



ESCUELA DE POSGRADO
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Hipnosis para potenciar la atención en estudiantes de una
universidad privada de la ciudad de Trujillo.

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Intervención Psicológica

AUTORA:

Br. Meza Esquivel, Cynthia Olenka

ASESORA:

Mg. Fernández Burgos, María Celeste

SECCIÓN

Humanidades

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Modelos de Intervención Psicológica

PERÚ – 2019

PÁGINA DEL JURADO

Dra. CAMPOS MAZA, Carmen Cristina
PRESIDENTA

Dra. CRUZADO VALLEJO, María Peregrina
SECRETARIA

Mg. FERNÁNDEZ BURGOS, María Celeste
VOCAL

DEDICATORIA

A Dios omnipotente y a la Virgen por darme la oportunidad de la vida y así continuar creciendo a nivel profesional.

A mi hermosa familia por amarme y entenderme sobretodo en los momentos de sacrificio que estoy segura siempre serán mejor porque cuento con ustedes.

Esta investigación va dedicada a todos quienes contribuyeron de alguna forma tanto en el proceso como desarrollo y culminación de la misma.

La autora.

AGRADECIMIENTO

A Dios omnipotente por darme sabiduría y perseverancia en mi crecimiento profesional.

Al Instituto AHURUM por facilitar el desarrollo del proceso de investigación en sus instalaciones.

A mi trébol familiar por comprender el sacrificio: ¡Uno para todos y todos para uno!

A mis asesoras del presente trabajo de investigación, por sus importantes orientaciones que han hecho posible el desarrollo y culminación de dicha investigación.

La autora

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

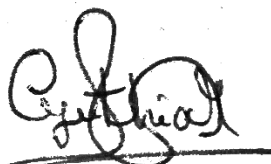
Yo, CYNTHIA OLENKA MEZA ESQUIVEL, estudiante del Programa de Maestría en Intervención Psicológica de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo, Identificada con DNI 70426665, con la tesis titulada “Hipnosis para potenciar la atención en estudiantes de una universidad privada de Trujillo”

Declaro bajo juramento que:

- 1) La tesis es de mi autoría.
- 2) He respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas.
- 3) La tesis no ha sido plagiada; es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
- 4) Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados que se presentan en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), autoplagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo.

Trujillo, 05 de enero del 2019.



Br.Cynthia Olenka Meza Esquivel

70426665

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado, presento ante ustedes la Tesis titulada “Hipnosis para potenciar la atención de estudiantes de una universidad privada de Trujillo”, con la finalidad de determinar la influencia de la hipnosis en la atención de estudiantes de una universidad privada de Trujillo, en cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo para obtener el Grado Académico de Magister en Intervención Psicológica.

Esperando cumplir con los requisitos de aprobación.

Br. Cynthia Olenka Meza Esquivel

ÍNDICE

PÁGINA DEL JURADO.....	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD.....	v
PRESENTACIÓN.....	vi
I. INTRODUCCIÓN.....	12
1.1 Realidad problemática:	12
1.2 Trabajos previos	15
1.3 Teorías relacionadas al tema.....	22
1.4 Formulación del problema	42
1.5 Justificación del estudio	42
1.6 Hipótesis.....	42
1.7 Objetivos	43
II. MÉTODO.....	43
2.1. Diseño de investigación.....	43
2.2. Variables, operacionalización:.....	44
2.3. Población y muestra:.....	45
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.....	46
2.5. Métodos de análisis de datos.....	47
2.6. Aspectos éticos:.....	48
III. RESULTADOS	48
IV. DISCUSIÓN DE RESULTADOS	53
V. CONCLUSIONES	62
VI. RECOMENDACIONES	64
VII. REFERENCIAS.....	64
ANEXOS	71

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Distribución de la población de estudiantes de ambos sexos de una universidad privada de Trujillo.</i>	Pág. 45
Tabla 2. <i>Distribución de la muestra de estudiantes de ambos sexos de una universidad privada de Trujillo.</i>	Pág. 46
Tabla 3. <i>Niveles de atención total del grupo experimental antes y después de la aplicación del protocolo de hipnosis en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.</i>	Pág. 48
Tabla 4. <i>Niveles de atención según índices del grupo experimental antes y después de la aplicación del Taller de hipnosis en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.</i>	Pág. 50
Tabla 5. <i>Análisis comparativo de atención entre el pre – test y post – test del grupo experimental y control en estudiantes universitarios de una universidad de Trujillo.</i>	Pág. 52
Tabla 6. <i>Análisis comparativo de los índices de atención entre el pre – test y post – test del grupo experimental en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.</i>	Pág. 53

INDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Prueba de Normalidad	Pág. 73
Anexo 2. Matriz de consistencia	Pág. 74
Anexo 3. Protocolo de Instrumento	Pág.78
a. Baremos en varones y mujeres de 8 a 10 años	Pág.81
b. Baremos en varones y mujeres de 11 a 12 años	Pág.82
c. Baremos en varones y mujeres de 13 a 14 años	Pág.83
d. Baremos en varones y mujeres de 15 a 16 años	Pág.84
e. Baremos en varones y mujeres de 17 a 18 años	Pág.85
f. Baremos en varones y mujeres de 19 a 23 años	Pág.86
g. Baremos en varones y mujeres de 24 a 29 años	Pág.87
h. Baremos en varones y mujeres de 30 a 39 años	Pág.88
i. Baremos en varones y mujeres de 40 a 88 años	Pág.89
Anexo 4. Consentimiento informado	Pág. 90
Anexo 5. Constancia de acceso a la institución para aplicar el taller y/o instrumento.	Pág. 91
Anexo 6. Constancia emitida por la institución que acredita la realización del estudio.	Pág. 92
Anexo 7. Taller	Pág. 93

RESUMEN

La presente investigación titulada: Hipnosis para potenciar la atención en estudiantes de una universidad privada de Trujillo; la misma que tiene como objetivo determinar la influencia de la hipnosis en la atención de estudiantes de una universidad privada de esta ciudad.

Se desarrolló el tipo de investigación que obedece al diseño cuasi experimental, se trabajó con una población constituida por 20 estudiantes de ambos sexos de una universidad privada de Trujillo, quienes fueron elegidos mediante el muestreo no probabilístico por conveniencia. Para la recolección de los datos se trabajó con el test de atención d2.

Los resultados permitieron determinar que la hipnosis si influye en la atención de dichos estudiantes, destacando en los índices de eficacia atencional y velocidad de procesamiento de manera significativa ($p < 0.05$).

Palabras clave: atención, eficacia atencional, velocidad de procesamiento y control atencional inhibitorio.

ABSTRACT

The present investigation is titled: HYPNOSIS TO PROMOTE THE ATTENTION IN STUDENTS OF A PRIVATE UNIVERSITY OF TRUJILLO; the study aims to determine the influence of hypnosis on the attention levels of students of a private university in this city.

The type of research was developed by a quasi-experimental design, working with a population constituted by 20 students of both sexes of a private university of Trujillo, which were chosen through non-probabilistic for convenience sampling.

For the data collection we worked with the D2 attention test.

The results allowed to determine that hypnosis does influence the attention of students, emphasizing in the indices of atencional efficiency and speed of processing in a significant way ($p < 0.05$)

Keywords: attention, attention efficiency, processing speed and inhibitory attentional control.

I. INTRODUCCIÓN

1.1 Realidad problemática:

Se sabe que el cerebro es un sistema de procesamiento de información que hace uso de propiedades que permiten la asimilación de conocimientos nuevos que se mantienen y se captan a través del tiempo, y se ve representada principalmente por la atención. La atención es una capacidad que se puede considerar como un regalo de la naturaleza ya que permite darse cuenta, acumular y utilizar el conocimiento producto de la experiencia lo que posibilita aprender y sobrevivir en el medio en el que nos desenvolvemos (Tulving, 1996).

Este aspecto cognitivo, ha permitido desde la existencia del ser humano recoger a modo de representaciones la recepción de estímulos y situaciones externas que van quedado almacenados.

Fue Ebbinghaus (citado en Tellez, 2003) el primer psicólogo que estudió en forma experimental la atención y el olvido, publicó los resultados de sus investigaciones en 1885 en el libro titulado *Über das Gedächtnis* (sobre la atención). Posteriormente Williams James distingue y divide a la atención en dos categorías: La atención a corto y de largo plazo. A partir de ese momento, se empezó a investigar la atención con diferentes metodologías y marcos teóricos en forma intensa; pero recién en 1960, que la psicología de la atención se tradujo en la psicología de personas aprendiendo listas de palabras o pseudopalabras no relacionadas. Es por ello también que en los años 60, la atención se convirtió en una de las áreas más activas de una nueva aproximación, que se dio a conocer como psicología cognitiva a lo largo de la evolución del ser humano.

Iglesias, Cuesta y Sáez (2015), indican que es justamente en la etapa universitaria, en donde el/la estudiante deberá hacer un recuento de todos los conocimientos obtenidos hasta dicho momento, así como permitirse

adquirir nuevos conocimientos que contribuyan y garanticen su permanencia en la universidad.

Sin embargo, se conoce que una de las principales causas por las que los estudiantes universitarios desertan, es justamente porque su atención se ve bloqueada y/o no ha aprehendido lo necesario. Es por ello que tal y como afirman Catena y Del Carmen (1994), en la literatura que habla sobre la hipnosis, se alude a que esta técnica pueda utilizarse (entre otras cosas) para aumentar la capacidad de atención y por ende evocar aquellos conocimientos que se necesita para completar un aprendizaje. Estos autores, sostienen que la relación existente entre la hipnosis y la hipermnesia tiene su origen en los estudios que proyectaron Beuer y Freud sobre la histeria.

Según lo informado por el Diario República en el año 2017, en República Dominicana, dentro de las aspiraciones del Ministerio de Educación para el mismo año, las autoridades señalaron que la educación representa un desafío trascendental para el país, en términos de cobertura para los tres niveles y de educación superior. Respecto con los logros de aprendizaje de los estudiantes universitarios, los promedios en las Pruebas Nacionales no han superado los puntajes (referidos a la calificación de aprobación de los niveles incluyendo el nivel superior), situándose por lo general por debajo de los mismos. Así también, se sabe que en el 2016, los resultados promedio de la primera convocatoria en las pruebas nacionales fueron de 57% en el nivel básico y de 60% en el nivel medio, resultados que en los últimos 15 años no han evidenciado mejoras.

En un medio escrito llamado el “Diario” en el año 2018, en Ecuador, Olga Lomas, rectora de un colegio en dicho país, dijo: “los chicos que han actuado con responsabilidad, son los que más dificultad tienen al final de

año por la ansiedad que les producen las pruebas del Ministerio, es agobiante, pero cuando ingresan ahora están relajados, contentos”, señaló. En nuestro país, una encuesta aplicada en el 2012, por un grupo de estudiantes de la UNMS demostró que existe un alto porcentaje (más del 75%) de adolescentes con dificultades en el aprendizaje que vienen arrastrándolo desde el nivel primario y que en su mayoría se debe a problemas para atender y memorizar formulas, fechas, elementos, etc. y es por ello que no consiguen resultados académicamente satisfactorios, debido, entre otras razones, a la poca organización en el estudio y el desconocimiento de técnicas y recursos para abordar sus responsabilidades educativas. De la misma manera, se conoce que más del 50% de la población peruana (refiriéndonos de modo principal a niños y adolescentes) tiene o ha tenido dificultades en su aprendizaje por diversos factores sociales, culturales y hasta orgánicos (El Comercio, 2012).

Así también se evidencia una lamentable realidad peruana en la que - según la última Encuesta Censal de Estudiantes (ECE) - solo el 14% de los escolares de segundo de media comprende lo que lee, y otro 11,5% resuelve problemas de matemáticas. "Pero ahora, representan al grupo con más bajos resultados educativos en las escuelas. Nada ha cambiado en este nivel en los últimos 50 años", detalla Elías Neira, presidente del comité de CADE Educación 2017, y especialista en innovación, currículo y cultura institucional. Dichas dificultades no solo son evidentes en el transcurso de la secundaria sino también al terminar ese nivel, ya que solo el 35% de egresados de secundaria ingresa a universidades o institutos, mientras que otro gran grupo apenas termina el quinto de secundaria. El resto (65%) lo hace años después u opta por incorporarse a la vida laboral sin estudios superiores ya que prefiere no arriesgarse al examen de admisión por razones como bloqueos (a modo de olvidos) y ansiedad. La República (2017).

Cabe mencionar, que Essalud, advirtió a los padres estar alertas de la depresión de los estudiantes por desaprobado diversas materias en la universidad, a esto, el Psiquiatra Carlos Vera, del Hospital III de Emergencias Grau de EsSalud, anotó que, en muchas ocasiones, después de la experiencia agradable de postular e ingresar, viene una gran responsabilidad en donde estos estudiantes suelen sentirse confundidos y deprimidos. Definitivamente, es relevante destacar que si la realidad universitaria actual continua siendo vista como una exigencia expresada en presión, menos probabilidades de culminar la carrera que escogieron existirá; ya que son los mismos estudiantes quienes por la situación de “mantenerse dentro de la universidad”, llega un momento en donde se les hace difícil por la complejidad de los ciclos mostrarse con la misma atención y motivación para captar y recordar los conocimientos adquiridos y ello implica una menor probabilidad de culminar sus estudios superiores (EsSalud, 2018).

Por todo lo antes mencionado, se considera importante efectivizar el proceso cognitivo de la atención mediante la hipnosis como un recurso determinante que contribuya no solo con el ingreso a la universidad, sino que garantice el mantenimiento en la misma y avizore un futuro profesional apto.

1.2 Trabajos previos

Internacionales:

Ojeda (2014), en la ciudad de Bogotá, investigó sobre la influencia de la atención y las estrategias de aprendizaje en el rendimiento académico. Este estudio buscó cotejar las diferencias existentes entre atención y herramientas de aprendizaje (como adquisición y codificación) en un grupo de estudiantes con bajo y alto rendimiento escolar. Se conformó 2 grupos (alumnos con rendimiento académico alto y otros con bajo nivel académico), cada grupo constituido por 31 estudiantes para que se les

aplique el test de atención d2 y la escala de estrategias de aprendizaje. Los resultados a los que se arribo fue que no existe diferencias significativas para la variable atención al comparar el grupo de rendimiento académico alto con el de bajo rendimiento, por el contrario se registraron diferencias significativas en el uso de estrategias de aprendizaje al compraras los 2 grupos. Finalmente, el uso de estrategias de aprendizaje aparece como el factor más determinante en el nivel de rendimiento escolar de dicha investigación.

Tejedor (2008) averiguó sobre las Estrategias de la atención y el potencial escolar en alumnos del nivel secundario en España. Este trabajo tenía como objetivos comprobar la relación entre variables atencionales y rendimiento académico en el nivel de Educación Secundaria Obligatoria y averiguar si el uso de estrategias atencionales variaba en función de la edad, grado académico o género de los estudiantes. Se les aplicó la Escala de Estrategias de Aprendizaje (ACRA) a una muestra de 602 sujetos, y se recogieron sus notas finales en junio. Los resultados confirman que las variables atencionales, exploración, subrayado lineal, fragmentación y atención, son las que parecen influir más en el potencial escolar. Para finalizar, se realizó el análisis correlacional, el cual señaló un ligero decremento en el uso de las estrategias atencionales a lo largo de esta etapa educativa; y las comparaciones por género, indican que las chicas tienden a utilizarlas más frecuentemente.

Cascante, Campos, Cantero, Hernández y Rodríguez (2015) Desarrollaron todo un temario para fortalecer las funciones ejecutivas en estudiantes universitarios costarricenses. Dicho estudio consistió en dar propuestas sobre actividades educativas que se relacionen con el fortalecimiento y desarrollo de dichas funciones ejecutivas. Este estudio utilizó el enfoque mixto, con un diseño secuencial transformativo, en el que la muestra por conveniencia estaba constituida por 23 alumnos. Se

determinó las características de las funciones ejecutivas de los estudiantes, por lo cual se pudo elaborar un módulo de asesoría virtual para fortalecer dichas funciones que se ponen en marcha ante las actividades académicas típicas de todo programa educativo. Esta investigación, constó de tres etapas: la primera estaba referida a evaluar las funciones ejecutivas con los tests psicométricos de TESEN y ANILLAS; en la segunda etapa se aplicó el temario de formación y en la tercera etapa se evaluó por segunda vez los test antes mencionados, pero se añadió 2 pruebas más: el PORTEUS y la autovaloración de las funciones ejecutivas. Se detectó aumento del nivel de desarrollo de las funciones ejecutivas después de aplicado el módulo de acompañamiento, con una diferencia de hasta 2,2 puntos; es decir, el grupo pasó de un nivel de desarrollo medio-bajo a un nivel medio en estas funciones.

