Generar en los estudiantes la permanente búsqueda y perseverancia en el logro de sus objetivos, enfrentando las dificultades y encontrando las posibles soluciones.	Honestidad

**4. Desarrollo de la sesión de aprendizaje**

MOMENTOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	TIEMPO	RECURSOS
<p>INICIO</p> <p>(Recojo de saberes previos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Videoconferencia</li> <li>• Bienvenida a los estudiantes. Se les recibe a los estudiantes con un fondo musical instrumental, mientras todos ingresan a la sala.</li> <li>• Se registra la asistencia</li> <li>• La docente proyecta un video sobre los pensamientos positivos  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IA1hz2lztIE">https://www.youtube.com/watch?v=IA1hz2lztIE</a></li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dialogan sobre lo observado</li> </ul>	<p>90 min.</p> <p>10 min.</p> <p>10 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ZOOM</li> <li>- Fondo musical</li> <li>- Recojo de saberes</li> <li>- Plataforma de Perú School.</li> <li>- Vídeo.</li> <li>- Diálogo</li> </ul>
<p>PROCESO</p> <p>(Construcción y vivencia del nuevo saber)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La docente explica a través de un PPT conceptos sobre el pensamiento positivo y como debemos trabajar para lograrlo.</li> </ul>	<p>25 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diálogo</li> <li>- Explicación</li> <li>- PPT</li> <li>- Respiración</li> </ul>

**PENSAMIENTO POSITIVO**

- Ver las cosas con una perspectiva alegre y optimista.
- Es el que rechaza lo negativo.
- Es la herramienta que combate el estrés y las frustraciones del día a día.
- Ayuda a mejorar la salud personal.
- Se alimenta pensando en lo mejor y con una actitud positiva.



*Institución Educativa Privada Enrique Espinosa*

- Se explican las características que tienen los pensamientos positivos.



- La docente también manifiesta las habilidades que se deben desarrollar para practicar el pensamiento positivo.


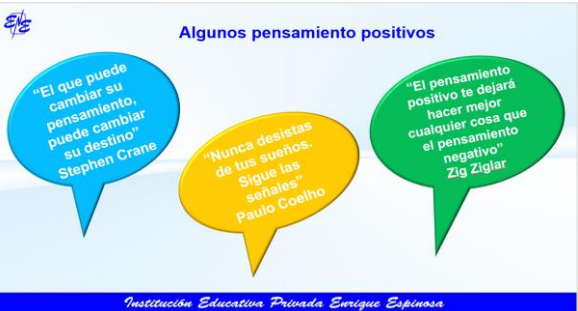



- Se presenta a los estudiantes dos dinámicas de meditación
- Dinámica 8: Mente, cuerpo y cualidad (se le entrega una ficha al estudiante).

25 min.



- La dinámica permite hacer conexión entre la mente, el cuerpo y lo que conocemos de nosotros en forma directa

	<p>• <b>Dinámica 2: Respiración fresca y relajante.</b></p>  <p>• Con esta dinámica se busca encontrar la tranquilidad y calma de la mente y el cuerpo, así como estar alertas.</p> <p>• Mentaliza que eres una persona capaz de pensar en positivo</p> <p><b>Comprendemos</b> La importancia de tener pensamientos positivos para mejorar nuestra vida.</p> <p><b>Interpretamos</b> Pensamientos positivos</p>  <p>Cada actividad como herramienta para pensar en nosotros mismos y como nos sentimos</p>  <p><b>Valoramos</b> La oportunidad de ser personas que pensamos y que el poder de los pensamientos nos ayuda a ser mejores seres.</p>	<p>10 min.</p> <p>10 min.</p>	
<p>SALIDA  (aplicación, transferencia y producción)</p>	<p><b>Metacognición</b> Resumen oralmente lo trabajado en la sesión para responder a las siguientes interrogantes: <b>¿Qué hemos aprendido hoy?, ¿Por qué debe pensar en positivo? ¿Me ayuda en la convivencia?</b></p>	<p>5 min.</p>	<p>- Diálogo - Análisis</p>

## 5. Evaluación de los aprendizajes

CAPACIDAD	DESEMPEÑO	PRODUCTO
Piensa en sí mismo	Generar en los estudiantes la permanente búsqueda y perseverancia en el logro de sus objetivos, enfrentando las dificultades y encontrando las posibles soluciones.	Manifiesta en un esquema pensamientos positivos para su día a día

## 6. Bibliografía

Cooper, R. & Sawaf, A. (1997). *Estrategia Emocional para ejecutivos*. Barcelona. España: Martínez Roca.

Goleman, D. (2012). *EL cerebro y la Inteligencia Emocional*. Barcelona. España: Ediciones B.

**1. Datos informativos:**

UGEL	02	I.E.P. Enrique Espinosa	
Docente	Liliana Aldazábal Melgar		
Asignatura	Tutoría		
Grado y sección	5to B	Semana Nº	4
Fecha	31 de agosto del 2021	Duración (horas pedagógicas)	90 minutos


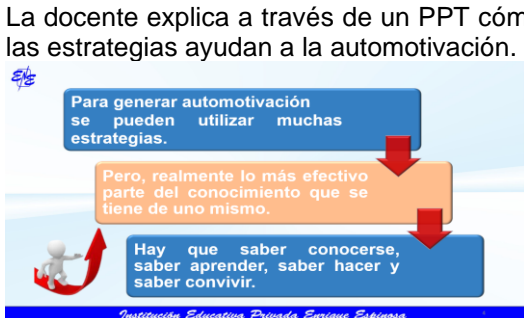
**2. Tema:**

**El ciclo de la automotivación - Dinámicas**

**3. Organización de los aprendizajes:**

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	VALOR INSTITUCIONAL DEL BIMESTRE
Automotivación	Se valora a sí mismo.	Lograr que los estudiantes adquieran la seguridad para alcanzar sus metas manifestando compromiso.	Honestidad

**4. Desarrollo de la sesión de aprendizaje**

MOMENTOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	TIEMPO	RECURSOS
<p>INICIO</p> <p>(Recojo de saberes previos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Videoconferencia</li> <li>• Bienvenida a los estudiantes. Se les recibe a los estudiantes con un fondo musical instrumental, mientras todos ingresan a la sala.</li> <li>• Se registra la asistencia</li> <li>• La docente proyecta un video sobre la automotivación <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sV0YleUNEvk">https://www.youtube.com/watch?v=sV0YleUNEvk</a></li> <li>• Dialogan sobre lo observado</li> </ul> 	<p>90 min.</p> <p>10 min.</p> <p>5 min.</p> <p>10 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ZOOM</li> <li>- Fondo musical</li> <li>- Recojo de saberes</li> <li>- Plataforma de Perú School.</li> <li>- Vídeo.</li> <li>- Diálogo</li> </ul>
<p>PROCESO</p> <p>(Construcción y vivencia del nuevo saber)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La docente explica a través de un PPT cómo las estrategias ayudan a la automotivación.</li> </ul> 	<p>20 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diálogo</li> <li>- Reflexión</li> <li>- PPT</li> </ul>

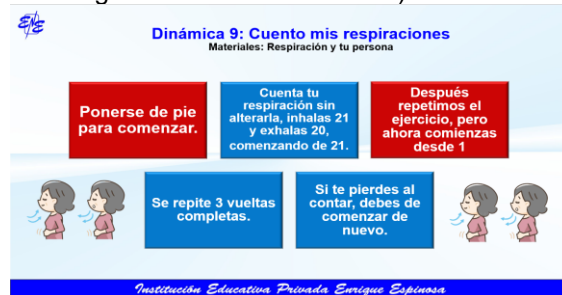
- Los estudiantes manifiestan cuanto se conocen, definiendo sus fortalezas y debilidades.