Merino (2016) realizó un Programa de actividades metaatencionales en la Universidad de Burgos, España.

En dicho trabajo, se realizó un análisis comparativo de distintos programas para la mejora de la capacidad atencional de estudiantes con déficit de atención, de los cuales se han seleccionado los aspectos considerados de mayor relevancia para elaborar su propuesta de intervención. Para la consecución de los objetivos se diseñó una batería de actividades para propiciar tanto la atención selectiva como la atención sostenida, la interiorización de estrategias metaatencionales, y de forma transversal, mejorar el rendimiento académico del alumnado.

Gómez (2016) elaboró un análisis de las habilidades cognitivas básicas (atención y memoria), el nivel de inteligencia emocional y el rendimiento académico, así como su posible relación en los estudiantes de los grados 9, 10 y 11 de la I.E. Santa Gema del municipio de Buriticá. El objetivo de esta investigación fue describir la posible relación entre las habilidades cognitivas básicas de Atención y de Memoria, el nivel de

Inteligencia emocional y el Rendimiento académico en los estudiantes de los grados 9°, 10° y 11° de la I.E. antes referida. Esta investigación cuantitativa se manejó mediante un diseño empírico analítico, de tipo descriptivo correlacional, desarrollada en 78 alumnos (26,9% hombres y 73,15% mujeres) con una rango de edad entre los 13 y 19 años. Los resultados mostraron una correlación entre las habilidades cognitivas y las notas académicas, lo cual refleja que tanto la atención como la memoria están implicadas en el proceso de aprendizaje; además, se halló una relación significativa entre las habilidades cognitivas y los componentes de la IE, por lo cual se deduce que la inteligencia emocional interactúa con los procesos psicológicos básicos que permiten el aprendizaje.

Sandoval (2017), indagó sobre la Intervención del funcionamiento ejecutivo en españoles universitarios con TDA (Trastornos de Déficit Atencional) y bajo rendimiento académico. Este estudio también se desarrolló en el 2015, mediante un diseño de casos múltiple donde se investigó inicialmente a 23 estudiantes universitarios entre los 20 y 30 años de diferentes universidades en la provincia de Valparaíso, Chile. Todos han sido seleccionados con un método polietapico, para luego finalizar con un estudio en profundidad con 6 de los estudiantes. Los resultados demostraron inicialmente que los universitarios presentaron una disfunción ejecutiva, bajo autoconcepto académico, así como bajas estrategias de comprensión y compensación del TDAH. Pero, luego que se sometieron a la intervención valoraron positivamente su experiencia y refirieron sobre los cambios positivos en diferentes aspectos de su vida y lo más relevante es que se han percatado de un rendimiento académico adecuado.

Nacionales

Cabrera y Huaraca (2012) elaboraron un Programa denominado Mantaro para mejorar la estabilidad de atención en alumnos de la I.E. N° 31554 en el departamento de Huánuco, provincia de Huancayo. Este estudio tuvo como objetivo definir la influencia del programa antes mencionado en estudiantes del segundo grado de dicha Institución Educativa 31554 - Huancayo. La investigación fue de tipo tecnológico, se utilizó el método experimental y el tipo de diseño cuasi experimental. La muestra estuvo constituida por los estudiantes del segundo grado de las secciones "A" y "B". Las conclusiones demostraron que al poner en marcha el programa experimental Mantaro si influyó positivamente en el desarrollo de la estabilidad de la atención en los alumnos del segundo grado de primaria debido que existieron diferencias estadísticas entre los puntajes logrados en las pruebas de inicio y salida de la estabilidad atencional, finalmente se demostró que el programa Mantaro si influyó positiva y de modo significativo en la estabilidad de la atención.

Arrieta (2015), elaboró un estudio longitudinal mediante la ejecución de un programa de desarrollo cognitivo en estudiantes del nivel universitario en Tacna. Se evaluó los efectos que tuvo dicho programa en 91 estudiantes de ambos sexos, mediante cinco niveles, que considera: los hábitos y habilidades cognitivas para el estudio, de comprensión de lectora, de mapeo conceptual, de solución convergente de problemas y pensamiento creativo. Los datos indicaron que existe un efecto acumulativo de los distintos talleres. Los resultados demuestran que los estudiantes que iniciaron el modulo en el nivel deficiente bajo, logran al termino del módulo el nivel óptimo promedio, por tanto los que iniciaron en el nivel promedio mejoraron su desempeño. A su vez, el estudio también arrojó los indicadores específicos que ayudan al mejoramiento de hábitos y habilidades cognitivas.

Quiroz y Torres (2016) realizaron la ejecución de un programa para el entrenamiento de la cognición en estudiantes del primer semestre de un instituto de educación técnica superior de la ciudad de Arequipa.

Para ello, fue necesario evaluar los estados iniciales de las funciones cognitivas como percepción, atención, memoria, lenguaje, cálculo y razonamiento; por medio de un instrumento validado por expertos. Posteriormente se ejecutaron las sesiones de entrenamiento y para finalizar se evaluó por última vez a los estudiantes. Respecto a los resultados que se analizaron, revelaron un incremento de todas las habilidades cognitivas de los alumnos luego de participar de todas las sesiones de entrenamiento cognitivo, al margen de edad y género.

Loyola (2017), realizó un Programa para potencializar la concentración y la atención selectiva en alumnos entre las edades de 11 y 12 años con dificultades de atención en una Institución Educativa de Villa el Salvador. Esta investigación tuvo como objetivo argumentar que dicho programa sirve para mejorar la atención selectiva y concentración de dichos estudiantes. La presente investigación hizo uso de un enfoque cuantitativo, con un diseño cuasiexperimental. Constó de una muestra de 24 estudiantes entre varones y mujeres, con las edades antes descritas y que presentaron niveles bajos de atención. El test que se utilizó para obtener datos tanto de la concentración como de atención selectiva en el grupo experimental y el grupo control fue la prueba de Atención d2 de Rolf Brickenkamp (2004). Cada sesión, se manejó mediante actividades motivacionales e introductorias, buscando fortalecer el comprender las instrucciones y desarrollar ejercicios, así también, se trabajó con actividades de recreación, de entrenamiento y de elaboración diversas. Finalmente se corroboró la eficacia del programa comparando las puntuaciones de ambos grupos (el de control y el experimental) mediante un pre y post test luego de la aplicación del mismo, demostrándose que hubo mejora en el nivel de

atención selectiva y concentración, por lo que se creyó conveniente brindar recomendaciones a los profesores.

Cruz (2018) realizó un plan de acción sobre el Fortalecer las competencias en el conocimiento y manejo de estrategias metodológicas para mejorar la atención en el proceso de aprendizaje en el área de Comunicación en los alumnos de la I.E. N° 14477 del pueblo Canchaque. Este trabajo surgió a partir de seleccionar y priorizar todo un conjunto de problemas que se detectaron dentro de dicha institución, teniéndose en cuenta diversos principios como el impacto, la causalidad, la viabilidad y la urgencia, arribando a detectar cómo influye el problema de escasa atención en el proceso de aprendizaje en alumnos de la I.E. en mención. Frente a esta situación caótica, se consideró desarrollar el plan de acción como medio de soporte y guía que ayudó a complementar la propuesta de solución, la misma que consistió en preparar a la plana docente de la I.E. Por todo ello, se trabajó con talleres de sensibilización, talleres de fortalecimiento de las facultades de los profesores para el desarrollo de herramientas que contribuyan a la mejora de la atención en los alumnos, así mismo, se conformó la comunidad profesional de aprendizaje y la elaboración del monitoreo, seguimiento y evaluación de la práctica pedagógica. Para recolectar la información se utilizó un protocolo de entrevista que permitió conocer a profundidad ideas y pensamientos que tiene cada profesor respecto al manejo de herramientas para lograr la atención en el aula, de esta manera, la información recolectada fue necesaria ya que permitió elaborar un diagnóstico real de la problemática de los docentes ante el manejo de estrategias que generen la atención en los alumnos y puedan así obtener aprendizajes significativos y de calidad en cada uno.

1.3 Teorías relacionadas al tema

Hipnosis:

Montgomery y Schnur (2004) consideran la hipnosis como “una situación o conjunto de procedimientos en los que una persona, designada como el hipnotizador, sugiere a otra persona, designada como el paciente, que experimente diversos cambios en una sensación (alivio del dolor), en una percepción (alucinación visual), en una cognición (expectativas) o en el control sobre una conducta motora (levitación del brazo)”.

Técnicas de hipnosis

Respecto a la forma en como mejora la atención en la persona a través de la hipnosis, se debe hacer énfasis en el tipo de Hipnosis con la cual se interviene. Del total de ramas dentro de la hipnosis, el presente trabajo se enfoca en la intervención a través de la Hipnosis Ericksoniana, tomando elementos de la hipnosis clásica (Burke, 1999; Zeig, 2015).

Se ha hablado mucho respecto a la hipnosis Ericksoniana, la cual parte de la forma de abordajes realizadas por Milton Erickson. Diversos autores la han definido en diferentes maneras también. Sin embargo, si se quiere poner un común denominador a todas las formas de ver la terapia, este sería el principio fundamental de utilización. Para aclarar un poco más estos términos, detallaremos algunos puntos esenciales para comprender el panorama de acción de la Hipnosis Ericksoniana. (Yapko, 1999)

- En primera instancia, el modelo Ericksoniano, representa una escuela en sí misma, teniendo como base el “abreviar la terapia”. Para lograr ello, se basa en distintas acciones, dejando de lado el análisis propuesto por el enfoque psicoanalítico. (Haley, 1980)
- Por esa misma razón, la hipnosis Ericksoniana no aborda problemas del pasado, sino que tiene una forma de intervención que “se centra en el presente, pero se orienta al futuro”. (O’Hanlon, 1993)

- Asimismo, mantiene una concepción radicalmente distinta en cuanto a la mente inconsciente, llamándola también el “percatamiento inconsciente”. El énfasis viene a raíz de considerar el significado del inconsciente no como un reservorio de traumas y potenciales negaciones o represiones, si no como una vasta fuente de recursos que pueden ser despertados en la persona. (Bandler & Grinder, 1993)
- Como tal, se deduce implícitamente que no es un tipo de terapia abreactiva, ya que se orienta más a rescatar los recursos de la persona que en generar catarsis o una crisis emocional como parte del proceso terapéutico. Queda también atrás la noción de la hipnosis como regresión de todo tipo (a la niñez, vidas pasadas, entre vidas, etc.) (Pacheco, 1998)
- Finalmente, el enfoque Ericksoniano concibe el cambio como algo “inevitable”, ya que su forma de actuar es romper los paradigmas limitantes en aquellas personas que no permiten que los recursos afloren. Por lo mismo, se prefiere que el cambio siempre sea a nivel inconsciente, con el fin de evitar posibles sabotajes del percatamiento consciente. (Rosen, 2009)

Protocolo “ALTO RENDIMIENTO” de Hipnosis para mejorar la atención.

Con lo mencionado anteriormente, se espera que se comprenda que el único objetivo de la técnica está orientado a la mejora de la atención usando el potencial propio de la persona. Para poder realizar este protocolo de potenciación de la capacidad de atención, se dividió en 4 etapas que se proceden a explicar a continuación:

Primera etapa:

Se establecen los objetivos con la persona de manera estratégica, ubicando los momentos en donde realmente querría que esta mayor capacidad de atención esté presente. Una vez establecido ello, se procede a desmenuzar a través de preguntas basadas en el meta-modelo de la programación

neurolingüística, para que la persona pueda realmente saber el momento en donde habrá logrado cumplir su objetivo propuesto.

En la misma sesión, se instala un tipo de sugestión fraccionada favoreciendo la relajación progresiva de cada uno de los músculos. Este tipo de inducción aparentemente inocua, tiene un fin estratégico: habituar a la persona a una forma de relajarse prestando atención a cada parte de sí. Es decir, se está favoreciendo el fortalecimiento del foco atencional de manera interna, por cada parte del cuerpo que se relaje.

Si la inducción tiene éxito y la persona muestra análogos de trance, se procede a la realización del trabajo terapéutico. De no mostrar signos de entrar en trance, se vuelve a realizar la inducción. Esto puede tomar toda la sesión si es necesario, ya que mientras más se realice, la persona tendrá más facilidad de hacer el ejercicio de inducción.

Una vez en trance, se procede a hacer un trabajo de re-significación. Ello implica que quien realice el rol de terapeuta, le hablará de la curiosidad natural del ser humano por aprender distintas cosas desde que éramos pequeños, cuándo nos quedamos absortos al observar algo nuevo, haciendo énfasis en que disfrutábamos esta sensación de averiguar y aprender algo más. Se sugerirá a la persona que pueda disfrutar de estos momentos cada vez más.

A medida que la persona vaya disfrutando de ello, se le pedirá que “viaje” a un momento de su vida en donde pudo estar completamente en un momento de “intensa atención”. A este punto la persona deberá estar completamente sugestionada. Al momento de recordar los pasajes de intensa lucidez o atención, se le sugiere que disfrute al máximo de aquella sensación, percibiéndola en todo su cuerpo. Ello generará una disociación leve a la que poco a poco se irá automatizando, además de anclar esa sensación al momento de recordar estos episodios.

Finalmente, se instala una sugestión post-hipnótica orientada a que la persona, a lo largo de la semana, rememore situaciones en donde su nivel de atención o lucidez estuvieron en un nivel máximo, disfrutando de esos

recuerdos cada vez que aparezcan. El realizar la sugestión post-hipnótica es de suma importancia, ya que se utiliza para ver en qué medida la persona es capaz de responder a esas sugerencias, con el fin de que en las siguientes etapas se refinen dichas sugerencias, entregándolas ya sea de manera más directa o indirecta, acorde con el estilo de respuesta de la persona.

Segunda etapa:

En esta etapa, la persona debe sentirse mucho más influenciada y con la tendencia a responder a las sugerencias.

Para empezar esta segunda etapa, se investiga mediante la entrevista si se lograron recordar ciertos momentos de buena atención. Ciertamente, esta pregunta generará dos alternativas de respuesta: que lo haya logrado o no. En caso que no se haya logrado, se deberá considerar adecuar las estrategias para formular las sugerencias post-hipnóticas, haciéndolas probablemente más indirectas o adecuándose mucho más al estilo de respuesta del cliente. En caso se haya logrado recordar, se sugiere que el terapeuta utilice la sorpresa como respuesta, pudiendo expresar ideas como: “wow, me sorprende que lo hayas logrado tan rápido”. Ello permitirá generar un ambiente de expectativa, así como atribuir dicho logro a la persona más que a la terapeuta.

Luego de ello, se procede al momento del trance, donde se realiza una re-inducción, añadiendo en esta etapa la descripción fisiológica del proceso del trance como una inducción en sí. Es decir, se sugiere que la terapeuta, al pedirle que cierre los ojos, le pida también que recuerde cual fue la forma en que su cuerpo entró en trance, añadiendo a ello, los procesos corporales e incluso fisiológicos que afloran normalmente en el momento de trance. Se realiza este tipo de inducción para centrar a la persona en un aspecto lógico, lo cual favorecerá la creación de un ambiente adecuado para que surja lo que pediremos más adelante.

Cuándo la persona se encuentre en trance, se trabajará en base a uno de los más grandes fenómenos hipnóticos: la disociación. Para ello, se podrán utilizar afirmaciones disociativas, como, por ejemplo: “Tu cuerpo puede sentir todas aquellas emociones, mientras tu mente se eleva en un nivel superior de conciencia”. Se entiende que la disociación en esta etapa está orientada a separar el lado emocional del racional, ya que, para lograr un momento pleno de atención, lo mejor es reducir completamente la influencia emocional que puede existir. En otras palabras, lograremos que la persona potencie su atención, separando eficazmente la parte racional de la parte emocional, dándole mayor peso a la parte racional en los momentos de exigencia académica.

Asimismo, se sugiere utilizar una metáfora determinada para que la persona logre dicho grado de disociación. La metáfora por la cual se inclina el presente trabajo, es sugerir que la persona construya momentos donde el cuerpo humano funciona como una máquina maravillosa, que actúa de manera completamente eficaz. Se le sugiere que la persona se “sienta como una máquina” que realiza las tareas de manera efectiva y automática. Una vez que se ha reforzado dicha metáfora se procede a pedirle que la persona abra los ojos y se siga “sintiendo como una máquina”, es a libre elección de la persona el tipo de máquina que elija (un robot, una computadora, etc.). Al momento que la persona abra los ojos, le pediremos que observe alguna de sus manos. Le sugeriremos que mientras la observa la persona sabe que es una máquina completa, que está programada para poder realizar los ejercicios que se le pida de manera correcta, a la velocidad que se necesite, sin sentir absolutamente nada, solamente el cumplimiento de la tarea.