- Analizan y explican el ciclo de la automotivación.



- Se presenta a los estudiantes una dinámica de meditación.
- Dinámica 9: Cuento mis respiraciones (se le entrega una ficha al estudiante).



- La dinámica permite concentración plena.
- Comprendemos**  
Que la meditación ayuda a concentrarse en sí mismo, lo que permite un mejor conocimiento de cómo somos.
- Interpretamos**  
La automotivación a través de nuestro propio conocimiento de las fortalezas y debilidades que se tiene como persona.  
Los estudiantes expresan como se sienten.



20 min.

10 min.



	<b>Valoramos</b> La oportunidad de saber quiénes somos y como me puedo automotivar siempre.	10 min.	
SALIDA (aplicación, transferencia y producción)	<b>Metacognición</b> Resumen oralmente lo trabajado en la sesión para responder a las siguientes interrogantes: <b>¿Qué hemos aprendido hoy?, ¿Por qué es importante conocerme? ¿Cómo la meditación me permite lograrlo?</b>	5 min.	- Diálogo - Análisis

### 5. Evaluación de los aprendizajes

CAPACIDAD	DESEMPEÑO	PRODUCTO
Se valora a sí mismo.	Lograr que los estudiantes adquieran la seguridad para alcanzar sus metas manifestando compromiso.	Comparte con sus compañeros el reconocimiento de sus fortalezas y debilidades.

### 6. Bibliografía

- Cooper, R. & Sawaf, A. (1997). *Estrategia Emocional para ejecutivos*. Barcelona. España: Martínez Roca.
- Goleman, D. (2012). *EL cerebro y la Inteligencia Emocional*. Barcelona. España: Ediciones B.

1. Datos informativos:

UGEL	02	I.E.P. Enrique Espinosa	
Docente	Liliana Aldazábal Melgar		
Asignatura	Tutoría		
Grado y sección	5to B	Semana N°	4
Fecha	02 de setiembre del 2021	Duración (horas pedagógicas)	90 minutos


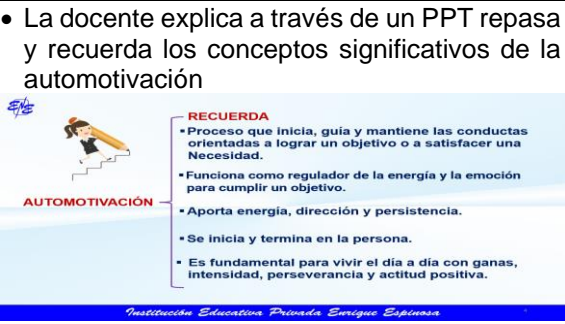
2. Tema:

¿Cómo potenciar la automotivación? - Dinámicas

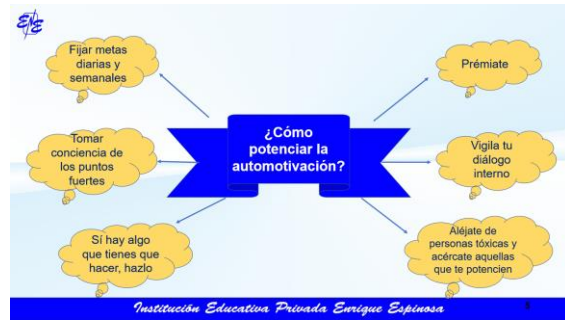
3. Organización de los aprendizajes:

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	VALOR INSTITUCIONAL DEL BIMESTRE
Automotivación	Se valora a sí mismo.	Revisar los temas tratados en el taller sobre los beneficios de saber dominar las emociones.	Honestidad

4. Desarrollo de la sesión de aprendizaje

MOMENTOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	TIEMPO	RECURSOS
<p>INICIO</p> <p>(Recojo de saberes previos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Videoconferencia</li> <li>• Bienvenida a los estudiantes. Se les recibe a los estudiantes con un fondo musical instrumental, mientras todos ingresan a la sala.</li> <li>• Se registra la asistencia</li> <li>• La docente proyecta un video sobre cuanto conoces tus emociones. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=73igr2Xclkc">https://www.youtube.com/watch?v=73igr2Xclkc</a></li> </ul> 	<p>90 min.</p> <p>10 min.</p> <p>5 min.</p> <p>10 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ZOOM</li> <li>- Fondo musical</li> <li>- Recojo de saberes</li> <li>- Plataforma de Perú School.</li> <li>- Vídeo.</li> <li>- Diálogo</li> </ul>
<p>PROCESO</p> <p>(Construcción y vivencia del nuevo saber)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los estudiantes comentan el contenido del video a través de una lluvia de ideas.</li> <li>• La docente explica a través de un PPT repasa y recuerda los conceptos significativos de la automotivación</li> </ul> 	<p>20 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diálogo</li> <li>- Reflexión</li> <li>- PPT</li> </ul>

- Se explica paso a paso como se puede potenciar la automotivación de manera constante.



- Se presenta a los estudiantes una dinámica de meditación.
- Dinámica 10: Caminamos lento y en silencio (se le entrega una ficha al estudiante).
- Se les explica a los estudiantes los pasos a seguir

15 min.



- La dinámica permite concentrarse en lo que se siente.
- Dinámica 11: Este es el tiempo. Se brinda las pautas para desarrollar la actividad.

15 min.



- Esta dinámica nos hace más optimistas y agradecidos con todo lo que tenemos y nos rodea.

**Comprendemos**

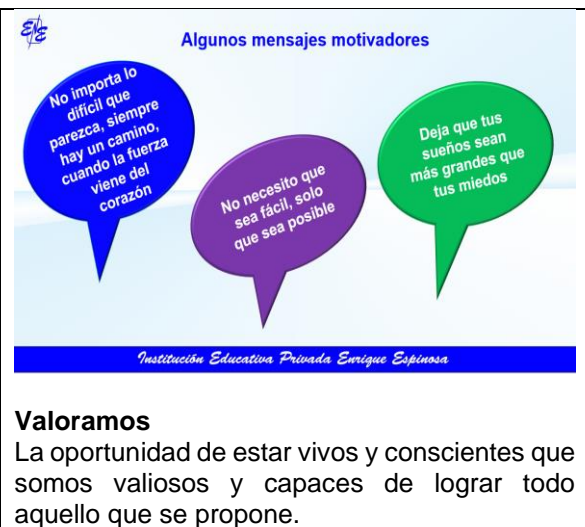
La importancia de proyectarse hacia el logro de las metas y objetivos trazados.

**Interpretamos**

Cada una de las recomendaciones y explicaciones.

Algunos mensajes auto motivadores.

10 min.

	 <p><b>Valoramos</b> La oportunidad de estar vivos y conscientes que somos valiosos y capaces de lograr todo aquello que se propone.</p>		
<p>SALIDA (aplicación, transferencia y producción)</p>	<p><b>Metacognición</b> Resumen oralmente lo trabajado en la sesión para responder a las siguientes interrogantes: <b>¿Qué hemos aprendido hoy?, ¿Cómo logro automotivarme?</b></p>	<p>5 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diálogo</li> <li>- Análisis</li> </ul>

## 5. Evaluación de los aprendizajes

CAPACIDAD	DESEMPEÑO	PRODUCTO
Se valora a sí mismo.	Revisar los temas tratados en el taller sobre los beneficios de saber dominar las emociones.	Reflexiona y agradece por estar presente y ser valioso.

## 6. Bibliografía

- Cooper, R. & Sawaf, A. (1997). *Estrategia Emocional para ejecutivos*. Barcelona. España: Martínez Roca.
- Goleman, D. (2012). *EL cerebro y la Inteligencia Emocional*. Barcelona. España: Ediciones B.

## Taller de empatía

### I. Datos generales

1. Nombre : Alentándome avanzo mejor
2. Población : Estudiantes de secundaria de la I.E.
3. Fecha de inicio : 07 de setiembre 2021
4. Fecha de termino : 16 de setiembre 2021
5. Número de sesiones : 4
6. Duración de la sesión : 1 hora 30 minutos
7. Número de participantes : 24 estudiantes
8. Responsable : Mg. Liliana Aldazábal Melgar

### II. Fundamentación

Goleman (2012) nos indica que no simplemente nos relacionamos por medio de la palabra sino también somos capaces de entender y comprender los mensajes ocultos enviados a través del tono de voz, determinadas posturas, miradas, expresiones y gestos; y de este modo saber ponernos en el lugar del otro, a eso el autor lo denomina “empatía”. Así también, menciona que al desarrollar esta capacidad no sólo permite obtener información acerca de lo que tenemos en frente sino también permite establecer vínculos sociales y afectivos más fuertes y profundos; así concluye que las personas con empatía tienen habilidades y competencias altamente relacionadas con las emociones. Por otro lado, Cooper y Sawaf (1997) se refieren a la empatía como la alquimia emocional que se exterioriza con una diversidad de situaciones en donde las personas son capaces de aceptar retos, trabajos con lucidez; a esto se le conoce como “flujo intuitivo” que permite que el ser humano sea capaz de experimentar y conectar con sus sentimientos de manera eficiente.

### III. Objetivo general

Comprender y entender de manera consciente las emociones propias y de los demás a través de la meditación y enfrentar diversas situaciones del vivir cotidiano.

### IV. Objetivo específico

- a. Propiciar en los estudiantes la comprensión y aprecio por los sentimientos y emociones de los demás.

- b. Conseguir que los estudiantes identifiquen y reconozcan las emociones y problemas de los demás, ubicándose en su lugar y manifestando adecuadamente a las reacciones emocionales.

## V. Metodología

### Técnicas

- Exposición teórica
- Dinámicas grupales
- Trabajo personal

### Instrumentos

- Aplicación del pre test y post test (formulario Google)

## VI. Acciones del facilitador

El facilitador es el responsable de propiciar un ambiente idóneo de trabajo a través de la empatía, incentivando la participación activa de los estudiantes, brindando la información y material pertinente para el desarrollo de las dinámicas.

## VII. Desarrollo del taller

SESIÓN	ACTIVIDADES	TIEMPO	MATERIALES Y RECURSOS
<b>Sesión 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recepción de los estudiantes.</li> <li>• Presentación de la teoría.</li> <li>• Desarrollo de las dinámicas</li> <li>• Terminó y cierre de la sesión.</li> </ul>	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sala de videoconferencia Zoom.</li> <li>• PPT sobre la Empatía.</li> <li>• Orientaciones y organización para desarrollar las dinámicas.</li> <li>• Indicciones para la siguiente sesión.</li> </ul>
		20 min.	
		40 min.	
		10 min.	
<b>Sesión 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recepción de los estudiantes.</li> <li>• Presentación de la teoría.</li> <li>• Desarrollo de las dinámicas</li> <li>• Terminó y cierre de la sesión.</li> </ul>	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sala de videoconferencia Zoom.</li> <li>• PPT sobre Los tipos y beneficios de la empatía.</li> <li>• Orientaciones y organización para desarrollar las dinámicas.</li> <li>• Indicciones para la siguiente sesión.</li> </ul>
		20 min.	
		40 min.	
		10 min.	
<b>Sesión 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recepción de los estudiantes.</li> <li>• Presentación de la teoría.</li> <li>• Desarrollo de las dinámicas</li> <li>• Terminó y cierre de la sesión.</li> </ul>	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sala de videoconferencia Zoom.</li> <li>• PPT sobre Como fomentar la empatía</li> <li>• Orientaciones y organización para desarrollar las dinámicas.</li> <li>• Indicciones para la siguiente sesión.</li> </ul>
		20 min.	
		40 min.	
		10 min.	

<b>Sesión 4</b>	• Recepción de los estudiantes.	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sala de videoconferencia Zoom.</li> <li>• PPT sobre Ejercicios de empatía</li> <li>• Orientaciones y organización para desarrollar las dinámicas.</li> <li>• Indicciones para el cierre del taller.</li> </ul>
	• Presentación de la teoría.	20 min.	
	• Desarrollo de las dinámicas	40 min.	
	• Terminó y cierre de la sesión.	10 min.	

## VIII. Recursos y materiales

### IX. Evaluación

- Pretest y post test
- Evaluación en cada sesión (asistencia y participación)
- Observación

### X. Referencias

Cooper, R. & Sawaf, A. (1997). *Estrategia Emocional para ejecutivos*. Barcelona. España: Martínez Roca.

Goleman, D. (2012). *EL cerebro y la Inteligencia Emocional*. Barcelona. España: Ediciones B.

**1. Datos informativos:**

UGEL	02	I.E.P. Enrique Espinosa	
Docente	Liliana Aldazábal Melgar		
Asignatura	Tutoría		
Grado y sección	5to B	Semana N°	5
Fecha	07 de setiembre del 2021	Duración (horas pedagógicas)	90 minutos

**2. Tema:**

**Empatía y sus características - Dinámicas**

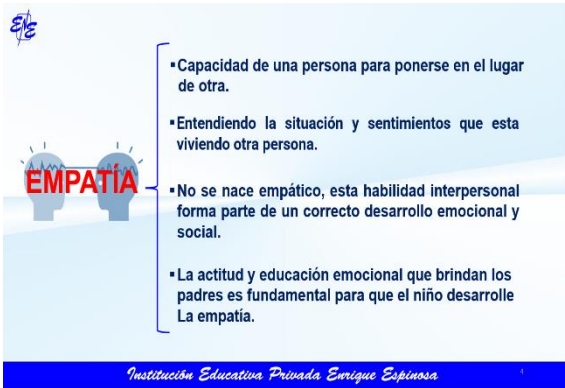


**3. Organización de los aprendizajes:**

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	VALOR INSTITUCIONAL DEL BIMESTRE
Empatía	Valora a los demás	Propiciar en los estudiantes la comprensión y aprecio por los sentimientos y emociones de los demás.	Honestidad

**4. Desarrollo de la sesión de aprendizaje**

MOMENTOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	TIEMPO	RECURSOS
<p>INICIO</p> <p>(Recojo de saberes previos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Videoconferencia</li> <li>• Bienvenida a los estudiantes. Se les recibe a los estudiantes con un fondo musical instrumental, mientras todos ingresan a la sala.</li> <li>• Se registra la asistencia</li> <li>• La docente recoge los saberes previos de los estudiantes sobre lo que conocen de empatía, a través de las ideas claves.</li> <li>• Se proyecta un video sobre la empatía. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BI1FOKpFY2Q">https://www.youtube.com/watch?v=BI1FOKpFY2Q</a></li> </ul> 	<p>90 min.</p> <p>10 min.</p> <p>5 min.</p> <p>20 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ZOOM</li> <li>- Fondo musical</li> <li>- Recojo de saberes</li> <li>- Plataforma de Perú School.</li> <li>- Vídeo.</li> <li>- Diálogo</li> <li>- Ideas claves</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En grupos análisis el contenido del video y lo comparten con la clase.</li> </ul>		