Finalmente, se le pedirá que cierre los ojos otra vez y se le mencionará nuevamente una sugestión post-hipnótica, refiriendo que en los momentos que se necesite lograr una tarea de mayor exigencia de sus capacidades, simplemente se encontrará mirando su mano y percibiendo como en ese momento se convierte en dicha máquina lista para trabajar.

Tercera etapa:

Se inicia la tercera etapa preguntando por las mejorías y la capacidad de la persona para activar sus recursos en los momentos en donde hubo tareas de mayor exigencia. Se le explicará a la persona que a partir de este momento se dejará atrás el cerrar los ojos y dormir, ya que la persona ha alcanzado un nivel superior y es ahora capaz de realizar un trance despierto.

Para ello, se procederá a invitar a la persona a realizar un ejercicio básico. Le pediremos que en donde está sentado, simplemente observe su mano y que el mismo active esa sensación de alto rendimiento. Se puede proseguir de la siguiente manera:

“Ahora, quiero que observes tu mano, aquella mano que observas para activar todo ese potencial tuyo. Obsérvala y mientras lo haces, quiero que empieces a sentir como si estuvieras convirtiéndote en este momento en aquella máquina. Ahora tus ojos observan esa mano como una máquina, me escuchas como una máquina y logras percibirte internamente como una máquina, empiezas a percibir como fluyen aquellas capacidades, mientras todas las emociones quedan de lado y surgen, mientras más observas tu mano, aquel potencial que te permite actuar de excelente manera. Ahora has dejado de ser tú en este momento, ahora eres esta máquina capaz de realizar grandes tareas con gran eficacia”

A este punto, se le pedirá a la persona resolver algunos ejercicios de atención simples, activando ese proceso de alto rendimiento. Como todas las etapas anteriores, se realizará este ejercicio cada vez más, hasta que la persona alcance un punto óptimo de desarrollo.

Cuarta etapa:

A este punto, se llegará una vez que la persona haya alcanzado el nivel óptimo en su rendimiento. En esta etapa la terapeuta se centrará en generar una sugestión post-hipnótica completamente poderosa.

Se empezará igualmente pidiéndole a la persona que pueda acceder a ese estado de alto rendimiento. Una vez que esté ahí, se le sugerirá que este estado se alcanzará exclusivamente en tareas que exijan un determinado nivel de atención. Se le pide a la persona que, en ese estado, empiece a escoger momentos en donde se activarán estos recursos. Adicionalmente, la terapeuta se dirigirá al inconsciente, sugiriéndole que este sabrá reconocer los momentos en donde ello debe surgir automáticamente, sin necesidad de observar su mano. Simplemente surgirá de manera natural ante situaciones donde se le planteen retos, o en contextos netamente académicos.

A partir de dicho instante, se le pedirá que esto ocurra de manera completamente automática y sutil, ya que la persona será la única que percibirá ese cambio interno, mientras su entorno percibirá netamente los resultados de su alto rendimiento.

Se finaliza esta etapa haciendo un entero reconocimiento a la persona por lo que ha logrado. Asimismo, se le menciona que de aquí en adelante vendrá para realizar un seguimiento en tiempos cada vez más prolongados que serán establecidos con la terapeuta en coordinación con la persona.

Atención

De modo general, la atención es considerada como aquella facultad para centrarse de modo perenne en un estímulo o acción concreta.

Según lo mencionado por Fuenmayor y Villasmil (2008), la atención requiere de un proceso que tiene lugar cuando: “El destinatario inicia por darse cuenta de lo que observa o escucha, así empieza a advertir una cosa o una parte de ella. Lo anterior, se da puesto que el sujeto podrá partir su atención de forma tal que logre realizar más de una acción simultáneamente” (p. 193).

De la misma manera, Ocampo (2009), consideró que la atención se le concibe como “un complicado sistema de neuronas encargadas

esmeradamente de la supervisión de la actividad mental de un organismo” (p. 49). La atención está presente continuamente y se encuentra inmersa en todas las acciones humanas, por ejemplo, en trabajos académicos, en actividades deportivas, en el trabajo de escritorio y en cualquier actividad que requiera que la acción mental se enfoque en algunos incentivos informativos o en alguna actividad determinada, porque tengamos en cuenta que “la atención es la concentración de la actividad mental”. Bruning, Schraw y Norby (citado en Mercado, 2017) señalaron que para mejorar la atención, será necesario reconsiderar tres perspectivas: elevado volumen de atención desde lo que se tiene, disminución del volumen de atención cuando la actividad no sea necesaria u hacer uso de una cantidad mínima atencional, sobretodo en aquellas actividades que no se necesita aprender.

Para Rivas (2008), la atención significaría la concentración que se mantiene para una acción psíquica específica, ejemplo al explicar o escuchar contenido oral, al leer un escrito, o cuando simplemente se platica. Todo ello, requiere de determinación, eficacia mental o medios de cognición que se unifican en el proceso de incentivos informativos procedentes de una aclaración verbal, párrafo o persona. Esto quiere decir que de todos los diferentes estímulos que notamos, usualmente nos enfocamos en dos: la energía y el esfuerzo como medios específicos de estímulos que van a través de los canales auditivos o de la visión, desechando cualquier estímulo que pueda obstruir dicho procesamiento.

Igualmente, Tudela (2001) manifestó que la atención puede considerarse como aquel sistema interno de facultad limitada que tiene como función primordial el regular y conducir la acción voluntaria y lúcida del sujeto en base a su objetivo específico (p. 52). Brickenkamp (2012), refiere que la atención es la facultad de atender de modo selectivo e intencionado a determinados atributos importantes de una tarea mientras se pasan por alto

u se omiten las no importantes. Esto, hace referencia a una forma de selección de estímulos que se orienta de modo continuo hacia resultados.

Fundamentación teórica:

Según lo mencionado por Mestre y Palmero (2004), para que un método cognitivo pueda darse de modo automático se necesita de tener control sobre la atención. A lo que Posner y Snyder (citado en Ocampo, 2009) añadieron que todo proceso mental puede desarrollarse de manera automática si en un periodo específico de tiempo se realiza casualmente, es decir sin tener conciencia del mismo y sin impedir otros procesos cognitivos paralelos.

Caso contrario, aquellos procesos que tienen lugar mediante el control atencional suelen realizarse de manera más consciente y voluntaria, por lo que su realización provoca interferencia en la ejecución de otros procesos de cognición. Por otra parte Shiffrin y Schneider (citado en Mercado, 2017), plantean que con experiencias conocidas y coherentes dirigidas hacia una actividad, la atención se vuelve automática lo que significa disminución de exigencias. En cambio, la puesta en marcha de los procedimientos regulados y/o dirigidos, se ven limitados por las demandas en el proceso.

Otra perspectiva planteada por Shiffrin y Schneider (citado en Mercado, 2017), hacen alusión de los diferentes procesos automáticos que son controlados y se inician con la finalidad del individuo que sigue su curso de modo automático, a lo antes mencionado se le denomina inercia conductual ya que se pierde el control, siendo difícil su modificación; caso contrario, cuando el proceso de atención es dirigido y controlado, mantiene su característica de flexibilidad. Luego, se dio pie a demás teorizadores como Shallice y Norman (1986), Posner (Dehaene y Posner, 1994) y Tudela (2001), quienes consideraron que la atención posee independencia de

procesamiento del sistema que se utilice ya que es una herramienta que funciona a modo de mecanismo con identidad propia.

A todo ello, Tudela (2001) señaló que la atención es un mecanismo centralizado con capacidad limitada que tiene como función primordial ejercer control y orientar la actividad consciente del sujeto según con sus objetivos específicos (p. 65). Según Mestre y Palmero (2004), la atención asume un rol de control, es decir, se refiere a un proceso vertical que se activa o inhibe en el proceso, que en principio fueron estuvieron considerados de modo horizontal, dicho de otra manera la atención es una actividad dirigida, por lo que su resultado puede tener lugar desde aquellos sistemas a través del cual se recaba contenidos del contexto (a modo de sensaciones), respecto de los sistemas que procesan información del mismo o la memoria (como proceso cognitivo) y especialmente de los sistemas que contribuyen con la realización de conductas (motoras). Lo antes mencionado tiene un objetivo claro, el cual es reorganizar la acción consciente para orientarla hacia la estimulación concreta y así detectar sucesos mediante nuestros sentidos y aquella información almacenada en nuestra memoria, o en tal caso mantiene el estado de alerta dependiendo del tiempo que dure la tarea en ejecutarse. Por tanto, la atención es un complicado mecanismo de cognición mediante el cual se controla de forma voluntaria la tarea perceptiva, cognitiva y conductual con el fin de lograr el propósito de interés, mientras se tornan automáticas (Tejero, 1999). Según Tudela (2001), la atención como aspecto básico opera de forma unitaria y su estructura parecería ser modular, lo que significa que está integrada de diversos módulos que trabajan de manera coordinada a pesar de contar con diversas funciones. Este punto de vista es muy destacado dentro del ámbito de las neurociencias, principalmente la función cognitiva. Las investigaciones de este aspecto, descubrieron que existe un sistema complejo neuronal, cuya actividad se refleja principalmente cuando la tarea que realiza el individuo requiere su atención, por lo que se encuentra

unificada por muchas conexiones cerebrales entrelazadas entre sí (Posner, 2004; Posner y Petersen, 1990).

Esta investigación considera necesario tener en cuenta la teoría de Posner (2004) y Tudela (2001), los cuales asumieron la dualidad entre el mecanismo atencional y la independencia del sistema de procesamiento. Por lo cual, la atención tiene lugar de forma automática y controlada, iniciando como una actividad consciente pero la reiterada experiencia conlleva a que se realice de modo automático. El carácter independiente del sistema de procesamiento hace que sea el sujeto quien asuma el control de los sistemas sensoriales, cognitivos y motrices; por lo que al incentivar cualquiera de los procesos de la cognición como es la percepción visual obliga a que el mecanismo de la atención vaya desde una situación consciente y controlada hasta una actividad más automática.

Características de la atención

Propuestas por Arbieta (2009), las siguientes características corresponden a la atención:

- La concentración. Es un atributo básico de la atención, existiendo la interdependencia en ambas, ya que el aspecto primordial se relaciona con la facultad para centrarse de modo selectivo en determinado contenido importante, y desatender el contenido sin importancia, lo que se prolonga por espacios de tiempo indeterminados. La concentración se vuelve palpable en base a su magnitud y además por la oposición a transportar su enfoque hacia otros incentivos secundarios; esta cualidad de la atención rinde importancia al esfuerzo que realiza el individuo. La concentración, tiene que ver con la forma como se administra la atención dirigida a varios estímulos, en una relación inversamente proporcional; lo que quiere decir, mientras haya menos estímulos que atender, mayor

será la posibilidad de concentrar la atención y así se distribuirá entre todos los objetos atendidos.

- La distribución de la atención. Hace notar en que paralelamente, se puede atender a más de un estímulo, los cuales pudiesen ser objetos o experiencias, pero, el potencial será bueno si los incentivos focalizados se relacionan entre ellos mismos.
- La estabilidad de la atención. Hace referencia a la amplitud con la que la atención se mantiene por espacios de tiempo más largos. Pero, dicha característica, estará supeditada a los estímulos atendidos y que lógicamente despierten el interés del sujeto, puesto que así se generan óptimos niveles de satisfacción, de familiaridad, según el grado de dificultad y de comprensión; así mismo, se considera la actitud del individuo que está atendiendo y por último del esfuerzo que realice en relación a una actividad o tarea.
- Oscilamiento de la atención. Se entiende como la capacidad en la que transcurre, tránsito o se desplaza la atención hacia otro estímulo o situación, necesiándose esfuerzo. Dicho atributo, según Rubenstein, (citado por Arbieto, 2009, párr.15) refiere que tiene que ver con las oportunidades involuntarios y hasta probablemente inconscientes en las que fluctúa la atención, entendiéndose normalmente por la fatiga; pero Celada, (citado en Arbieto, 2009, párr. 16) refiere que la atención transcurre a libre elección, lo que quiere decir que es el propio sujeto quien intencionalmente decide a que atender, y ello es lo que permite diferenciarse de la distracción.

Clasificación de la atención:

Ballesteros (como se citó en Rodrigo, 2014, p. 8) señaló pautas para la clasificación de la atención y sus divisiones.

Según los mecanismos implicados tenemos que la atención se clasifica de la siguiente manera:

Atención dividida: García, (2003) refiere que es la facultad para “atender” instantáneamente a varios estímulos. Teniendo en cuenta esta capacidad atencional dirigida hacia varios incentivos en paralelo, usualmente, son los niños mayores los que puede centralizar o separar su atención a la selección según sus experiencias o exigencias del medio; pero los niños menores suelen distraerse (p. 295). En relación a esta parte de la atención, Boujon y Quairau (2008) comentan que el concepto de la atención dividida tiene que ver con un proceso difícil, que ejecuta una amplia gama de contenidos, pero que necesita de poner en marcha de ciertas operaciones mentales, pudiendo ser a nivel intelectual o perceptivo - motor (p. 16).

Atención sostenida: Este tipo de atención, según lo que menciona Rodrigo (2014) tiene que ver con la situación en la que un individuo se mantiene en estado activo frente a un estímulo o acción, por espacios de tiempos amplios, y sin ninguna interferencia (p. 9). Teóricos como Boujon y Quairau, (2008) haciendo referencia este tipo de atención asumen que la atención no se puede extender por mucho tiempo, porque da pie a la fatiga, propiciando así un bajón de la eficacia del trabajo que se está llevando a cabo (p. 14).

Atención selectiva: Grimley y Kirby, citados por Rodrigo (2014) hacen referencia que este tipo de atención, permite considerar y dividir lo primordial de lo banal frente a una actividad brindada (párr. 19). Rivas (2008) menciona que es imposible enfocar la atención de modo eficaz a varios estímulos simultáneamente, dándose lugar a la facultad de seleccionar ya que así se activan aquellos procesos cognitivos especializados que permitan centrarnos a algunos estímulos particulares (p. 105).

Atención focalizada: se le considera como la habilidad o capacidad de fijar nuestra atención a un estímulo específico, una experiencia o acción determinada.

Habilidades metacognitivas: proceso mediante el cual entran en juego una serie de procedimientos psíquicos que permiten a la persona identificar lo que hace, la forma de cómo aprende, que es lo que necesita para realizarlo, favoreciendo el aprendizaje y el potencial de rendimiento. Así también, se considera que las habilidades metacognitivas, permiten desarrollar la capacidad de analizar, comprender y controlar el aprendizaje y por ende nuestras los hechos cotidianos de la vida.

Meta-atención: Tiene que ver con el reconocimiento de los procesos que se dan mientras prestamos atención, y que ayudan a regular y controlar el comportamiento atencional como la concentración.

Motivación: Energía que nos permite la consecución de objetivos. La motivación, también es considerada como la fuerza que nos lleva a actuar.

Distraibilidad: tiene en cuenta dos condiciones, una es la ausencia de control y la otra la capacidad para mantener la atención de forma sostenida ante determinado estímulo, experiencia o evento, así, explica la distracción, impidiendo que se culmine con la tarea o actividad.

Factores de la atención

Factores externos.- Son todos aquellos factores que se refieren a las condiciones inherentes, es decir, inseparables de los factores que nos afectan, ya sean de: intensidad, tamaño, contraste, movimiento, cambio, repetición y demás.

Factores internos.- relacionados a las cualidades personales del sujeto que presta atención, aquellas que se integran en la personalidad, destacando aspectos como la motivación, los afectos y la actitud.

Funciones de la atención

Según lo mencionado por instituciones como la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2001) y la Clasificación Internacional del Funcionamiento, las cuales forman parte del proceso atencional de las funciones psíquicas limitadas que contribuyen a centrarnos en un incentivo exterior o interior por un tiempo definido (p. 56). Considerando estas funciones:

- Mantenimiento de la atención. Tiene que ver con la facultad mental que requiere de un nivel de concentración por espacios de tiempo necesarios.
- Cambios en la atención. Tiene que ver con todos los roles mentales que ayudan a intercambiar el foco atencional entre un incentivo hacia otro.
- División de la atención. Hace referencia a la capacidad que contribuye a focalizarnos en más de dos estímulos simultáneamente.
- Atención compartida. Facultad que predispone a dos o más personas a centrarse en un solo estímulo al mismo tiempo.

De otra manera, Santos (2008) al referirse a las funciones ejecutivas de la atención, señaló que la mente humana funciona de manera muy organizada y jerárquica, y de ello depende que ciertas zonas cerebrales dependan de otras. A las zonas cerebrales que subordinan a las demás, se les ha denominado áreas ejecutivas (p. 27). Las funciones ejecutivas o también conocidas como capacidades del intelecto que según Santos et al., 2008, p. 27, involucran a las funciones ejecutivas, siendo estas:

El control emocional, la motivación y el nivel de alerta. Dicha competencia permite que el ser humano pueda ejercer control y diferenciar sus emociones, contribuyendo al logro de sus objetivos personales.

Memoria de trabajo. Es la encargada de preservar el contenido necesario en la memoria, ayudando a la realización de una actividad.

Internalización del lenguaje. Es un aspecto que tiene que ver con el proceso de incorporar los contenidos que se tienen del exterior, mediante un lenguaje que se exterioriza, pero que poco a poco, dicho lenguaje se interioriza, ayudando al individuo a analizar sus ideas, conceptos; por tanto, esta facultad optimiza la comprensión del mundo que nos rodea y el aprendizaje del mismo.

Reconstituir. Esta función ayuda a reconstruir y edificar los conocimientos, así como llegar a inferencias, capacidad de observación y registro de comportamientos que permitan estudiarlos. Finalmente, esta función predispone la flexibilidad del comportamiento y la estimulación de su capacidad creativa.

Existen inconvenientes que provienen del inadecuado funcionamiento de las funciones ejecutivas, afectando el control de las emociones, así también se vuelven implícitos los inconvenientes en el modo de planear el comportamiento, apareciendo impedimentos para analizar los factores que no contribuyen en la resolución de problemas cotidianos y otro tipo de conflictos (Santos, 2008, p. 29).

Índices de la atención

Los Índices de la atención propuestos por Brickenkamp (2012) son:

a) Velocidad de procesamiento

Hace referencia a la cantidad de trabajo u velocidad, lo cual se ve representada por el número de estímulos que se procesan en un determinado tiempo, relacionados hacia la intensidad de la atención o la motivación. (Brickenkamp, 2012).

b) Eficacia atencional

La calidad de trabajo, va direccionada al grado de precisión (es decir, el aspecto de control sobre la que se rige la atención) (Brickenkamp, 2012).

c) Control atencional inhibitorio

Existe relación entre la precisión y la velocidad de la actuación, permitiéndonos llegar a inferencias sobre el grado de actividad, comportamiento, estabilidad y consistencia, así como la fatiga y eficacia de la inhibición atencional. (Brickenkamp, 2012).

1.1.1 Adolescencia

Es la etapa afectada por transformaciones visibles en la vida de una persona. En esta etapa, se modifica la rápida presunción que solemos tener de cualquier persona debido al proceso de cambios que sufre su cuerpo, además de toda su identidad en general. No solo los otros varían la concepción de la persona que conocieron ya que luego tendrán que dar pie a la nueva identidad de dicha persona, y cuánto mejor aún es el adolescente mismo el que debe de acoplar su mente para poder hacer frente al resto de los cambios notorios e inevitables que se dan durante esta etapa y así, poco a poco ir modificando la imagen “antigua” de sí mismo(a). Por tal motivo, la adolescencia es la fase de repleta transformaciones que van referidos desde el nivel biológico, abarcando el nivel psicológico y social. Esto, es considerado por Castillo en el 2007 como un ciclo muy difícil en el proceso evolutivo de cualquier persona, ya que conlleva hacia un gran cambio entre el dejar de ser niño y acoplarse al inicio de la vida adulta.

Erikson (1968), consideró a la adolescencia como la fase de dificultades puesto que es el sujeto quién irá estableciendo un sentido de identidad personal. Así mismo, propuso una serie de confrontaciones que los adolescentes debiesen enfrentar para conseguir una firme identidad y así evitar cuestionarse constantemente. Entre estos conflictos, se encuentran: el logro de un criterio temporal para que no se mantenga la confusión en el tiempo; establecer una polarización sexual y superar la perturbación bisexual;

para finalmente, lograr el desarrollo de un sentido ideológico y que no se estancan en una confusión de valores. Dicho autor planteó además que el adolescente requiere de tiempo para generar sus experiencias en los diversos roles del contexto social, de tal forma que pueda encontrar una función más estable en ella. A dicho evento se le consideró como moratoria psicosocial.

No es secreto que la adolescencia se ha caracterizado como una etapa en el ciclo vital, y que dentro de ella existen varias sub etapas del desarrollo, en la que los individuos muestran diferencias en cuanto a la madurez de rasgos físicos, psicológicos y sociales. Castillo (2007) considera que la adolescencia se subdivide en tres fases: pubertad - entre los 13 y 15 años en varones y de 11 a 13 años en las mujeres -, la adolescencia media - 15 y 18 años en los varones y de 13 a 16 años en las mujeres, por último, la adolescencia tardía o edad juvenil - entre los 18 y 21 años en los hombres y 16 a los 19 años en las mujeres.

Adolescencia tardía

Se hace énfasis en la adolescencia tardía por la población a la cual se rige la presente investigación. La adolescencia tardía abarca la parte posterior de la segunda década de la vida, en líneas generales entre los 17 y los 19 años de edad. Para este momento, ya es común la gran mayoría de cambios físicos más importantes, aunque el cuerpo igual continuará desarrollándose. El cerebro también seguirá desarrollándose y reorganizándose, y la capacidad para el pensamiento analítico y reflexivo va aumentando notablemente. Las opiniones del grupo de pares aún tenderá a considerarse como importante al comienzo de esta etapa, pero su ascendente disminuye en la medida en que los adolescentes adquieren mayor confianza y claridad en su identidad y sus propias opiniones. La temeridad – es un rasgo común de la adolescencia temprana y mediana, pero cuando los

individuos experimentan con el “comportamiento adulto”– declina durante la adolescencia tardía; en la medida en que se desarrolla la capacidad de evaluar consecuencias a modo de riesgos y tomar decisiones conscientes y con responsabilidad.

Para Piaget, la adolescencia tardía se enmarca como una etapa crucial y muy relevante del desarrollo de la inteligencia en la que la habilidad de los procesos cognoscitivos acelera su camino hacia niveles más elevados; es decir, empiezan a funcionar intelectualmente como adultos.

La adolescencia tardía es una etapa llena de oportunidades, de idealismo y promesas. Es durante estos años que los adolescentes ingresan en el mundo del trabajo o de la educación superior, estableciendo su propia identidad y cosmovisión y empiezan a participar activamente en la configuración del mundo que les rodea, tornándose cada vez más independientes. Es decir, su orientación va hacia la responsabilidad de orientarse a escoger su carrera o profesión e iniciar y mantenerse en la vida universitaria de ser el caso.

Vida universitaria:

El salto del nivel secundario al nivel universitario u superior está comprendido desde el último año del nivel secundario y hasta los dos primeros ciclos de la universidad, es decir, se puede evaluar este proceso transitorio al finalizar el primer año. Cabe decir que la vida universitaria es un proceso complejo en el que intervienen múltiples factores a considerarse y que son propios de los ingresantes, en su mayoría adolescente (inicialmente) y de su contexto. Esta experiencia, puede ser positiva, pero a su vez dificultosa y problemática para quien deja de ser adolescente y ya está asumiendo el inicio de la vida adulta. Dicho inicio, trae consigo un amplio periodo escolar para

continuar con el proceso de ajuste y adaptación de la vida en la universidad. Para el alumno que recién ingresa, esta variación conlleva recordar la etapa centrada en variados intereses (nivel primario y término del nivel secundario) así como el proceso relevante de concretar objetivos en su propio proyecto de vida que considera la vida universitaria.

Factores en la vida universitaria:

Uno de los factores primordiales es el soporte familiar puesto que influye sobre las diversas variables del rendimiento académico. Este soporte es considerado como una dimensión que engloba efectividad, disponibilidad de recursos, etc; y que es la familia la cual brinda al adolescente, así también existe la dimensión afectiva de soporte emocional. Estudios recientes evidencian que los estudiantes universitarios con mejor percepción de soporte familiar, se relacionan adecuadamente con otros universitarios y docentes, así como reflejan mayor confianza para superar las vayas académicos haciendo un correcto uso de sus facultades ejecutivas (como memoria, pensamiento, atención, etc). (Solberg, y Villarreal, 1997; Triandis y otros, 1988).

El apoyo universitario se ha configurado mediante el soporte de profesores tutores y orientadores, la ayuda económica, los préstamos, el sistema de becas, el trabajo dentro del campus universitario. Las actividades extracurriculares como son el servicio a la comunidad, eventos culturales y deportes, ofrecen a los estudiantes posibilidades en su interacción con el ámbito universitario que a su vez promueve la integración social.

El soporte social, tanto de los amigos, compañeros, así como las acciones institucionales sirven para favorecer la integración y optimizar las relaciones sociales del estudiante. Es por ello que todo lo

antes mencionado es de gran importancia en esta transición. Cabe mencionar, lo complicado que se torna dicho cambio para los estudiantes que tienen que emigrar y se alejan de sus contactos habituales.

1.4 Formulación del problema

¿Cuál es la influencia del Taller de Hipnosis en la atención de estudiantes de una universidad privada de Trujillo?

1.5 Justificación del estudio

La presente investigación es conveniente ya que mediante la hipnosis se potencia la atención de estudiantes; además de demostrar gran impacto en dicha variable.

Este taller cuenta con relevancia social debido que beneficia a los estudiantes, favoreciendo no solamente su desempeño académico sino indirectamente sus relaciones familiares ya que como es bien sabido los padres le brindan mayor importancia al desempeño académico de sus hijos.

Dicha investigación refleja implicancias prácticas dado que se hizo uso de la hipnosis como recurso positivo para la atención y se podrá incluir como herramienta para talleres y/o programas próximos de índole psicológica.

El presente trabajo otorga valor teórico puesto que aporta con mayor conocimiento acerca de los temas: hipnosis y atención; así como estrategias para favorecer esta última.

Finalmente, esta investigación goza de utilidad metodológica porque servirá como antecedente para futuros estudios.

1.6 Hipótesis

Hi: La hipnosis influye en la atención de estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

Ho: La hipnosis no influye en la atención de estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

H1: La hipnosis influye en la velocidad de procesamiento de los estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

H2: La hipnosis influye en la eficacia atencional de los estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

H3: La hipnosis influye en el control atencional inhibitorio de los estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

1.7 Objetivos

Objetivo general:

Determinar la influencia de la hipnosis en la atención de estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

Objetivos específicos:

- Identificar el nivel de atención en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, antes de la aplicación de la hipnosis.
- Identificar el nivel de atención en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, después de la aplicación de la hipnosis.
- Demostrar si la hipnosis influye en la velocidad de procesamiento de los estudiantes de una universidad privada de Trujillo.
- Demostrar si la hipnosis influye en la eficacia atencional de los estudiantes de una universidad privada de Trujillo.
- Demostrar si la hipnosis influye en el control atencional inhibitorio de los estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

II. MÉTODO

2.1. Diseño de investigación

El presente trabajo es de diseño cuasi experimental ya que los sujetos incluidos en los grupos de estudio ya están asignadas o constituidos y consiste en que una vez que se dispone de los dos grupos se debe evaluar

a ambos en la variable dependiente, luego a uno de ellos se le aplica el tratamiento experimental y el otro sigue con las tareas o actividades rutinarias. Sánchez y Reyes (2006).

Esquema:

G. E: 01 – X – 02
G. C: 01 02

2.2. Variables, operacionalización:

VI: Independiente

Variable	Dimensiones	Ítems	Unidad de análisis
Variable independiente Hipnosis	Estrategias mnémicas rápidas	Ejercicios de relajación para predisponer la capacidad atencional. Desarrollar su capacidad de sugestionabilidad individual.	Universitarios
	Actividades atencionales	Desarrolla su atención a detalles mediante su memoria inmediata. Incrementar su capacidad para entrar en estado de trance con rapidez.	
	Evitando la fatiga	Desarrollar su capacidad para permanecer en estado de trance por periodos de tiempo mayores a 30 minutos.	

2.3. Población y muestra:

Población:

La población, objeto de estudio, estuvo constituida por 20 estudiantes de ambos sexos de una universidad privada de Trujillo, periodo 2018, tal como se detalla en la siguiente tabla:

Tabla N° 1: Distribución de la población de estudiantes de ambos sexos de una universidad privada de Trujillo.

Grupos	Sexo		N° de Universitarios
	Femenino	Masculino	
Grupo 1	7	3	10
Grupo 2	6	4	10
Total	13	7	20

Muestra:

Para elegir el tamaño de la muestra se utilizó el muestreo no probabilístico por conveniencia, conforme se detalla en el siguiente cuadro:

Tabla N° 2: Distribución de la muestra de estudiantes de ambos sexos de una universidad privada de Trujillo.

Grupos	Sexo		N° de Universitarios
	Femenino	Masculino	
Grupo 1 (control)	7	3	10
Grupo 2 (experimental)	6	4	10
Total	13	7	20

Muestreo:

Se utilizó el muestreo no probabilístico por conveniencia, que consiste en seleccionar una muestra de la población por el hecho de que sea accesible. Es decir, los individuos empleados en la investigación se seleccionan porque están fácilmente disponibles, más no porque hayan sido seleccionados mediante un criterio estadístico. Ato, M. y Vallejo, G. (2015).

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

Técnicas:

La técnica que se empleó en el presente estudio va referida hacia la técnica psicométrica.

Instrumento: d2 - Test de atención

Este test recibe el nombre de d2, test de atención, su autor es Rolf Brickenkamp, de procedencia Alemana. Este instrumento es de tiempo limitado y mide la atención selectiva y concentración, es aplicable tanto de modo individual como colectivo en personas de 8 a 60 años y el tiempo total de aplicación varía entre los 8 y 10 minutos. Así también en cuanto a los aspectos de validez y confiabilidad, existe un amplio número de investigaciones en áreas como la clínica, psiquiátrica, educativa, vocacional, deportiva, industrial, apoyando las múltiples aplicaciones de d2, cabe resaltar que los baremos españoles han sido construidos a partir de una muestra general de varios millares de casos.

El test utilizado en la presente investigación, fue adaptado en Trujillo por Moquillaza García, Eliana en el año 2014 en estudiantes del nivel primaria. En el estudio realizado, el índice sobre la validez de constructo ítem - escala fluctuó entre .20 y .80 en la escala de Productividad (TR) del test de

atención d2, escala de Efectividad (TA) el índice de validez de constructo ítem – escala varía entre .34 y .81, escala de Errores por Omisión (O) el índice de validez de constructo ítem – escala varía entre .70 y .89 y finalmente la escala de Errores por Comisión (C) presenta un índice de validez de constructo ítem – escala que varió entre .51 y .92 del test de atención d2. Corroborando el buen grado de relación entre lo que mide cada ítem y lo que se pretende medir en la escala por tanto son válidos.

En la prueba de estadísticos de confiabilidad de Alfa de Cronbach las escalas de errores por omisión y por comisión son elevadas así como también presenta una muy buena confiabilidad en la escala de efectividad y una buena confiabilidad en la escala de productividad del test de atención d2. En las normas tipo percentil y tipo S de los índices del d2 Test de Atención, se evidencia una asimetría positiva en el índice de variación entre atención – concentración en la que se aprecia una media superior a la moda y una asimetría negativa en los índices de concentración y el total de atención- concentración del Test de Atención d2.

2.5. Métodos de análisis de datos

Para el análisis de los datos obtenidos se empleó estadísticos como:

- Prueba “t” de student.
- La discusión de los resultados se hizo mediante la confrontación de los resultados y con las conclusiones de las tesis citadas en los “antecedentes” así como con lo planteado en el “marco teórico”.
- Las conclusiones se formulan teniendo en cuenta los objetivos planteados y los resultados obtenidos.
- La verificación de hipótesis se realizó mediante una prueba de “medias”.
- Los resultados se han mostrado a través de tablas.

2.6. Aspectos éticos:

Para el estudio realizado, se respeta los datos personales de los participantes, y se mantendrá la confidencialidad de los mismos. Para fines del presente trabajo además se ha establecido la carta de consentimiento informado. (Anexo).

III. RESULTADOS

Descriptivos:

Tabla 3

Niveles de atención total del grupo experimental antes y después de la aplicación del protocolo de hipnosis en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

Nivel de atención total	Bajo		Medio		Alto		Total	
	f	h%	f	h%	F	h%	f	h%
Pre – Test	5	50%	3	30%	2	20%	10	100%
Post – Test	3	30%	2	20%	5	50%	10	100%

Fuente: (del instrumento)

En la Tabla 3 se ha determinado los niveles de atención total del grupo experimental antes y después de la aplicación del protocolo de hipnosis en estudiantes de una universidad privada de Trujillo. Del total de los 10 estudiantes evaluados en el Pretest, el 50% presenta un nivel Bajo, el 30% un nivel Medio y el 20% un nivel Alto, pero en el Posttest, de los 10 individuos, el 30% presentó un nivel Bajo, el 20% un nivel Medio y el 50% un nivel alto.