<p>PROCESO (Construcción y vivencia del nuevo saber)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La docente brinda información sobre la empatía a través de un PPT.</li> </ul> 	<p>20 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diálogo</li> <li>- Reflexión</li> <li>- PPT</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La docente explica que para ser una persona empática se debe contar con ciertas características.</li> </ul> 	<p>15 min.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se presenta a los estudiantes una dinámica de meditación.</li> <li>• Dinámica 12: Mirarse a los ojos (se le entrega una ficha al estudiante).</li> <li>• Se les explica a los estudiantes los pasos a seguir</li> </ul> 	<p>10 min.</p>	
	<p><b>Comprendemos</b> Que la empatía se va formando desde la infancia con el apoyo de nuestros padres.</p> <p><b>Interpretamos</b></p>		

	El concepto de empatía como una habilidad de entender a los demás <b>Valoramos</b> La importancia de ser personas empáticas dentro del contexto en el que nos desarrollamos.		
SALIDA  (aplicación, transferencia y producción)	<b>Metacognición</b> Resumen oralmente lo trabajado en la sesión para responder a las siguientes interrogantes: <b>¿Qué hemos aprendido hoy?, ¿Por qué debo ser una persona empática?</b>	5 min.	- Diálogo - Análisis

### 5. Evaluación de los aprendizajes

CAPACIDAD	DESEMPEÑO	PRODUCTO
Valora a los demás	Propiciar en los estudiantes la comprensión y aprecio por los sentimientos y emociones de los demás.	Se describe como un ser empático.

### 6. Bibliografía

- Cooper, R. & Sawaf, A. (1997). *Estrategia Emocional para ejecutivos*. Barcelona. España: Martínez Roca.
- Goleman, D. (2012). *EL cerebro y la Inteligencia Emocional*. Barcelona. España: Ediciones B.

**1. Datos informativos:**

UGEL	02	I.E.P. Enrique Espinosa	
Docente	Liliana Aldazábal Melgar		
Asignatura	Tutoría		
Grado y sección	5to B	Semana N°	5
Fecha	09 de setiembre del 2021	Duración (horas pedagógicas)	90 minutos

**2. Tema:**

<b>Tipos y beneficios de la empatía - Dinámicas</b>
---

**3. Organización de los aprendizajes:**

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	VALOR INSTITUCIONAL DEL BIMESTRE
Empatía	Valora a los demás	Propiciar en los estudiantes la comprensión y aprecio por los sentimientos y emociones de los demás.	Honestidad

**4. Desarrollo de la sesión de aprendizaje**

MOMENTOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	TIEMPO	RECURSOS
<p>INICIO</p> <p>(Recojo de saberes previos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Videoconferencia</li> <li>• Bienvenida a los estudiantes. Se les recibe a los estudiantes con un fondo musical instrumental, mientras todos ingresan a la sala.</li> <li>• Se registra la asistencia</li> <li>• La docente proyecta un video la empatía</li> <li>• <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GJ89dk9chnk">https://www.youtube.com/watch?v=GJ89dk9chnk</a></li> </ul> 	<p>90 min.</p> <p>10 min.</p> <p>5 min.</p> <p>15 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ZOOM</li> <li>- Fondo musical</li> <li>- Recojo de saberes</li> <li>- Plataforma de Perú School.</li> <li>- Vídeo.</li> <li>- Diálogo</li> </ul>
PROCESO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dialoga sobre el contenido del video.</li> <li>• La docente brinda información sobre los tipos de empatía a través de un PPT.</li> </ul>		

(Construcción y vivencia del nuevo saber)



Institución Educativa Privada Enrique Espinosa

- Explica con la diapositiva cuales son los beneficios que proporciona la empatía.

- Se presenta a los estudiantes una dinámica de meditación.
- Dinámica 13: Imagina una manzana (se le brinda el link), esta dinámica se desarrolla con el apoyo de un video.
- Se realiza haciendo pausas para responder las interrogantes que plantea el video.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZOvdu6sw4HU>

**Comprendemos**  
Que la empatía nos aporta beneficios que nos ayuda a ser mejores personas.

**Interpretamos**  
Cada una las interrogantes que se nos ha planteado en la sesión.  
Opinando sobre lo que significa ser empático.

**Valoramos**

20 min.

- Diálogo
- Reflexión
- PPT
- Video

20 min.

10 min.

	La importancia de la empatía en la interrelación con los demás y lo mucho que nos ayuda a entenderlos.		
SALIDA  (aplicación, transferencia y producción)	<b>Metacognición</b> Resumen oralmente lo trabajado en la sesión para responder a las siguientes interrogantes: <b>¿Qué hemos aprendido hoy?, ¿Cómo puedo aprovechar los beneficios que me proporciona ser una persona empática?</b>	5 min.	- Diálogo - Análisis

### 5. Evaluación de los aprendizajes

CAPACIDAD	DESEMPEÑO	PRODUCTO
Valora a los demás	Propiciar en los estudiantes la comprensión y aprecio por los sentimientos y emociones de los demás.	Escribe un acróstico sobre empatía

### 6. Bibliografía

- Cooper, R. & Sawaf, A. (1997). *Estrategia Emocional para ejecutivos*. Barcelona. España: Martínez Roca.
- Goleman, D. (2012). *EL cerebro y la Inteligencia Emocional*. Barcelona. España: Ediciones B.

**1. Datos informativos:**

UGEL	02	I.E.P. Enrique Espinosa	
Docente	Liliana Aldazábal Melgar		
Asignatura	Tutoría		
Grado y sección	5to B	Semana N°	6
Fecha	14 de setiembre del 2021	Duración (horas pedagógicas)	90 minutos


**2. Tema:**

**¿Como fomentar la empatía? - Dinámicas**

**3. Organización de los aprendizajes:**

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	VALOR INSTITUCIONAL DEL BIMESTRE
Empatía	Piensa y valora a los demás.	Conseguir que los estudiantes identifiquen y reconozcan las emociones y problemas de los demás, ubicándose en su lugar y manifestando adecuadamente a las reacciones emocionales.	Honestidad

**4. Desarrollo de la sesión de aprendizaje**

MOMENTOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	TIEMPO	RECURSOS
<p>INICIO</p> <p>(Recojo de saberes previos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Videoconferencia</li> <li>• Bienvenida a los estudiantes. Se les recibe a los estudiantes con un fondo musical instrumental, mientras todos ingresan a la sala.</li> <li>• Se registra la asistencia</li> <li>• La docente recoge los saberes previos de los estudiantes a través de una lluvia de ideas.</li> </ul>  <p>Lluvia de ideas sobre ¿Cómo fomentar la empatía?</p> <p>EMPATÍA</p> <p>Institución Educativa Privada Enrique Espinosa</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los estudiantes expresan sus ideas de lo que ellos conocen en relación a la empatía</li> </ul>	<p>90 min.</p> <p>10 min.</p> <p>5 min.</p> <p>15 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ZOOM</li> <li>- Fondo musical</li> <li>- Recojo de saberes</li> <li>- Plataforma de Perú School.</li> <li>- Lluvia de ideas.</li> <li>- Diálogo</li> </ul>
<p>PROCESO</p> <p>(Construcción y vivencia del nuevo saber)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La docente proyecta un video relacionado a empatía, analizan y comentan en clase.</li> <li>• <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5gAtI4djG3M">https://www.youtube.com/watch?v=5gAtI4djG3M</a></li> </ul>	<p>20 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diálogo</li> <li>- Video</li> <li>- Reflexión</li> <li>- PPT</li> </ul>



Observa un video y dialogamos  
<https://www.youtube.com/watch?v=5gAtI4dG3M>



Institución Educativa Privada Enrique Espinosa

- La docente brinda información sobre como fomentar la empatía a través de un PPT.