Tabla 4

Niveles de atención según índices del grupo experimental antes y después de la aplicación del Taller de hipnosis en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

		Bajo		Medio		Alto		Total	
		f	h%	F	h%	F	h%	f	h%
Pre – Test grupo experimental	Nivel del índice velocidad de procesamiento	4	40	4	40	2	20	10	100%
	Nivel del índice eficacia atencional	5	50	4	40	1	10	10	100%
	Nivel del índice control atencional inhibitorio	3	30	4	40	3	30	10	100%
Post – Test grupo experimental	Nivel del índice velocidad de procesamiento	2	20	2	20	6	60	10	100%
	Nivel del índice eficacia atencional	3	30	2	20	5	50	10	100%
	Nivel del índice control atencional inhibitorio	3	30	3	30	4	40	10	100%

En la tabla 4 se ha determinado los niveles de atención según índices del grupo experimental antes y después de la aplicación del Taller de hipnosis en estudiantes de una universidad privada de Trujillo, respecto a los índices en el Pre test, se destaca que, en el índice velocidad de procesamiento, el 40% presenta un nivel bajo, por otro lado, en el índice eficacia atencional el 50% presenta un nivel bajo y en el índice control atencional inhibitorio, el 30% de los evaluados se ubica en un nivel bajo. En menos porcentaje se sitúan los sujetos respecto a niveles medios y altos. Mientras que en el pos test se evidencia que el 30% presentan un nivel bajo de atención, el otro 20% un nivel medio y el 50% nivel alto. Respecto a los índices, destaca que, en el índice de velocidad de procesamiento, el 60% presenta un nivel alto, por otro lado, en el índice eficacia atencional el 50% presenta un nivel alto y en el índice control atencional

inhibitorio el 40% de los evaluados se ubica en un nivel alto. En menos porcentaje se sitúan los sujetos respecto a niveles bajos y medios.

Tabla 5

Análisis comparativo de atención entre el pre – test y post – test del grupo experimental en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

		M	Ds	t de Student			D	IC 95%	
				T	gl	Sig.		LI	LS
Atención	Pre - test – Grupo Experimental	19,88	7,43	,581	82	,03*	,132	-,201	,198
	Post - test – Grupo Experimental	29,58	5,98						

Nota: M = media; Ds = desviación estándar; Gl = grados de libertad; d = magnitud de efecto; LI = límite inferior; LS = límite superior

(*) $p < ,05$; (**) $p < ,01$

En la tabla 5, se ha determinado el Análisis comparativo de atención entre el pre – test y post – test del grupo experimental en estudiantes universitarios de una universidad de Trujillo, considerando que para llevar un control interno de la investigación experimental se utilizó el estadístico de t de Student para hallar diferencias significativas, así mismo se hizo uso de la d de Cohen para determinar la magnitud de efecto entre los grupos con respecto a la atención. Se halló diferencias significativas entre el pre y pos test en la escala general de atención ($p < .05$). Por lo tanto, se acepta la hipótesis que afirma la existencia de influencia de la hipnosis en la atención.

Tabla 6

Análisis comparativo de los índices de atención entre el pre – test y post – test del grupo experimental en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

		M	Ds	t de Student			d	IC 95%	
				T	Gl	Sig.		LI	LS
Velocidad de Procesamiento	Pre - test	11,66	4,44	,541	68	,02*	,167	-,204	,36
	Post - test	18,88	2,86						
Eficacia Atencional	Pre - test	10,34	6,99	,788	66	,02*	,237	-,254	,43
	Post - test	16,94	3,28						
Control Atencional Inhibitorio	Pre - test	9,14	3,01	,261	44	,195	,061	-,198	,14
	Post - test	14,82	2,90						

Nota: M = media; Ds = desviación estándar; Gl = grados de libertad; d = magnitud de efecto; LI = límite inferior; LS = límite superior

(*) $p < ,05$; (**) $p < ,01$

En la tabla 6 se ha realizado un análisis comparativo entre el pre – test y post – test del grupo experimental a fin de llevar un control interno de la investigación experimental mediante el estadístico de t de Student para hallar diferencias significativas, así mismo se hizo uso de la d de Cohen para determinar la magnitud de efecto entre los grupos con respecto a la atención. Se encontró diferencias en las medias aritméticas estadísticamente significativas ($p < ,05$), entre los índices velocidad de procesamiento y eficacia atencional.

IV. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La hipnosis ha sido objeto de múltiples interpretaciones, que van –en incontables ocasiones- más allá del paradigma y quehacer científico. Sin embargo, a pesar de toda la amalgama de opiniones, ha logrado siempre resurgir y posicionarse como una herramienta eficaz en el contexto clínico, educativo, deportivo y algunas veces, organizacional, pasando el aura de mística para llegar a definirse como una situación o conjunto de procedimientos en donde una persona designada como hipnotizador, sugiere al paciente que experimente diversos cambios ya sea en su sensación, alucinación, cognición o control de conducta motora. Es en base a esta definición que, en la práctica de la misma, se nutre con la evidencia de buenos resultados en las investigaciones realizadas.

Teniendo en cuenta lo mencionado, surge la necesidad de continuar las contribuciones como en este caso, a nivel de procesos cognitivos. Es así que nace el interés por Determinar la influencia de la hipnosis en la atención de estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

En relación a ello, la tabla 3 arroja el nivel de atención total del grupo experimental, en donde se observa que antes de la aplicación del taller, el 50% del mismo posee un nivel bajo de atención, el 30% posee un nivel medio y el 20% posee un nivel alto. Ello implica que la mayor cantidad de participantes mantiene dificultades para centrarse de modo perenne en un estímulo o acción correcta, esto va referido a cualquier tipo de tarea o trabajo de índole académico/laboral, por lo que manifestarán conflictos al momento de intentar centrarse por determinado tiempo en lo que se le pueda estar explicando, o también centrarse internamente en determinado pensamiento. Lo mencionado es corroborado por Contreras, Caballero, Palacio y Pérez (2008), quien encontró que, en la población coetánea, el

55% de los participantes manifestó tener problemas de atención y concentración, siendo este uno de los principales factores asociados al fracaso académico.

En la misma tabla después de la aplicación del protocolo de intervención se evidencian las categorías de la atención en el post-test del grupo experimental, en el cual el 50% de participantes ostenta un nivel alto de atención, mientras que el 30% arroja un nivel bajo y un 20% se sitúa en el nivel medio. En este sentido, se deduce que la mitad de los participantes ha adquirido la capacidad de enfocar sus sentidos en un estímulo durante un tiempo determinado, ello significa la capacidad de ejercer control y orientar de manera óptima la actividad consciente en base al objetivo propuesto; consecuentemente, los efectos de este nivel implican la capacidad de realizar ejercicios que requieren minuciosidad (atención al detalle) así como una velocidad adecuada para realizar dicha función. Estos resultados son similares a lo obtenido por Loyola (2017), quien en su estudio evidencia que en el post-test, el 66.7% de su grupo experimental pasó a ocupar el nivel alto de atención, medido a través del test de atención D2 (Brickencamp, 2012) luego de haber aplicado un programa para mejorar la atención.

Así también, en la tabla 4 se observa los niveles según índices de la atención, es así que, respecto al índice de eficacia atencional, antes de la aplicación del protocolo de hipnosis el 50% de estudiantes arrojó un nivel bajo, el 40% se situó en un nivel medio y solo el 10% arrojó un nivel alto; ello implica que la mayor cantidad de participantes del grupo experimental mantiene un grado óptimo de precisión respecto a la calidad de trabajo que realizan. Esto va referido al aspecto del control sobre el que se rige la atención. Al respecto, se puede inferir que dichos estudiantes poseen una alta capacidad de centrar su atención en lo que debe, de acuerdo al contexto en donde se esté desarrollando. Este resultado se respalda en la

explicación de la dispersión como concepto polar a la atención propuesto por Sequeira (citado en Maldonado, Ahumada y Robles, 2012) quién menciona que la dispersión sería resultado de dividir el esfuerzo en múltiples direcciones.

Es así que después de la aplicación del protocolo de hipnosis se observa que en el índice de eficacia atencional el 20% ocupa el nivel medio, el 30% el nivel bajo y el 50% un nivel alto, es decir, la eficacia atencional de la mayor parte de la muestra posee las capacidades de los participantes para poder prestar atención a los estímulos adecuados en base a su contexto. Al respecto, se puede inferir que los participantes aumentaron su grado de precisión en la ejecución, revelando de esta manera un aspecto del control de la atención como su capacidad selectiva y de sostenimiento, discriminando estímulos dentro de un conjunto de estímulos semejantes. La obtención de esta capacidad de eficacia se puede evidenciar en actividades como trabajos académicos o el desarrollo de una clase, en donde podrá atender específicamente lo que se necesita en el momento beneficiándose de ello. Cabe mencionar que el resultado se respalda en lo encontrado por Cascante, Campos, Cantero, Hernández y Rodríguez (2015), quienes observaron un incremento en las funciones ejecutivas de los participantes (entre ellos la atención), evidenciando el progreso de un nivel medio-bajo a un nivel medio - alto.

Respecto al índice de velocidad de procesamiento, antes de la aplicación del protocolo de hipnosis se evidencia que el 40% de participantes se ubica en un nivel bajo, el otro 40% en un nivel medio y el 20% restante en un nivel alto. Los resultados informan una predominancia de capacidad media-baja en cuanto a la cantidad de trabajo u velocidad con la que se procesa la información, lo cual se ve representado por el número de estímulos que se asimilan en un determinado tiempo, que está a su vez relacionado hacia la

intensidad de la atención o la motivación que puede experimentar la persona en un contexto académico o laboral. Lo mencionado implica que los participantes tendrían dificultades constantes para gestionar la información que proviene del medio o de sí mismos; cuando se habla de un alto grado de exigencia, que les brinda un corto tiempo para atender una cantidad basta de estímulos. Estos resultados se corroboran en el estudio de Puertas (2015) quien analizó y comparó la velocidad de procesamiento de personas que fueron diagnosticadas con dislexia, con personas que no padecían de este cuadro. Al finalizar, se concluyó que no existen diferencias significativas, lo que conduce a inferir que la capacidad de procesar de manera ágil los estímulos del medio son bajas, a punto de ser comparadas con la capacidad de personas que presentan un cuadro de dislexia.

En orden con lo encontrado, después de la aplicación del protocolo de hipnosis, en el índice de velocidad de procesamiento, el 20% de los participantes se situaron en un nivel bajo, el otro 20% se situó en un nivel medio, mientras se observa que el 60% de participantes tiene un nivel alto, lo que significa en estos últimos un aumento en la rapidez del procesamiento entre estímulo – respuesta. Esto quiere decir que dichos participantes han mejorado sus capacidades de responder de manera inmediata a un estímulo brindado, lo cual se evidencia en la realización de tareas que exigen una resolución rápida ya sea a nivel académico o laboral. Estos resultados se respaldan en las investigaciones realizadas con este mismo grupo etéreo (Arrieta, 2015), que menciona que, a través de un programa de intervención, logró concluir que existe una mejora que fue desde un nivel deficiente bajo, hasta un nivel óptimo promedio. Además de ello, se suman los resultados obtenidos por Quiroz y Torres (2016) quienes a través de sesiones de entrenamiento revelaron un incremento de todas las habilidades cognitivas, entre ellas la atención.

En cuanto al nivel del índice de control atencional inhibitorio, antes de aplicar el protocolo de hipnosis se observa un comportamiento distinto. El 30% de participantes obtuvo un nivel bajo, mientras el otro 30% se sitúa en puntaje alto, siendo el 40% de participantes quienes se mantienen en un nivel medio. Dichos resultados implican que el mayor porcentaje de la muestra evaluada tiene una capacidad adecuada en relación a la precisión y la velocidad de la actuación, permitiéndonos llegar a inferencias sobre el grado de actividad, comportamiento, estabilidad y consistencia, así como la fatiga y eficacia de la inhibición atencional. Ello implica la habilidad de los participantes para dejar fuera del rango de atención a aquellos estímulos que se muestren y no tengan nada que ver con lo que realmente desea centrarse la persona, brindándole implícitamente mayor consistencia a fijar el foco atencional en los estímulos deseados. Estos resultados son similares a los encontrados por Peña, Gómez, Mejía, Hernández y Tamayo (2017), quienes evaluaron la capacidad de control atencional inhibitorio en adolescentes, obteniendo como resultado un margen adecuado en cuanto al nivel de desarrollo de dicha variable.

Es así que luego de la aplicación del protocolo de intervención, se observa que el índice de control atencional inhibitorio, el 30% alcanzó un nivel bajo, el otro 30% un nivel medio, mientras se observa el 40% ocupando un nivel alto. Partiendo de estos resultados, se infiere que la mayor parte de los participantes han alcanzado la capacidad de mantener la atención aún en condiciones de fatiga y son capaces de evitar las distracciones, entendiéndose que las distracciones son información que es proclive a interponerse con la información que está siendo procesada. Esto quiere decir que los participantes son – en el punto del post - test – capaces de dejar atrás elementos que puedan distraerles cuando se deciden a concentrarse en un solo punto, lo cual puede ser realizado en considerable

proporción en momentos donde puedan sentirse cansados o hastiados. Similares resultados fueron obtenidos por Quiroz y Torres (2016), quienes basaron su concepción de atención en la capacidad selectiva de información en base a múltiples fuentes disponibles, incluyendo estimulación interna y externa sobre memorias, pensamientos e incluso acciones motoras. Los resultados obtenidos revelaron que existió un aumento considerable en sus niveles de atención de las distintas carreras en las que se realizó la aplicación de dicho programa.

De esta manera, luego de haber realizado el análisis descriptivo de la variable y sus índices, se procederá a responder a la hipótesis general y específicas del presente estudio.

Es así que a partir de la tabla N° 5 se observa el análisis comparativo, encontrando que antes de la aplicación del taller basado en el protocolo de hipnosis en estudiantes de una universidad privada de Trujillo, el grupo experimental obtiene una puntuación media de 19.88, siendo que luego de la aplicación del protocolo, los participantes alcanzaron una puntuación media de 29.58. Es así que al realizar el análisis comparativo, la prueba t de Student reporta una diferencia significativa entre ambas medias ($p < .05$) que alcanzó un nivel de significancia de .03 ($T = .581$), resultando ello a favor del grupo experimental luego de la aplicación del protocolo, a quienes se les aplicó inducciones formales de corte clásico y Ericksoniano, realizando lo que se denomina “entrenamiento en trance”, con el fin de introducir técnicas derivadas de la Programación Neurolingüística y del enfoque naturalista, que se orientaron a aflorar recursos que permitan a cada participante ser capaz de fijar su atención en uno o varios estímulos así como focalizar sus respuestas en función a su contexto, toda vez que se permite efectivizar su atención y responder con rapidez ante aquello que es de su interés. En base a ello, se acepta la hipótesis de investigación que

refiere que la hipnosis si influye significativamente en la atención de los estudiantes, ya que al finalizar la aplicación se corrobora lo mencionado por Cabrera y Huaraca (2012), quienes refieren que cuando un individuo es capaz de fijar su atención, tiene que dejar de lado la dispersión por lo que de esa manera tendrá mejores resultados en cuanto a la asimilación de un conocimiento nuevo. Del mismo modo, estos resultados son respaldados por Seisdedos (citado en Mercado, 2017) quien luego de poner en marcha un programa para mejorar la atención en estudiantes de secundaria, encontró que es posible aumentar el grado de respuesta de aquello que les interesa sobre todo si se tiene un buen control atencional que sea capaz de discriminar unos estímulos de otros.

Por otra parte, en la tabla 6 se observa el análisis del índice de eficacia atencional. Es importante mencionar que antes de la aplicación del protocolo, se evidencia una media de 10.34, mientras que luego de la aplicación de hipnosis se evidencia una media de 16.94. En la comparación de ambas medias, la prueba t de Student obtiene un resultado significativo ($p < 0.05$) a favor del grupo experimental luego de la aplicación del protocolo. Es así que se reporta un nivel de significancia de $p = .02$ ($T = .788$). Dichos resultados fueron logrados a través de la inducción fraccionada que actuó como facilitador del fortalecimiento del foco atencional de manera interna. Asimismo, se sugirió la búsqueda transderivacional de excepciones en la historia personal en donde evoque situaciones en donde su nivel de atención o lucidez estuvieron en un "nivel máximo", completando ello con una sugestión post-hipnótica de disfrutar de dicho recuerdo cada vez que aparezca cuando se encuentre en estado de vigilia. A partir de ello, los participantes potenciaron su nivel de precisión, reflejándose en la calidad de trabajo académico que realicen, lo que se entiende como la capacidad de "atender" a lo que realmente se debe atender según el contexto donde la persona se encuentre, siendo capaz también de cambiar el foco atencional

con un mínimo margen de error en su respuesta. Cabe mencionar que similares resultados fueron obtenidos por Loyola (2017), quien al realizar un estudio experimental donde aplicó un programa para mejorar la atención y utilizando como instrumento de medición el Test de Atención D2 (Brickenkamp, 2004), realizó la comparación de los grupos control y experimental en el post test a través de la prueba U de Mann Whitney (siendo el comportamiento no paramétrico de sus datos), obtuvo un valor de $U=1.500$ y un $p=0.0000$ en lo referente a los niveles de eficacia atencional.

Por otra parte, en la misma tabla se observa el índice de velocidad de procesamiento, en donde antes de la aplicación del protocolo, el grupo experimental obtuvo una media de 11.66, siendo que luego de la aplicación de dicho protocolo, se reporta una media de 18.88. Al realizar el análisis comparativo de ambas medias, la prueba t de Student obtiene una $T=.541$ con un nivel de significancia de $P=.02$, lo que indica una diferencia significativa entre los dos momentos, siendo los resultados a favor del grupo experimental luego de la aplicación del protocolo. Dichos resultados afloran en base a la aplicación de afirmaciones disociativas en el trabajo con trance formal, sugiriéndose la activación de un estado de alto rendimiento en donde se disocia la mente racional, ubicándola en un “plano superior”, elaborando sugerencias que le permitan activar dichos procesos en momentos de “alta exigencia” que demanden resultados rápidos. Adicionalmente a ello, se consolidó el trabajo con sesiones dedicadas a un trabajo de hipnosis despierta, en donde se instaló un ancla visual para que mediante la misma, se activen los procesos necesarios en los momentos de mayor exigencia, en los que debía poner en práctica este alto nivel de respuesta. Es menester comentar que estos resultados se reflejan en el trabajo previo de Loyola (2017) que, en dicho índice, obtiene un valor $U=6000$ y un $p=0.000$. Es importante recalcar que estos resultados implican que los participantes han adquirido una capacidad de procesar una

cantidad de trabajo o un número de estímulos en determinado tiempo, relacionados a la intensidad de la atención o motivación (Arbieto, 2009).

Finalmente, respecto al índice de control atencional inhibitorio, en donde en el primer momento de la investigación, se evidencia una media de 9.14, siendo que luego de la aplicación del protocolo, el grupo experimental reporta una media de 14.82. Es así que al comparar ambas medias a través de la t de student, no se encuentran diferencias significativas ($p > .05$), reportando una $t = 261$ con un nivel de significancia de .195. Dicho índice fue diseñado para una intervención hipnótica en base a metáforas orientadas a una “identificación en trance profundo”, el mismo que sugiere el modo de comportamiento de la persona como una máquina funcional. Sin embargo, se evidencia que dicha intervención no tuvo efecto en la capacidad de los participantes de poder discriminar estímulos que puedan interferir con la información que está procesándose, Este resultado se respalda en lo hallado por Monsalve (2016), quien encontró que, en la población de educación superior, el 58% de la población presentaba ansiedad generalizada como factor que interrumpe la atención focalizada. Asimismo, se infiere que esta metáfora puede haber generado un conflicto de valores a nivel inconsciente del participante, quien podría valorar mucho las emociones o sentimientos al realizar una actividad. La hipótesis de los valores viene a raíz de los trabajos de investigación realizados por Erickson sobre la individualización del proceso de la psicoterapia, sistematizados en las ideas que expone Zeig (2015). Sin embargo, existen también otros puntos a considerar. Uno de ellos, es la característica de la atención denominada “Distribución de la atención” (Arbieto, 2009). Ello hace énfasis en la capacidad inherente del ser humano de atender a más de un estímulo, los cuales pueden ser objetos o experiencias. Esto implica que el ser humano – en su experiencia cotidiana – está lidiando con más de un estímulo que exige su atención. Algo muy parecido es corroborado por

García (2003) cuando habla de la atención dividida, que es la capacidad para “atender” instantáneamente a varios estímulos en paralelo, enfatizando incluso que los niños son generalmente quienes tienen esta flexibilidad de separar o centrar su atención, respaldado incluso por la OMS (2011) cuando describe las funciones de la atención, hablando de una de ellas como la “división de la atención” haciendo referencia a la capacidad de focalizarse en más de dos estímulos simultáneamente. De esta manera, se cree conveniente que el participante mantenga la capacidad de “no-inhibición” de la información para que pueda aparecer en el camino de centrarse en un solo estímulo, si no de poder aprovecharla a través de las capacidades de eficacia atencional y velocidad de procesamiento.

Es así que en base a todo lo expuesto anteriormente, se acepta la hipótesis planteada en el presente estudio, afirmando que la Hipnosis influye tanto en la capacidad de atención, así como en los índices de eficacia atencional y velocidad de procesamiento, lo cual demuestra que dicho enfoque es capaz de desarrollar la atención en sus diversas formas para hacerse efectiva en sus respuestas.

V. CONCLUSIONES

- El presente estudio evidencia en la tabla 3 los Niveles de atención total del grupo experimental antes y después de la aplicación del taller de hipnosis en estudiantes de una universidad privada de Trujillo, siendo el nivel de atención predominante Bajo equivalente al 50% de los estudiantes en el pretest, mientras que después de la aplicación del taller predomina el nivel Alto con 50% de la muestra.
- En la tabla 4, se encuentra que el nivel de atención según índices del grupo experimental antes y después de la aplicación del protocolo de hipnosis en estudiantes de una universidad privada de Trujillo, demuestra que en los índices velocidad de procesamiento, control atencional

inhibitorio y eficacia atencional de la atención predomina el nivel bajo con porcentajes que oscilan entre el 30% al 50% en los índices de control atencional inhibitorio y eficacia atencional, mientras que después del mismo predominan los índices de velocidad de procesamiento y eficacia atencional con un nivel Alto entre los porcentajes que oscilan entre el 40% al 60% de los estudiantes.

- Respecto a la tabla 5, se observa el análisis comparativo de atención entre el pre – test y post – test del grupo experimental en estudiantes de una universidad privada de Trujillo, en la que la prueba t de Student encuentra que hubo diferencia significativa de ,03 ($T= .581$); siendo que las medias alcanzadas por los estudiantes arrojaron un 19,88 y 29,58 respectivamente.
- En la tabla 6 se aprecia el análisis comparativo de los índices de atención entre el pre – test y post – test del grupo experimental en estudiantes de una universidad privada de Trujillo, siendo aceptada la hipótesis en la que la hipnosis si influye en el índices de velocidad de procesamiento con una significancia de .02 según el estadístico de la T Student.
- En la tabla 6 se aprecia el análisis comparativo de los índices de atención entre el pre – test y post – test del grupo experimental en estudiantes de una universidad privada de Trujillo, siendo aceptada la hipótesis en la que la hipnosis si influye en el índice de eficacia atencional con un nivel de significancia de .02 según el estadístico de la T Student.
- Finalmente, en dicha tabla 6 se aprecia que el análisis comparativo de los índices de atención entre el pre – test y post – test del grupo experimental en estudiantes de una universidad privada de Trujillo, siendo rechazada la hipótesis en la que la hipnosis no influye en el índice de control atencional inhibitorio, el cual alcanzó un nivel de significancia de .195 según el estadístico de la T Student.

VI. RECOMENDACIONES

- Se recomienda a la población estudiada asistir a talleres que potencien su capacidad de atención (hábitos y técnicas de estudios, estrategias mnémicas, etc) de tal forma que se mantenga un nivel de atención alto.
- A los estudiantes de esta investigación poner en práctica las diversas estrategias trabajadas (como inducción fraccionada y activación del anclaje) durante la aplicación del protocolo de hipnosis con el fin de garantizar la continuidad y aprovechamiento de su capacidad de atención.
- A los estudiantes realizar ejercicios prácticos como sudokus, sopas de letras y crucigramas.
- A los estudiantes ampliar sus horarios de lectura para luego hacer uso de balotarios de preguntas que pongan a prueba su capacidad de razonamiento y comprensión.
- A los estudiantes de la presente investigación implementar horarios de actividad mental con ejercicios de imágenes incompletas (figura-fondo) u armado de rompecabezas de 1000 piezas a más.

VII. REFERENCIAS

- Arbieto, K. (2009). La atención. Madrid: McGrawHill
- Arrieta, I. (2015). Efectos de un programa de desarrollo cognitivo en estudiantes universitarios: Un estudio longitudinal. *Revista cultura*. 1(1): 66-85
- Bandler, R. & Grinder, J. (1993). *Trance fórmate: curso de hipnosis y comunicación eficaz*. Madrid: Gaia
- Boujon, C & Quaireau, C. (2008). *Atención, aprendizaje y rendimiento escolar*. Madrid: Narcea
- Brickenkamp, R. (2012). *D2, Test de atención* (trad. al castellano por n.Seisdedos). 4º Edición. Madrid: TEA Ediciones

Burke, A. (1999). Autohipnosis: guía práctica. Barcelona: Obelisco

Cabrera, L. & Huaraca, N. (2012). Programa Mantaro en la estabilidad de atención de estudiantes de la institución educativa 31554 de Huancayo. Universidad Nacional del Centro del Perú. Huancayo, Perú.

Cascante, J.; Campos, J.; Cantero, R. Hernández, N. Rodríguez, E & Campos, M. (2015). Desarrollo de un módulo para fortalecer funciones ejecutivas en un grupo de estudiantes universitarios de Costa Rica. Innovaciones educativas, 17(23): 63 75. Recuperado el 9 de agosto del 2018 de <http://investiga.uned.ac.cr/revistas/index.php/innovaciones/article/view/1371/1439>

Castillo, G. (2007). El adolescente y sus retos. La aventura de hacerse mayor. Madrid: ediciones pirámide

Catena, A. & Del Carmen, M. (1994). Fenómenos asociados a la hipnosis II: Hipermnesia. Psicología conductual, 2(2), 185-202

Contreras, K.; Caballero, C.; Palacios, J. & Pérez, A. (2008). Factores asociados al fracaso académico en estudiantes universitarios de Barranquilla. Psicología desde el Caribe. 22, 110 – 135

Cruz, C. (2018). Fortalecimiento de competencias en el conocimiento y manejo de estrategias metodológicas para mejorar la atención en el proceso de aprendizaje en el área de Comunicación en los estudiantes de la institución educativa 14477 de Canchaque: plan de acción. Tesis de maestría. Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú.

El Comercio (2012). Más de 75% de adolescentes en el Perú tienen problemas de aprendizaje [en prensa] El Comercio: Lima

El Diario (2018). Chao clases, inician vacaciones [en prensa] El Diario: Manabí

Erikson, E. (1968). Identity: youth and crisis. London: Faber and Faber

EsSalud (2018). EsSalud advierte sobre depresión de adolescentes por no ingresar a la universidad. EsSalud: Lima.

Fernández, P., Extremera, N. & Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94, 751-755.

Fuenmayor, G. & Villasmil, Y. (2008). La percepción, la atención y la memoria como procesos cognitivos utilizados para la comprensión textual. *Revista de artes y humanidades*. 9(22): 127 - 202 recuperado el 9 de agosto del 2018 de <https://es.scribd.com/document/238089280/La-percepcion-la-atencion-y-la-memoria-como-procesos-cognitivos-utilizad>

Gadotti, M. (2016). Historia de las ideas pedagógicas. Buenos aires: Siglo Veintiuno editores

Galván, M. & Sánchez, M. (2017). La intervención psicológica a través de los talleres en la universidad de Castilla La Mancha: descripción y debate: Buenos aires: Paidós

García, I. (2003). La atención: fases y mecanismos. Madrid: Desarrollo

Gómez, P. (2016). Análisis de las habilidades cognitivas básicas (atención y memoria), el nivel de inteligencia emocional y el rendimiento académico, así como su posible relación en los estudiantes de los grados 9, 10 y 11 de la I.E. Santa Gema del municipio de Buriticá. Tesis de licenciatura. Universidad de Antioquía, Santa fe, Colombia.

Gómez, J. & Velandá, R. (2004). El taller como estrategia de intervención preventiva. Veracruz: Universidad Veracruzana

Haley, J. (1980). Terapia no convencional: las técnicas psiquiátricas de Milton Erickson. Buenos aires: Amorrortu

Iglesias, M.; Cuesta, E. & Sáez, A. (2015). Estudio comparativo de hábitos entre estudiantes universitarios y preuniversitarios de la zona noroeste de Madrid.

Nutrición hospitalaria, 31(2): 966 - 974 Recuperado el 09 de agosto de 2018 de <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n2/57originalotros04.pdf>

La República (2017). Casi el 70% de jóvenes no sigue estudios superiores al concluir el colegio. La república: Lima

Loyola, R. (2017). Programa para mejorar la atención selectiva y concentración en niños de 11 y 12 años con problemas atencionales en una I.E. de Villa el Salvador. Tesis de Maestría. Universidad César Vallejo. Lima, Perú.

Maldonado, M.; Ahumada, O. & Robles, N. (2012). Caracterización de las técnicas de estudio en estudiantes universitarios. Universidad Autónoma de Chihuahua. Chihuahua, México.

Mercado, J. (2017). Programa de percepción visual en el incremento de la atención de niños de seis y siete años de una institución educativa. Tesis de maestría. Universidad César Vallejo. Trujillo, Perú.

Merino, R. (2016). Programa de actividades metaatencionales. Tesis de maestría. Universidad de Burgos. Burgos, España.

Mestre, J. & Palmero, F. (2004). Procesos psicológicos básicos: una guía académica para los estudios en psicopedagogía, psicología y pedagogía. Madrid: McGrawHill

Mestre, J. Palmero, F. (2004). Procesos psicológicos básicos: una guía académica para los estudios en psicopedagogía, psicología y pedagogía. Madrid: McGrawHill

Monsalve, M. (2016). Niveles de aptitud para la atención focalizada en estudiantes de educación superior. Tesis de licenciatura. Fundación universitaria Los libertadores. Bogotá, Colombia.

Montgomery, G. & Schnur, J. (2004). Eficacia y aplicación de la hipnosis clínica. Papeles del psicólogo, 1(89): 1 – 35

Norman, D. & Shallice, T. (1986). Attention to action: willed and automatic control of behavior. *Consciousness and self-regulation*, 4(1): 1- 18

O'Hanlon, W. (1993). *Raíces profundas: principios básicos de la terapia y de la hipnosis de Milton Erickson*. Barcelona: Paidós Ibérica

Ocampo, L. (2009). La atención: un proceso psicobiológico básico. *Pensando psicología*, 5(8): 91 – 100

Ojeda, D (2014). *Influencia de la atención y las estrategias de aprendizaje en el rendimiento académico*. Tesis de maestría. Universidad Internacional de la Rioja. Logroño, España.

OMS (2001). *La atención*. USA: OMS

Pacheco, M. (1998). *El legado de Milton Erickson a la terapia actual*. Santiago de Chile: Instituto Milton Erickson de Santiago

Peña, M.; Gómez, T.; Mejía, D.; Hernández, J. & Tamayo, D. (2017). Caracterización del control inhibitorio en adolescentes del grado once de la institución Educativa Normal superior de Envigado – Colombia. *Psicoespacios*, 11(18): 43 – 55

Posner, M. & Dehaene, S. (1994). Attentional networks. *Trend in Neurosciences*, 17: 75-79

Posner, M. & Petersen, S. (1990). The attention system of the human brain. *Annual review of neuroscience*, 13: 25 – 42

Posner, M. (2004). Orienting of attention. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*. 32: 23 – 35

Puertas, S. (2015). *Diferencias en la velocidad de procesamiento, en niños con dislexia vs. Controles, medidas con potenciales evocados de larga latencia*. Tesis de maestría. Universidad Nacional de Colombia. Bogotá, Colombia.

Quintero, C. & Collazos, G. (2011). *Propuesta metodológica para el mejoramiento de las habilidades atencionales a través de actividades motrices en*

adolescentes de 12-14 años de edad. Tesis de licenciatura. Universidad del Valle. Santiago de Cali, Colombia.

Quiroz, A. & Torres, J. (2016). Aplicación de un programa de entrenamiento cognitivo en alumnos del primer semestre de un instituto de educación técnica superior. Tesis de Licenciatura. Universidad Católica San Pablo. Arequipa, Perú.

República (2017). Ministerio de educación señala que educación será un desafío para el país. [en prensa] República Dominicana: República

Ríos, G. (2017). Eficacia de un programa de intervención de comprensión lectora adaptado y específico, del área de comunicación, en un estudiante del 3ero de secundaria con TDAH de un colegio privado del distrito de San Isidro. Tesis de maestría. Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú.

Rivas, M. (2008). Procesos cognitivos de aprendizaje significativo. Madrid: la suma de todos

Rivas. C. (2008). Los procesos cognitivos: la atención. Madrid: TEA

Rodrigo, M. (2014). Mejora de las capacidades atencionales en educación infantil. Jaen: Universidad de Jaén

Rosen, S. (2009). Mi voz irá contigo: los cuentos didácticos de Milton Erickson. Madrid: Paidós Ibérica

Sandoval, K. (2017). Intervención de funcionamiento ejecutivo en estudiantes universitarios españoles con Trastornos de Déficit Atencional y bajo rendimiento académico. Tesis doctoral. Universidad de Granada. Granada, España.