10 min.



Pautas para fomentar la empatía



Institución Educativa Privada Enrique Espinosa

- Se presenta a los estudiantes una dinámica de meditación.
- Dinámica 14: Cultivar la empatía (se le brinda el link), esta dinámica se desarrolla con el apoyo de un video.
- Se realiza haciendo pausas para responder las interrogantes que plantea el video.

20 min.

<https://www.youtube.com/watch?v=kcffFWiGHfk>



Dinámica 14: Cultivar la empatía

Observa un video y sigue los pasos  
<https://www.youtube.com/watch?v=kcffFWiGHfk>



Institución Educativa Privada Enrique Espinosa

10 min.

**Comprendemos**

Que ser empáticos no es tan sencillo, que debemos mejorar algunas habilidades.

**Interpretamos**

Los conceptos propuestos.

Las pautas que se deben seguir para formar la empatía en nuestro ser.

**Valoramos**

La importancia de la empatía en nuestro convivir cotidiano

SALIDA (aplicación, transferencia y producción)	<b>Metacognición</b> Resumen oralmente lo trabajado en la sesión para responder a las siguientes interrogantes: <b>¿Qué hemos aprendido hoy?, ¿Cómo puedo mejorar la empatía en mí?</b>	5 min.	- Diálogo - Análisis
--	---	--------	-------------------------

### 5. Evaluación de los aprendizajes

CAPACIDAD	DESEMPEÑO PRECISADO	PRODUCTO
Piensa y valora a los demás	Conseguir que los estudiantes identifiquen y reconozcan las emociones y problemas de los demás, ubicándose en su lugar y manifestando adecuadamente a las reacciones emocionales.	Analiza casos para fortalecer la empatía.

### 6. Bibliografía

- Cooper, R. & Sawaf, A. (1997). *Estrategia Emocional para ejecutivos*. Barcelona. España: Martínez Roca.
- Goleman, D. (2012). *EL cerebro y la Inteligencia Emocional*. Barcelona. España: Ediciones B.



**1. Datos informativos:**

UGEL	02	I.E.P. Enrique Espinosa	
Docente	Liliana Aldazábal Melgar		
Asignatura	Tutoría		
Grado y sección	5to B	Semana N°	6
Fecha	16 de setiembre del 2021	Duración (horas pedagógicas)	90 minutos


**2. Tema:**

**Ejercicios para mejorar la empatía - Dinámicas**

**3. Organización de los aprendizajes:**

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	VALOR INSTITUCIONAL DEL BIMESTRE
Empatía	Valora a los demás con respeto.	Conseguir que los estudiantes identifiquen y reconozcan las emociones y problemas de los demás, ubicándose en su lugar y manifestando adecuadamente a las reacciones emocionales.	Honestidad

**4. Desarrollo de la sesión de aprendizaje**

MOMENTOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	TIEMPO	RECURSOS
INICIO (Recojo de saberes previos)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Videoconferencia</li> <li>• Bienvenida a los estudiantes. Se les recibe a los estudiantes con un fondo musical instrumental, mientras todos ingresan a la sala.</li> <li>• Se registra la asistencia</li> </ul> <p>La docente proyecta un video sobre la empatía  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2Sn_EerWmlw">https://www.youtube.com/watch?v=2Sn_EerWmlw</a></p> 	<p>90 min.</p> <p>10 min.</p> <p>5 min.</p> <p>10 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ZOOM</li> <li>- Fondo musical</li> <li>- Recojo de saberes</li> <li>- Plataforma de Perú School.</li> <li>- Vídeo.</li> <li>- Diálogo</li> </ul>
PROCESO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dialogan sobre el contenido del video.</li> <li>• La docente comparte información con los estudiantes sobre cómo se puede mejorar la empatía</li> </ul>	15 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diálogo</li> <li>- Reflexión</li> <li>- PPT</li> </ul>

<p>(Construcción y vivencia del nuevo saber)</p>	<div data-bbox="454 197 1018 544"> <p><b>EJE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA EMPATÍA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Deja de escuchar y observa otras cosas → Cuando converses, no solo le des valor a las palabras, sino también al tono de voz, gestos, expresión, miradas, etc.</li> <li>Intenta imaginar que le motiva hacer a la otra persona → Imagina una dificultad que se pueda presentar en el día a día, luego reflexiona sobre eso antes de decir algo.</li> <li>Haz que la otra persona ponga de su parte → Para entrar en confianza, pregunta ¿Cómo estas? Y muestra mucha atención e incluso coloca tu mano sobre el hombro y se sentirá más cómodo.</li> <li>Con lo que te diga, no hagas conclusiones → Evita dar sermones o llamadas de atención, siempre trata de entender lo que pasa</li> <li>Sal varias veces de tus zapatos para ponerte en los del otro → Hacer esta dinámica, permitirá que poco a poco vayas mejorando tu empatía</li> </ul> <p><i>Institución Educativa Privada Enrique Espinosa</i></p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>En grupos de dos practican estos pasos</li> </ul> <div data-bbox="454 616 1018 936"> <p><b>En grupos de dos practicamos</b></p> <p><b>EMPATÍA</b></p> <p><i>Institución Educativa Privada Enrique Espinosa</i></p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>Se presenta a los estudiantes una dinámica de meditación.</li> <li>Dinámica 15: El gato y el ratón (se le brinda una ficha al estudiante).</li> </ul> <div data-bbox="454 1093 1018 1451"> <p><b>Dinámica 15: El gato y el ratón</b> Materiales: Tu persona, imaginación, respiración.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sentarse con la espalda recta y bien estirada. Con las manos sobre las rodillas.</li> <li>Escucha la lectura con los ojos cerrados y Siempre respirando pausado.</li> <li>Imagina que sales de este ambiente... caminas por una calle bastante larga...</li> <li>en el camino encuentras una casa abandonada, llegas a la puerta, la empujas y entras,</li> <li>ves una habitación oscura y vacía, esto te hace temblar y sientes que te haces cada vez más pequeño hasta el punto de cambiar de forma y ahora eres un diminuto ratón.</li> <li>Ahora invertimos la historia donde tu eres el gato. Se sentirá lo mismo.</li> <li>Observa a tu alrededor, vez que la puerta se abre y entra un gato que te ve, avanza hacia a ti para comerte...</li> <li>levanta su pata para darte un zarpazo... sigues respirando. ¿Qué pasara? Abre poco a poco los ojos.</li> <li>Expresa lo que sentiste.</li> </ul> <p><i>Institución Educativa Privada Enrique Espinosa</i></p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>Invierte los roles.</li> <li>La dinámica busca reforzar el análisis sobre la importancia de la empatía.</li> </ul> <p><b>Comprendemos</b> La importancia de saber ponernos en los zapatos del otro</p> <p><b>Interpretamos</b> A través de la dinámica lo que significa ser una persona empática</p> <p><b>Valoramos</b> La oportunidad de aprender a ser una persona empática</p>	<p>20 min.</p> <p>15 min.</p> <p>10 min.</p>	<p>- Diálogo - Análisis</p>
<p>SALIDA (aplicación, transferencia y producción)</p>	<p><b>Metacognición</b> Resumen oralmente lo trabajado en la sesión para responder a las siguientes interrogantes: <b>¿Qué hemos aprendido hoy?, ¿Puedo llegar a ser empático?</b></p>	<p>5 min.</p>	<p>- Diálogo - Análisis</p>

## 5. Evaluación de los aprendizajes

CAPACIDAD	DESEMPEÑO PRECISADO	PRODUCTO
Valora a los demás con respeto.	Conseguir que los estudiantes identifiquen y reconozcan las emociones y problemas de los demás, ubicándose en su lugar y manifestando adecuadamente a las reacciones emocionales.	Relata su experiencia, a sus compañeros.

## 6. Bibliografía

Cooper, R. & Sawaf, A. (1997). *Estrategia Emocional para ejecutivos*. Barcelona. España: Martínez Roca.

Goleman, D. (2012). *EL cerebro y la Inteligencia Emocional*. Barcelona. España: Ediciones B.

## Taller de habilidades sociales

### I. Datos generales

1. Nombre : Alentándome avanzo mejor
2. Población : Estudiantes de secundaria de la I.E.
3. Fecha de inicio : 21 de setiembre 2021
4. Fecha de termino : 30 de setiembre 2021
5. Número de sesiones : 4
6. Duración de la sesión : 1 hora 30 minutos
7. Número de participantes : 24 estudiantes
8. Responsable : Mg. Liliana Aldazábal Melgar

### II. Fundamentación

Goleman (2012) se refiere a las habilidades sociales como el manejo emocional; en ésta se hace referencia a la forma en como los seres humanos nos relacionamos entre sí; que tan efectiva y asertiva es nuestra comunicación; cómo manejamos las diferencias y/o conflictos. Todas estas dinámicas de comportamiento facilitan, limitan o incluso la potencia la capacidad que tenemos para deleitarse o no de nuestras relaciones; de edificar escenarios sanos, armoniosos, productivos y satisfactorios. De igual forma, Cooper y Sawaf (1997) la llama agilidad emocional, donde se ofrece un grado de confianza, facilitando las relaciones entre las personas y logrando la capacidad de remediar problemas y enfrentar a las necesidades de una forma adecuada.

### III. Objetivo general

Comprender y examinar de manera consciente las emociones propias para elaborar conductas adecuadas a través de la meditación y enfrentar diversas situaciones del vivir cotidiano.

### IV. Objetivo específico

- a) Identificar las habilidades sociales que le permite interactuar en un clima de confianza para manifestar sus emociones.
- b) Lograr que los estudiantes identifiquen sus habilidades sociales dentro de su contexto social.
- c) Reconoce y practica sus habilidades sociales dentro de su entorno social

## V. Metodología

### Técnicas

- Exposición teórica
- Dinámicas grupales
- Trabajo personal

### Instrumentos

## VI. Acciones del facilitador

El facilitador es el responsable de propiciar un ambiente idóneo de trabajo a través de la empatía, incentivando la participación activa de los estudiantes, brindando la información y material pertinente para el desarrollo de las dinámicas.

## VII. Desarrollo del taller

SESIÓN	ACTIVIDADES	TIEMPO	MATERIALES Y RECURSOS
<b>Sesión 1</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Recepción de los estudiantes.</li><li>• Presentación de la teoría.</li><li>• Desarrollo de las dinámicas</li><li>• Terminó y cierre de la sesión.</li></ul>	10 min.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sala de videoconferencia Zoom.</li><li>• PPT sobre el concepto de Habilidades sociales y las básicas.</li><li>• Orientaciones y organización para desarrollar las dinámicas.</li><li>• Indicciones para la siguiente sesión.</li></ul>
		20 min.	
		40 min.	
		10 min.	
<b>Sesión 2</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Recepción de los estudiantes.</li><li>• Presentación de la teoría.</li><li>• Desarrollo de las dinámicas</li><li>• Terminó y cierre de la sesión.</li></ul>	10 min.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sala de videoconferencia Zoom.</li><li>• PPT sobre Tipos de habilidades sociales.</li><li>• Orientaciones y organización para desarrollar las dinámicas.</li><li>• Indicciones para la siguiente sesión.</li></ul>
		20 min.	
		40 min.	
		10 min.	
<b>Sesión 3</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Recepción de los estudiantes.</li><li>• Presentación de la teoría.</li><li>• Desarrollo de las dinámicas</li><li>• Terminó y cierre de la sesión.</li></ul>	10 min.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sala de videoconferencia Zoom.</li><li>• PPT sobre ¿Cómo desarrollar las habilidades sociales?</li><li>• Orientaciones y organización para desarrollar las dinámicas.</li><li>• Indicciones para la siguiente sesión.</li></ul>
		20 min.	
		40 min.	
		10 min.	
<b>Sesión 4</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Recepción de los estudiantes.</li><li>• Presentación del cuestionario.</li><li>• Desarrollo de las dinámicas</li><li>• Terminó y cierre de la sesión.</li></ul>	10 min.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sala de videoconferencia Zoom.</li><li>• Link del formulario Google que contiene las preguntas del post test.</li><li>• Pautas para que desarrollen el cuestionario</li><li>• Indicciones para el cierre del taller.</li></ul>
		20 min.	
		40 min.	
		10 min.	

## **VIII. Recursos y materiales**

### **IX. Evaluación**

- Pretest y post test
- Evaluación en cada sesión (asistencia y participación)
- Observación

### **X. Referencias**

Cooper, R. & Sawaf, A. (1997). *Estrategia Emocional para ejecutivos*.  
Barcelona. España: Martínez Roca.

Goleman, D. (2012). *EL cerebro y la Inteligencia Emocional*. Barcelona.  
España: Ediciones B.

**1. Datos informativos:**

UGEL	02	I.E.P. Enrique Espinosa	
Docente	Liliana Aldazábal Melgar		
Asignatura	Tutoría		
Grado y sección	5to B	Semana Nº	7
Fecha	21 de setiembre del 2021	Duración (horas pedagógicas)	90 minutos



**2. Tema:**

<b>Habilidades sociales - Dinámica</b>
--

**3. Organización de los aprendizajes:**

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	VALOR INSTITUCIONAL DEL BIMESTRE
Habilidades Sociales	Interactúa con los demás	Identificar las habilidades sociales que le permite interactuar en un clima de confianza para manifestar sus emociones.	Honestidad

**4. Desarrollo de la sesión de aprendizaje**

MOMENTOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	TIEMPO	RECURSOS
<p>INICIO</p> <p>(Recojo de saberes previos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Videoconferencia</li> <li>• Bienvenida a los estudiantes. Se les recibe a los estudiantes con un fondo musical instrumental, mientras todos ingresan a la sala.</li> <li>• Se registra la asistencia</li> <li>• La docente recoge los saberes previos que tienen los estudiantes a través de una lluvia de ideas.</li> </ul> 	<p>90 min.</p> <p>10 min.</p> <p>5 min.</p> <p>10 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ZOOM</li> <li>- Fondo musical</li> <li>- Recojo de saberes</li> <li>- Plataforma de Perú School.</li> <li>- Vídeo.</li> <li>- Diálogo</li> </ul>
<p>PROCESO</p> <p>(Construcción y vivencia del nuevo saber)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La docente comparte un video sobre las habilidades sociales</li> </ul> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=O5-hFF3nr18">https://www.youtube.com/watch?v=O5-hFF3nr18</a></p> 	<p>10 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ZOOM</li> <li>- Vídeo.</li> <li>- Diálogo</li> <li>- Diapositivas</li> </ul>

- Debaten sobre el contenido del video.
- A través de diapositivas, la docente explica en que consiste las habilidades sociales.