Santos, J. (2008). Aproximación a los problemas de atención en la edad escolar a partir de la evaluación neuropsicológica y su relación con el trastorno de aprendizaje del cálculo: orientación de programas de intervención educativa (Tesis doctoral). Universidad de León. León, España.

Shallice, T. & Norman, D. (1986). Attention to action: willed and automatic control of behavior. United Kingdom: Psychology press

Solberg, V. & Villarreal, P. (1997). Examination of self-efficacy, social support, and stress as predictors of psychological and physical distress among hispanic college students. *Hispanic Journal Of Behavioral Sciences*, 19(2): 182 – 201

Tejedor, F. (2008). Estrategias atencionales y rendimiento académico en estudiantes de secundaria. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 40(1): 123 - 132 Recuperado el 9 de agosto de 2018 de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rlp/v40n1/v40n1a10.pdf>

Tejero, P. (1999). Panorama histórico-conceptual del estudio de la atención. Madrid: alianza

Tellez, A. (2003). La memoria humana: revisión de los hallazgos recientes y una propuesta de un modelo neuropsicológico. [Tesis de maestría]. Universidad Autónoma de Nuevo León. Nuevo León, México.

Tudela, P. (2001). Atención. Madrid: Alhambra

Tulving, E. (1996). Neurociencia cognitiva. Cambridge: MIT Press.

Yapko, M. (1999). Lo esencial de la hipnosis. Madrid: Paidós

Zeig, J. (2015). The evolution of psychotherapy. New York: Brunner/Mazel

ANEXOS

1. Prueba de Normalidad:

Tabla 7: Estadísticos descriptivos y análisis de normalidad de la variable atención.

Variable/Dimensiones	Mínimo	Máximo	DE	Media	Asimetría	Curtosis
Velocidad de procesamiento	12	28	3.64	14.42	.145	-.111
Eficacia atencional	9	19	4.25	11.03	-.253	.245
Control atencional inhibitorio	11	21	4.39	12.61	.091	.686
Atención	28	52	6.88	35.95	.890	-.002

Nota. DE=desviación estándar

En la tabla 5, se observan los estadísticos descriptivos de la variable atención. Las dimensiones alcanzaron los siguientes datos: velocidad de procesamiento alcanzó una media de 14.42 con una desviación estándar de 3.64; eficacia atencional M=11.03, DE=4.25; control atencional inhibitorio M=12.61, DE=4.39 y la variable general atención M=35.95 y DE=6.88. Por otro lado, la asimetría se encuentra dentro de los rangos ± 1.5 , lo que implica una distribución muestral normal.

2. Matriz de consistencia

Título: Hipnosis para potenciar la atención en estudiantes universitarios de una universidad privada de Trujillo.

Autor: Br. Cynthia Olenka Meza Esquivel

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Definición Operacional	Diseño de investigación
¿La Hipnosis influye en la atención de estudiantes de una universidad privada de Trujillo?	General: Determinar la influencia de la hipnosis en la atención de estudiantes de una universidad privada de Trujillo.	General: Hi: La hipnosis influye en la atención de estudiantes de una universidad privada de	V. Independiente: Hipnosis V. Dependiente: Atención.	V.I: La hipnosis es un recurso psicoterapéutico para potenciar la atención mediante la capacidad de sugestionabilidad y estado de trance del modelo Ericksoniano.	Por su finalidad: Aplicada. Por su naturaleza: cuantitativa. Por su tipo: Experimental. Por su carácter: Explicativa.

	<p>Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar el nivel de atención en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, antes de la aplicación de la hipnosis. - Identificar el nivel de atención en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, después de la aplicación de la hipnosis. - Demostrar si la 	<p>Trujillo.</p> <p>Ho: La hipnosis no influye en la atención de estudiantes de una universidad privada de Trujillo.</p> <p>Específicas:</p> <p>H1: La hipnosis influye en la velocidad de procesamiento de los estudiantes de una universidad</p>		<p>V.D.: La medición de la variable será a través del test de atención D2, que consta de 14 filas de evaluación con una duración de 20 segundos por fila.</p>	
--	--	---	--	--	--

	<p>hipnosis influye en la velocidad de procesamiento de los estudiantes de una universidad privada de Trujillo.</p> <p>- Demostrar si la hipnosis influye en la eficacia atencional de los estudiantes de una universidad privada de Trujillo.</p> <p>- Demostrar si la hipnosis influye en el control</p>	<p>privada de Trujillo.</p> <p>H2: La hipnosis influye en la eficacia atencional de los estudiantes de una universidad privada de Trujillo.</p> <p>H3: La hipnosis influye en el control atencional inhibitorio de los</p>			
--	--	--	--	--	--

	atencional inhibitorio de los estudiantes de una universidad privada de Trujillo.	estudiantes de una universidad privada de Trujillo.			
--	---	---	--	--	--

A.1. Baremos en varones y mujeres de 8 a 10 años (N=217)

Pc	Puntuaciones directas									S
	TR	TA	O	C	TOT	CON	TR+	TR-	VAR	
99	334-658	138-299			326-658	135-299	38-47	19-47	32-47	97
98	332-333	136-137			322-325	131-134	35-37	-	31	91
97	331	135			317-321	130	-	17-18	30	87
96	325-330	130-134			313-316	128-129	34	-	29	85
95	309-324	124-129	0		292-312	123-127	33	16	26-28	83
90	290-308	120-123	-		280-291	117-122	30-32	15	23-25	76
85	278-289	114-119	-	0	269-279	113-116	29	-	21-22	71
80	273-277	112-113	1	-	264-268	110-112	28	14	19-20	67
75	266-272	109-111	-	-	259-263	107-109	-	-	18	63
70	260-265	107-108	2	-	251-258	105-106	27	13	17	60
65	254-259	104-106	3	-	243-250	101-104	26	12	16	58
60	248-253	101-103	-	1	237-242	99-100	25	10-11	15	55
55	245-247	99-100	-	-	233-236	95-98	-	9	14	52
50	237-244	96-98	4	-	228-232	92-94	24	-	-	50
45	227-236	92-95	-	2	217-227	87-91	-	8	13	48
40	220-226	88-91	5	-	211-216	83-86	23	-	12	45
35	208-219	83-87	6	3	196-210	77-82	22	7	11	42
30	201-207	77-82	-	4	184-195	70-76	21	6	-	40
25	188-200	74-76	7-8	5	175-183	65-69	20	5	10	37
20	181-187	66-73	9-10	6-7	161-174	61-64	19	4	-	33
15	162-180	58-65	11-12	8-9	139-160	54-60	18	3	9	29
10	145-161	51-57	13-17	10-20	122-138	46-53	16-17	1-2	8	24
5	135-144	48-50	18-24	21-27	116-121	28-45	15	-	7	17
4	133-134	47	25-28	28-31	115	27	14	-	6	15
3	129-132	35-46	29-30	32-34	100-114	20-26	-	0	-	12
2	122-128	32-34	31-33	35-38	95-99	7-19	-	-	5	9
1	0-121	0-31	>33	>38	0-94	0-6	0-13	-	0-4	3
Media	231,37	92,30	6,43	5,01	219,92	87,29	24,06	9,00	15,05	Media
Dt	53,21	25,20	7,86	9,14	57,10	28,94	5,75	5,00	6,63	Dt

A.2. Baremos en varones y mujeres de 11 a 12 años (N=115)

Pc	Puntuaciones directas									S
	TR	TA	O	C	TOT	CON	TR+	TR-	VAR	
99	442-658	174-299			430-658	174-299	47	25-47	33-47	97
98	437-441	169-173			422-429	168-173	46	-	31-32	91
97	435-436	160-168	0		405-421	159-167	43-45	24	30	87
96	432-434	158-159	-		382-404	157-158	42	-	28-29	85
95	383-431	152-157	1		376-381	151-156	38-41	23	26-27	83
90	377-382	149-151	-		362-375	149-150	37	21-22	22-25	76
85	365-376	143-148	2	0	353-361	142-148	35-36	20	21	71
80	354-364	140-142	-	-	341-352	138-141	34	19	20	67
75	347-353	137-139	3	-	336-340	135-137	-	-	19	63
70	339-346	134-136	-	-	328-335	133-134	33	18	18	60
65	331-338	131-133	4	-	321-327	130-132	31-32	16-17	17	58
60	327-330	128-130	5	-	309-320	126-129	-	-	16	55
55	315-326	124-127	-	1	300-308	121-125	30	15	15	52
50	309-314	118-123	6	-	294-299	117-120	-	-	14	50
45	293-308	115-117	7	-	277-293	115-116	29	14	13	48
40	284-292	111-114	8-9	-	271-276	109-114	28	-	-	45
35	275-283	107-110	10	2	263-270	105-108	27	13	12	42
30	269-274	104-106	11	-	259-262	100-104	26	10-12	11	40
25	265-268	101-103	12-13	3	247-258	94-99	25	9	-	37
20	246-264	96-100	14-16	4	240-246	92-93	24	8	10	33
15	232-245	93-95	17-22	5	223-239	85-91	-	7	-	29
10	223-231	83-92	23-29	6-9	206-222	76-84	22-23	6	9	24
5	195-222	70-82	30-43	10-12	186-205	66-75	21	4-5	8	17
4	191-194	67-69	44-46	13	179-185	65	-	3	-	15
3	166-190	65-66	47-52	14	161-178	52-64	20	1-2	7	12
2	165	61-64	53-58	15-19	142-160	48-51	19	0	-	9
1	0-164	0-60	>58	>19	0-141	0-47	0-18		0-6	3
Media	307,97	119,59	10,93	2,74	294,29	116,85	29,66	14,33	15,33	Media
Dt	63,38	25,95	13,30	4,39	62,25	27,83	6,08	5,87	6,14	Dt

A.3. Baremos en varones y mujeres de 13 a 14 años (N=214)

Pc	Puntuaciones directas									S
	TR	TA	O	C	TOT	CON	TR+	TR-	VAR	
99	510-658	193-299			478-658	193-299	47	29-47	42-47	97
98	506-509	190-192	0		464-477	183-192	-	28	39-41	91
97	492-505	183-189	-		460-463	181-182	-	27	35-38	87
96	479-491	181-182	-		450-459	179-180	46	26	30-34	85
95	457-478	175-180	1		435-449	172-178	45	25	27-29	83
90	436-456	168-174	2		415-434	166-171	41-44	24	23-26	76
85	420-435	164-167	-		405-414	163-165	40	-	21-22	71
80	409-419	159-163	3	0	392-404	157-162	39-39	23	19-20	67
75	397-408	154-158	4	-	381-391	152-156	37	22	18	63
70	383-396	151-153	5	-	370-380	150-151	36	20-21	17	60
65	377-382	146-150	-	-	364-369	145-149	35	-	16	58
60	371-376	143-145	6	-	356-363	139-144	34	19	-	55
55	362-370	138-142	7	-	347-355	135-138	-	-	15	52
50	356-361	135-137	8	1	336-346	134	33	17-18	-	50
45	339-355	132-134	9-10	-	326-335	129-133	32	16	14	48
40	330-338	129-131	11	-	318-325	126-128	30-31	-	13	45
35	320-329	126-128	12	-	305-317	123-125	-	15	-	42
30	310-319	123-125	13-14	2	298-304	119-122	29	-	12	40
25	304-309	117-122	15-17	-	287-297	113-118	-	14	11	37
20	289-303	112-116	18-20	3	277-286	109-112	28	13	-	33
15	281-288	109-111	21-25	4	265-276	103-106	27	11-12	10	29
10	264-280	102-108	26-34	5-7	251-264	91-102	26	6-10	9	24
5	259-263	96-101	35-40	8-11	242-250	85-90	25	1-5	-	17
4	255-258	95	41-48	12	224-241	83-84	24	-	-	15
3	247-254	82-94	49-51	13-17	218-223	74-82	-	0	7-8	12
2	232-246	78-81	52-64	18-32	214-217	72-73	23	-	-	9
1	0-231	0-77	>45	>32	0-213	0-71	0-22	-	0-6	3
Media	357,31	137,44	12,94	3,12	341,25	134,32	33,23	17,36	15,86	Media
Dt	67,37	25,94	15,28	10,22	64,34	28,00	6,16	6,43	7,22	Dt

A.4. Baremos en varones y mujeres de 15 a 16 años (N=157)

Pc	Puntuaciones directas									S
	TR	TA	O	C	TOT	CON	TR+	TR-	VAR	
99	572-658	220-299	0		531-658	219-299		29-47	44-47	97
98	566-571	216-219	1		518-530	216-218		-	41-43	91
97	547-565	215	2		516-517	215		28	38-40	87
96	536-546	204-214	-		506-515	204-214		-	35-37	85
95	522-535	200-203	3		489-505	198-203		27	34	83
90	496-521	188-199	4		471-488	187-197	47	25-26	30-33	76
85	484-495	181-187	5		455-470	179-186	-	-	26-29	71
80	460-483	174-180	-	0	436-454	171-178	46	24	24-25	67
75	440-459	168-173	6	-	422-435	167-170	-	-	22-23	63
70	433-439	165-167	7	-	416-421	164-166	44-45	-	21	60
65	423-432	161-164	8	-	408-415	160-163	41-43	23	19-20	58
60	415-422	159-160	9-10	-	400-407	158-159	40	21-22	-	55
55	411-414	157-158	11	1	389-399	155-157	39	20	18	52
50	399-410	153-156	12	-	383-388	151-154	38	-	17	50
45	395-398	151-152	13-14	-	378-382	149-150	-	19	16	48
40	387-394	147-150	15	2	372-377	144-148	37	-	15	45
35	379-386	143-146	16-18	-	366-371	141-143	36	17-18	14	42
30	372-378	138-142	19-23	3	354-365	135-140	35	16	-	40
25	362-371	134-137	24-26	-	341-353	127-134	34	15	13	37
20	348-361	124-133	27-32	4	319-340	118-126	-	13-14	12	33
15	337-347	118-123	33-39	5-6	306-318	112-117	33	6-12	11	29
10	311-330	111-117	40-54	7-10	291-305	103-111	30-32	0-5	10	24
5	293-310	104-110	55-63	11-20	273-290	87-102	29		8-9	17
4	277-292	102-103	64-91	21-29	266-272	85-86	28		-	15
3	276	93-101	92-94	30-31	242-265	81-84	27		7	12
2	221-275	92	95-98	32-40	225-241	51-80	25-26		-	9
1	0-220	0-91	>98	>40	0-224	0-50	0-24		0-6	3
Media	412,45	154,13	20,00	4,01	388,44	150,12	38,92	20,24	18,67	Media
Dt	71,43	29,64	21,79	10,49	68,31	33,71	6,13	6,78	8,35	Dt

A.5. Baremos en varones y mujeres de 17 a 18 años (N=105)

Pc	Puntuaciones directas									S
	TR	TA	O	C	TOT	CON	TR+	TR-	VAR	
99	605-658	253-299	0		583-658	253-299		33-47	34-47	97
98	583-604	252	-		580-582	251-252		31-32	32-33	91
97	580-582	247-251	1		574-579	247-250		30	31	87
96	573-579	239-246	-		559-573	238-246		-	-	85
95	535-572	212-238	2		509-558	210-237	47	29	26-30	83
90	499-534	198-211	3		487-508	197-209	-	28	22-25	76
85	482-498	190-197	4		467-486	190-196	-	27	21	71
80	472-481	180-189	5	0	443-466	177-189	46	26	19-20	67
75	463-471	174-179	6	-	438-442	173-176	43-45	25	-	63
70	453-462	171-173	7	-	431-437	168-172	42	24	18	60
65	442-452	167-170	8	-	422-430	166-167	41	-	17	58
60	432-441	165-166	9	-	413-421	163-165	40	-	16	55
55	422-431	162-164	10	-	403-412	159-162	39	23	-	52
50	414-421	159-161	11	1	399-402	157-158	38	22	-	50
45	410-413	156-158	12	-	391-398	156	-	21	15	48
40	400-409	152-155	13	-	384-390	150-155	37	20	14	45
35	390-399	149-151	14-15	-	375-383	146-149	36	19	13	42
30	381-389	145-148	16-18	2	371-374	141-145	35	-	-	40
25	373-380	141-144	19-22	3	357-370	138-140	34	17-18	12	37
20	356-372	139-140	23-26	4	340-356	134-137	33	16	11	33
15	344-355	132-138	27-32	5	333-339	130-133	32	15	10	29
10	319-343	126-131	33-40	6	318-332	122-129	30-31	9-14	-	24
5	298-318	121-125	41-45	7	294-317	109-121	29	0-8	8-9	17
4	290-297	116-120	46-60	-	275-293	107-108	-	-	-	15
3	288-289	110-115	61-62	8-12	273-274	103-106	28	-	7	12
2	281-287	107-109	63-69	13-17	272	102	26-27	-	6	9
1	0-280	0-106	>69	>17	0-271	0-101	0-25	-	0-5	3
Media	426,77	164,44	16,40	2,42	407,93	162,01	38,68	22,55	16,13	Media
Dt	74,15	32,38	17,14	5,08	71,33	33,49	5,95	6,41	6,18	Dt