20 min.

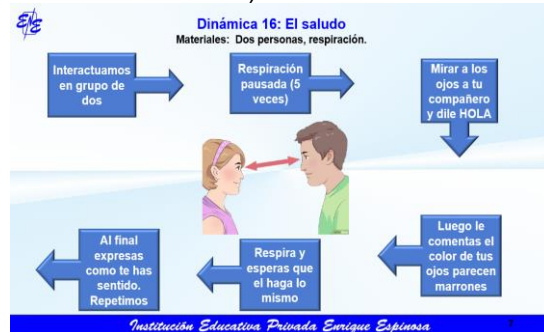


- Los estudiantes Identifican las habilidades sociales básicas.



- Se presenta a los estudiantes una dinámica de meditación.
- Dinámica 16: El saludo (se le brinda una ficha al estudiante).

20 min.



La dinámica nos ayuda a romper el hielo, la timidez, el miedo y poder interactuar con los demás.

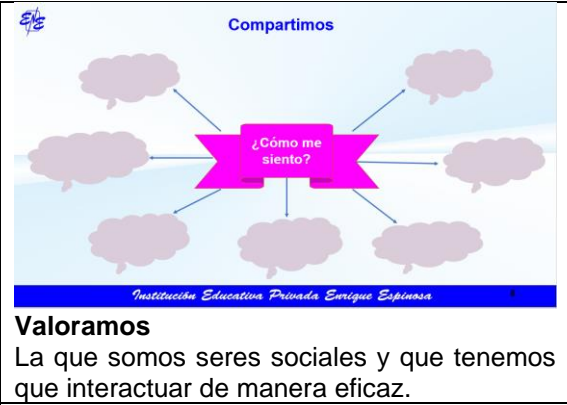
**Comprendemos**

La que somos seres sociales por naturaleza y que debemos relacionarnos adecuadamente.

**Interpretamos**

A través de la dinámica la importancia de contar con habilidades sociales bien desarrolladas para interactuar con los demás.



	 <p><b>Valoramos</b> La que somos seres sociales y que tenemos que interactuar de manera eficaz.</p>		
<p>SALIDA  (aplicación, transferencia y producción)</p>	<p><b>Metacognición</b> Resumen oralmente lo trabajado en la sesión para responder a las siguientes interrogantes: <b>¿Qué hemos aprendido hoy?, ¿Cómo me relaciono de manera correcta con los demás?</b></p>	<p>5 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diálogo</li> <li>- Análisis</li> </ul>

### 5. Evaluación de los aprendizajes

CAPACIDAD	DESEMPEÑO PRECISADO	PRODUCTO
<p>Interactúa con los demás</p>	<p>Identificar las habilidades sociales que le permite interactuar en un clima de confianza para manifestar sus emociones.</p>	<p>Expresa como se siente</p>

### 6. Bibliografía

- Cooper, R. & Sawaf, A. (1997). *Estrategia Emocional para ejecutivos*. Barcelona. España: Martínez Roca.
- Goleman, D. (2012). *EL cerebro y la Inteligencia Emocional*. Barcelona. España: Ediciones B.

**1. Datos informativos:**

UGEL	02	I.E.P. Enrique Espinosa	
Docente	Liliana Aldazábal Melgar		
Asignatura	Tutoría		
Grado y sección	5to B	Semana Nº	8
Fecha	28 de setiembre del 2021	Duración (horas pedagógicas)	90 minutos



**2. Tema:**



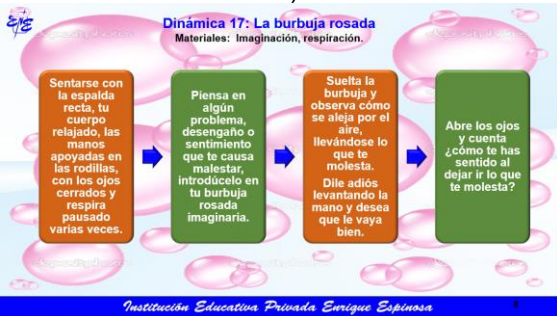
**Tipos de habilidades sociales - Dinámica**

**3. Organización de los aprendizajes:**

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	VALOR INSTITUCIONAL DEL BIMESTRE
Habilidades sociales	Interactúa con los demás	Reconoce y practica sus habilidades sociales dentro de su entorno social.	Honestidad

**4. Desarrollo de la sesión de aprendizaje**

MOMENTOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	TIEMPO	RECURSOS
<p>INICIO</p> <p>(Recojo de saberes previos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Videoconferencia</li> <li>• Bienvenida a los estudiantes. Se les recibe a los estudiantes con un fondo musical instrumental, mientras todos ingresan a la sala.</li> <li>• Se registra la asistencia</li> <li>• Los estudiantes brindan sus opiniones sobre los tipos de habilidades sociales que conocen.</li> </ul>  <p>Opinamos</p>  <p>Observa un video y dialogamos <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-8f62XjpXJc">https://www.youtube.com/watch?v=-8f62XjpXJc</a></p>	<p>90 min.</p> <p>10 min.</p> <p>5 min.</p> <p>10 min.</p> <p>10 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ZOOM</li> <li>- Fondo musical</li> <li>- Recojo de saberes</li> <li>- Plataforma de Perú School.</li> <li>- Vídeo.</li> <li>- Opiniones</li> </ul>
<p>PROCESO</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizando un PPT, la docente explica que tipos de habilidades sociales hay.</li> </ul>	<p>20 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ZOOM</li> <li>- Diálogo</li> <li>- PPT</li> </ul>

<p>(Construcción y vivencia del nuevo saber)</p>	 <p>Institución Educativa Privada Enrique Espinosa</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se explica cada tipo de habilidad social e identifica cuales poseen.</li> </ul>  <p>Institución Educativa Privada Enrique Espinosa</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Y cuales deben reforzar para la mejora de su convivencia.</li> <li>• Se presenta a los estudiantes una dinámica de meditación.</li> <li>• Dinámica 17: La burbuja rosada (se le brinda una ficha al estudiante).</li> </ul>  <p>Institución Educativa Privada Enrique Espinosa</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La dinámica ayuda a que nos liberemos de aquello que nos molesta, enfada o irrita.</li> </ul> <p><b>Comprendemos</b> Que poco a poco debemos ir fortaleciendo nuestras habilidades sociales</p> <p><b>Interpretamos</b> Con la dinámica que es importante rechazar aquellas cosas que nos lastiman o molestan.</p> <p><b>Valoramos</b> La importancia de ir mejorando nuestras habilidades sociales para vivir en un ambiente armonioso y saludable.  </p>	<p>20 min.</p> <p>10 min.</p>	<p>- Diálogo - Análisis</p>
<p>SALIDA  (aplicación, transferencia y producción)</p>	<p><b>Metacognición</b> Resumen oralmente lo trabajado en la sesión para responder a las siguientes interrogantes: <b>¿Qué hemos aprendido hoy?, ¿Cómo fortalecer mis habilidades sociales?</b></p>	<p>5 min.</p>	<p>- Diálogo - Análisis</p>

## 5. Evaluación de los aprendizajes

CAPACIDAD	DESEMPEÑO PRECISADO	PRODUCTO
Interactúa con los demás	Reconoce y practica sus habilidades sociales dentro de su entorno social.	Relata su experiencia a sus compañeros

## 6. Bibliografía

Cooper, R. & Sawaf, A. (1997). *Estrategia Emocional para ejecutivos*. Barcelona. España: Martínez Roca.

Goleman, D. (2012). *EL cerebro y la Inteligencia Emocional*. Barcelona. España: Ediciones B.

**1. Datos informativos:**

UGEL	02	I.E.P. Enrique Espinosa	
Docente	Liliana Aldazábal Melgar		
Asignatura	Tutoría		
Grado y sección	5to B	Semana N°	7
Fecha	23 de setiembre del 2021	Duración (horas pedagógicas)	90 minutos



**2. Tema:**

**¿Cómo desarrollar las habilidades sociales? - Dinámica**

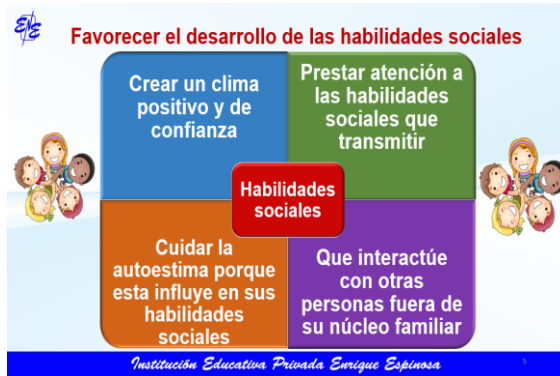
**3. Organización de los aprendizajes:**

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	VALOR INSTITUCIONAL DEL BIMESTRE
Habilidades Sociales	Interactúa con los demás	Lograr que los estudiantes identifiquen sus habilidades sociales dentro de su contexto social.	Honestidad

**4. Desarrollo de la sesión de aprendizaje**

MOMENTOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	TIEMPO	RECURSOS
<p>INICIO</p> <p>(Recojo de saberes previos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Videoconferencia</li> <li>Bienvenida a los estudiantes. Se les recibe a los estudiantes con un fondo musical instrumental, mientras todos ingresan a la sala.</li> <li>Se registra la asistencia</li> <li>A través de un video observan como se puede ser asertivo. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dwWqMgddes4">https://www.youtube.com/watch?v=dwWqMgddes4</a></li> </ul> 	<p>90 min.</p> <p>10 min.</p> <p>5 min.</p> <p>10 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ZOOM</li> <li>Fondo musical</li> <li>Recojo de saberes</li> <li>Plataforma de Perú School.</li> <li>Vídeo.</li> <li>Diálogo</li> </ul>
<p>PROCESO</p> <p>(Construcción y vivencia del nuevo saber)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La docente dialoga con los estudiantes sobre cómo se desarrolla las habilidades sociales en el ser humano, utiliza diapositivas.</li> </ul> 	<p>15 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ZOOM</li> <li>Vídeo.</li> <li>Diálogo</li> <li>Diapositivas</li> </ul>

- También explica cómo se debe favorecer el desarrollo de las habilidades sociales.



- Se presenta a los estudiantes una dinámica de meditación.
- Dinámica 18: El gato y el ratón (se le brinda una ficha al estudiante).

20 min.



**Comprendemos**

La que las habilidades sociales se van desarrollando desde que somos pequeños y que es importante recibir buenos modelos.

20 min.

**Interpretamos**

A través de la actividad que somos seres sociales y que interactuamos y aprendemos unos de otros.

**Valoramos**

La importancia de construir nuestras habilidades sociales con conductas positivas y asertivas. Expreso como me siento.



SALIDA  
(aplicación, transferencia y producción)

**Metacognición**

Resumen oralmente de lo trabajado en la sesión  
**¿Qué hemos aprendido hoy?, ¿Cómo construir nuestras habilidades sociales adecuadas?**

10 min.

- Diálogo
- Análisis

## 5. Evaluación de los aprendizajes

CAPACIDAD	DESEMPEÑO PRECISADO	PRODUCTO
Interactúa con los demás	Lograr que los estudiantes identifiquen sus habilidades sociales dentro de su contexto social.	Comparte con sus compañeros como se siente.

## 6. Bibliografía

Cooper, R. & Sawaf, A. (1997). *Estrategia Emocional para ejecutivos*. Barcelona. España: Martínez Roca.

Goleman, D. (2012). *EL cerebro y la Inteligencia Emocional*. Barcelona. España: Ediciones B.

**1. Datos informativos:**

UGEL	02	I.E.P. Enrique Espinosa	
Docente	Liliana Aldazábal Melgar		
Asignatura	Tutoría		
Grado y sección	5to B	Semana Nº	8
Fecha	30 de setiembre del 2021	Duración (horas pedagógicas)	90 minutos

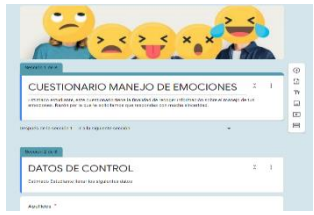
**2. Tema:**

**Desarrollo del cuestionario del Post test**

**3. Organización de los aprendizajes:**

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	VALOR INSTITUCIONAL DEL BIMESTRE
Habilidades Sociales	Interactúa con los demás	Reconoce y practica sus habilidades sociales dentro de su entorno social.	Honestidad

**4. Desarrollo de la sesión de aprendizaje**

MOMENTOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	TIEMPO	RECURSOS
INICIO (Recojo de saberes previos)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Videoconferencia,</li> <li>• Bienvenida a los estudiantes. Se les recibe a los estudiantes con un fondo musical instrumental, mientras todos ingresan a la sala.</li> <li>• Se registra la asistencia</li> <li>• La docente agradece a los estudiantes por el desarrollo del programa durante 8 semanas.</li> <li>• Recibe las opiniones de los estudiantes de cómo se han sentido en todo este proceso</li> </ul>	90 min. 10 min. 5 min. 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ZOOM</li> <li>- Fondo musical instrumental</li> <li>- Lista de asistencia de Perú School.</li> <li>- Explicación</li> <li>- Diálogo.</li> </ul>
PROCESO (Construcción y vivencia del nuevo saber)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se les explica que deben resolver un cuestionario y que sus respuestas deben ser lo más honestas.</li> <li>• Los estudiantes ingresan al link indicado y comienzan a desarrollar el cuestionario.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durante todo el desarrollo observamos las conductas y reacciones de los estudiantes.</li> <li>• Se les agradece a los estudiantes por su participación en el cuestionario.</li> </ul>	10 min. 40 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicación</li> <li>- Formulario Google</li> <li>- Observación</li> </ul>
SALIDA (aplicación, transferencia y producción)	<p><b>Metacognición</b></p> <p>Nos despedimos de los estudiantes y agradecemos su participación activa durante el desarrollo del programa de meditación.</p>	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diálogo</li> <li>- Análisis</li> <li>- Despedida</li> </ul>



## 5. Evaluación de los aprendizajes

CAPACIDAD	DESEMPEÑO PRECISADO	PRODUCTO
Interactúa con los demás	Reconoce y practica sus habilidades sociales dentro de su entorno social.	Desarrolla el cuestionario de salida

## 6. Bibliografía

Cooper, R. & Sawaf, A. (1997). *Estrategia Emocional para ejecutivos*. Barcelona. España: Martínez Roca.

Goleman, D. (2012). *EL cerebro y la Inteligencia Emocional*. Barcelona. España: Ediciones B.