A.6. Baremos en varones y mujeres de 19 a 23 años (N=343)

Pc	Puntuaciones directas									S
	TR	TA	O	C	TOT	CON	TR+	TR-	VAR	
99	617-658	267-299	0		601-658	267-299		34-47	39-47	97
98	605-616	259-266	-		591-600	259-266		-	38	91
97	600-604	253-258	1		583-590	252-258		-	29-37	87
96	595-599	251-252	-		573-582	250-251		-	28	85
95	569-594	233-250	-		554-572	233-249	47	33	23-27	83
90	558-568	223-232	2		529-553	222-232	-	31-32	20-22	76
85	536-557	218-222	3		519-528	218-221	46	30	19	71
80	522-535	211-217	4		508-518	211-217	44-45	-	17-18	67
75	516-521	204-210	5		503-507	204-210	43	29	16	63
70	507-515	199-203	6	0	491-502	199-203	-	28	15	60
65	494-506	195-198	7	-	482-490	194-198	42	-	-	58
60	481-493	189-194	8	-	462-481	188-193	41	27	14	55
55	465-480	184-188	9	-	453-461	184-187	-	26	-	52
50	458-464	180-183	10	-	446-452	180-183	40	25	-	50
45	451-457	175-179	11	-	438-445	173-179	39	24	13	48
40	443-450	168-174	12-13	-	421-437	167-172	38	-	12	45
35	425-442	164-167	14-15	-	413-420	164-166	37	22-23	11	42
30	417-424	158-163	16	-	397-412	157-163	36	20-21	-	40
25	403-416	154-157	17-18	1	389-396	153-156	35	19	10	37
20	389-402	150-153	19-20	-	370-388	148-152	34	16-18	-	33
15	373-388	144-149	21-24	-	355-369	141-147	33	13-15	9	29
10	353-372	135-143	25-37	2	332-354	133-140	30-32	1-12	-	24
5	336-352	122-134	38-48	3-4	310-331	119-132	29	0	8	17
4	324-335	117-121	49-54	5	299-309	86-118	-		7	15
3	303-323	95-116	55-63	6-7	283-298	76-85	28		6	12
2	262-302	83-94	64-65	8-13	211-282	72-75	27		5	9
1	0-261	0-82	>65	>13	0-210	0-71	0-26		0-4	3
Media	462,20	181,90	14,59	1,51	446,09	180,39	39,15	24,89	14,25	Media
Dt	79,32	38,30	16,70	7,41	81,11	40,53	5,70	7,72	6,49	Dt

A.7. Baremos en varones y mujeres de 24 a 29 años (N=142)

Pc	Puntuaciones directas									S
	TR	TA	O	C	TOT	CON	TR+	TR-	VAR	
99	636-658	283-299	0		629-658	283-299		35-47	31-47	97
98	635	276-282	1		620-628	276-282		-	30	91
97	626-634	271-275	-		617-619	270-275		34	25-29	87
96	623-625	270	2		605-616	267-269		-	24	85
95	600-622	250-269	-		582-604	250-266		-	23	83
90	584-599	242-249	3		569-581	242-249	47	31-33	20-22	76
85	567-583	228-241	4		545-568	228-241	-	30	18-19	71
80	547-566	220-227	5		523-544	219-227	-	29	17	67
75	532-546	214-219	6		513-522	213-218	-	28	-	63
70	520-531	205-213	7	0	500-512	204-212	46	27	16	60
65	507-519	195-204	8	-	487-499	195-203	44-45	-	15	58
60	493-506	186-194	9	-	470-486	185-194	43	25-26	-	55
55	480-492	182-185	10-11	-	454-469	181-184	42	-	14	52
50	466-479	180-181	12	-	447-453	178-180	41	24	-	50
45	461-465	173-179	13-15	-	436-446	171-177	40	-	13	48
40	449-460	167-172	16	-	422-435	166-170	39	23	12	45
35	441-448	162-166	17	-	411-421	160-165	38	20-22	11	42
30	416-440	157-161	18-19	1	396-410	156-159	36-37	19	10	40
25	397-415	153-156	20-22	-	380-395	152-155	35	16-18	-	37
20	378-396	148-152	23-30	-	364-379	144-151	34	15	9	33
15	360-377	141-147	31-34	2	343-363	135-143	33	4-14	-	29
10	342-359	129-140	35-43	3	316-342	121-134	30-32	0-3	8	24
5	314-341	114-128	44-50	4	305-315	106-120	29	-	-	17
4	310-313	110-113	51-52	5-13	301-304	105	-	-	-	15
3	306-309	107-109	53-57	14	272-300	93-104	28	-	7	12
2	260-305	94-106	58-66	15	241-271	86-92	24-27	-	-	9
1	0-259	0-93	>66	>15	0-240	0-85	0-23	-	0-6	3
Media	472,45	185,40	17,16	1,95	453,33	183,44	40,09	26,04	14,04	Media
Dt	91,49	43,16	16,40	8,41	90,36	44,91	6,52	7,35	5,55	Dt

A.8. Baremos en varones y mujeres de 30 a 39 años (N=136)

Pc	Puntuaciones directas									S
	TR	TA	O	C	TOT	CON	TR+	TR-	VAR	
99	613-658	266-299	0		595-658	265-299		34-47	34-47	97
98	596-612	256-265	-		593-594	255-264		-	33	91
97	591-595	255	-		577-582	254		33	28-32	87
96	589-590	250-254	1		575-576	250-253		-	26-27	85
95	577-588	238-249	-		561-574	238-249		32	24-25	83
90	567-576	229-237	2		538-560	228-237	47	30-31	22-23	76
85	539-566	215-228	3-4		525-537	215-227	-	29	20-21	71
80	529-538	208-214	5		508-524	206-214	-	-	19	67
75	520-528	205-207	6-7	0	498-505	203-205	46	28	-	63
70	509-519	200-204	-	-	494-497	198-202	45	27	17-18	60
65	501-508	193-199	8	-	480-493	191-197	44	-	16	58
60	490-500	189-192	9	-	471-479	187-190	43	25-26	-	55
55	474-489	185-188	10-11	-	458-470	184-186	42	-	15	52
50	459-473	179-184	12	-	448-457	176-183	41	24	14	50
45	449-458	175-178	13-14	-	433-447	174-175	40	-	-	48
40	435-448	168-174	15-17	1	414-432	167-173	39	23	13	45
35	424-434	160-167	18-19	-	404-413	159-166	38	20-22	-	42
30	411-423	155-159	20-21	-	390-403	153-158	37	19	12	40
25	396-410	148-154	22-25	2	377-389	145-152	36	16-18	11	37
20	380-395	141-147	26-30	-	359-376	140-144	35	15	10	33
15	357-379	137-140	31-34	3	335-358	133-139	34	11-14	-	29
10	337-356	121-136	35-43	4	309-334	115-132	31-33	0-10	9	24
5	308-336	106-120	44-50	5	284-308	105-114	29-30		8	17
4	306-307	104-105	51-55	6	282-283	104	28		-	15
3	288-305	95-103	56-59	7-14	265-281	88-103	25-27		-	12
2	278-287	92-94	60-64	15-19	264	80-87	24		7	9
1	0-277	0-91	>64	>19	0-263	0-79	0-23		0-6	3
Media	462,66	180,08	17,32	1,64	443,69	178,44	40,09	24,91	15,17	Media
Dt	83,64	40,40	15,68	3,40	85,25	41,17	6,08	7,02	6,02	Dt

A.9. Baremos en varones y mujeres de 40 a 88 años (N=112)

Pc	Puntuaciones directas									S
	TR	TA	O	C	TOT	CON	TR+	TR-	VAR	
99	593-658	238-299	0		558-658	237-299		30-47	32-47	97
98	581-592	227-237	1		537-557	227-236		-	31	91
97	578-580	225-226	-		536	221-226		-	28-30	87
96	574-577	219-224	2		535	219-220		-	27	85
95	553-573	216-218	-		513-534	213-218	47	29	25-26	83
90	516-552	195-215	3		480-512	195-212	-	28	22-24	76
85	495-515	182-194	4		464-479	181-194	45-46	25-27	20-21	71
80	480-494	175-181	5	0	445-463	173-180	42-44	24	19	67
75	461-479	171-174	6	-	427-444	168-172	41	-	18	63
70	439-460	164-170	7-8	-	409-426	161-167	40	23	17	60
65	419-438	160-163	9-10	-	394-408	155-160	39	20-22	-	58
60	408-418	149-159	11	-	381-393	134-154	37-38	19	16	55
55	391-407	134-148	12-13	1	363-380	127-133	35-36	16-18	15	52
50	371-390	128-133	14	-	337-362	120-126	34	15	-	50
45	327-370	122-127	15	-	307-336	115-119	33	14	14	48
40	308-326	117-121	16	2	290-306	110-114	30-32	-	13	45
35	284-307	112-116	17	3	267-289	103-109	29	13	-	42
30	273-283	99-111	18-20	4	254-266	95-102	27-28	12	12	40
25	261-272	91-98	21-27	-	241-253	87-94	25-26	9-11	-	37
20	248-260	79-90	28-33	5-6	204-240	74-86	24	6-8	11	33
15	191-247	54-78	34-37	7-9	184-203	50-73	23	5	10	29
10	157-190	44-53	38-59	10-18	128-183	38-49	20-22	2-4	9	24
5	133-156	28-43	60-76	19-28	109-127	23-37	18-19	1	8	17
4	112-132	27	77-89	29-33	76-108	16-22	17	0	-	15
3	102-111	25	90-101	34-47	71-75	13-15	14-16		7	12
2	85-101	25	102-109	48-57	63-70	12	11-13		6	9
1	0-84	0-24	>109	>57	0-62	0-11	0-10		0-5	3
Media	366,33	133,52	21,83	5,31	339,18	128,21	33,75	18,25	15,50	Media
Dt	130,90	55,53	27,09	11,46	126,84	57,72	9,48	8,83	5,74	Dt

4. Consentimiento informado

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio del presente documento manifiesto que se me ha brindado información para la participación en la investigación científica que se aplicará a estudiantes universitarios de una universidad privada de Trujillo.

Se me ha explicado que:

- El objetivo del estudio es determinar la influencia de la hipnosis en la atención de estudiantes de una universidad privada de Trujillo.
- El procedimiento consiste en que los estudiantes de manera voluntaria participen del taller denominado “Hipnosis para potenciar la atención”
- El tiempo de duración de mi participación es desde el mes de agosto hasta noviembre del año en curso.
- Puedo recibir respuesta a cualquier pregunta o aclaración.
- Soy libre de rehusarme en participar en cualquier momento y dejar de participar en la investigación, sin que ello me perjudique.
- No se identificará mi identidad y se reservará la información que yo proporcione. Sólo será revelada la información que proporcione cuando haya riesgo o peligro para mi persona o para los demás o en caso de mandato judicial.
- Puedo contactarme con la autora de la investigación Cynthia Olenka Meza Esuivel mediante correo electrónico o llamada telefónica para presentar mis preguntas y recibir respuestas.

Finalmente, bajo esta condiciones **ACEPTO** ser participante de la investigación.

Trujillo, dede 2018.

Nombre y Apellidos del participante

DNI N°:

5. Constancia de acceso a la institución para aplicar el taller y/o instrumentos



Trujillo, 13 de septiembre del 2018.

El instituto AHURUM certifica que, Doña:

CYNTHIA OLENKA MEZA ESQUIVEL

Identificada con DNI 70426665, realizará la investigación denominada: "Hipnosis para Potenciar la Atención en Estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo" en nuestra institución desde el mes de septiembre en adelante.

Se expide la presente para los fines que la interesada crea conveniente.



PIERRO R. CARRANZA ATHÓ
Director académico

6. Constancia emitida por la institución que acredita la realización del estudio



Trujillo, 30 de noviembre del 2018

El Instituto AHURUM certifica que:

CYNTHIA OLENKA MEZA ESQUIVEL

Identificada con DNI 70426665, realizó la investigación denominada "Hipnosis para potenciar la atención en estudiantes de una universidad privada de Trujillo" en nuestra Institución, culminando el mes de noviembre.

Se expide la presente para los fines que la Interesada considere convenientes.



7. Taller

Taller “Hipnosis para potenciar la atención en estudiantes de una universidad privada de Trujillo”

I. Datos Generales:

1.1.Denominación: “Hipnosis para potenciar la atención en estudiantes de una universidad privada de Trujillo”.

1.2.Beneficiarios: Estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

1.3. N° participantes:10

1.4.Fecha: 17/09/18

1.5.Hora:

1.6.Responsable: Lic. Cynthia O. Meza Esquivel.

II. Justificación:

El presente taller es conveniente ya que mediante la hipnosis se potenciará la atención de universitarios; además de demostrar gran impacto en la variable atención.

Este taller desarrollará actividades enfocadas a mejorar y mantener la capacidad atencional de los estudiantes universitarios en su modalidad principal: atención selectiva. Así también, esta intervención, se vale de la hipnosis como herramienta para generar un amplio repertorio que facilite la tarea atencional.

Cabe mencionar que este taller, al utilizar la hipnosis como recurso positivo contribuirá al mejor desarrollo de esta actividad cognitiva (atención) y se podrá incluir como técnica y/o herramienta para programas próximos de índole psicológica y servirá como precedente para futuros estudios que busquen entrenar su capacidad atencional.

III.Objetivos:

Objetivo general:

- Determinar la influencia de la hipnosis en la atención de estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

Objetivos específicos:

- Demostrar si la hipnosis influye en la velocidad de procesamiento de los estudiantes de una universidad privada de Trujillo.
- Demostrar si la hipnosis influye en la eficacia atencional de los estudiantes de una universidad privada de Trujillo.
- Demostrar si la hipnosis influye en el control atencional inhibitorio de los estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

IV. Población beneficiaria:

Estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

V. Número y duración de la sesiones:

12 sesiones.

VI. Actividades:**• Sesión 1:**

- **Denominación:** “Ágil-mente”
- **Fundamentación:** Para generar cualquier tipo de conocimiento será necesario hacer uso de un conjunto de procesos que contribuyan con la asimilación del mismo, es por ello que las estrategias mnémicas (entre las que se destacan: repetición y agrupamiento) son básicas para internalizar algo de lo cual se va a aprender, ya que involucran procesos ejecutivos como la memoria, que acompañados de conocimientos previos y la propia experiencia integran información relevante y de interés para quien la necesita.
- **Objetivo:** Conocer estrategias mnémicas rápidas que contribuyan al desarrollo de la atención.
- **Procedimiento:**

ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> - Aplicación Pretest D2 - Dinámica: A ver si te acuerdas... - Ejercicios de relajación para predisponer la capacidad atencional. - Desarrollar la capacidad de sugestionabilidad individual (con péndulo, varilla de reyes, manos pegadas). - Actividad de cierre (retroalimentación ¿Cómo se sintieron? ¿Qué les impactó más?) 	Test de atención D2 (anexo 1). Lápices Música clásica. Péndulo. Varillas Facilitadora.	10 min 45 min

- **Marco teórico:**

Definición de Estrategias mnémicas: es un conjunto de procesos ejecutivos relacionados estrechamente con la memoria y que permiten tanto la asimilación de nuevos conocimientos como el recuerdo de aquellos que ya se han aprendido.

Ventajas de Estrategias mnémicas:

Las principales ventajas que nos otorgan las estrategias mnémicas son:

- Se aminoran los olvidos.
- Facilidad y acceso a información de interés y relevancia.
- Optimizar la capacidad de memoria tanto a corto y largo plazo.
- Adopción de un hábito de estudio efectivo.

- **Sesión 2:**

- **Denominación:** “Mente efectiva”
- **Fundamentación:** la eficacia atencional es de importancia para quienes se encuentran en constante trabajo mental puesto que tiene que ver con la relación entre la velocidad y la precisión de la actuación de la persona, lo que permite obtener conclusiones sobre el comportamiento, su grado de actividad, estabilidad y consistencia, así como fatiga y eficacia de la inhibición atencional, sin dejar de lado la respuesta al estímulo.
- **Objetivo:** Experimentar la hipnosis como proceso mediador para potenciar la atención.
- **Procedimiento:**

ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> - Dinámica de inicio: tapa – destapa. - Test de sugestionabilidad (el tercer ojo, pérdida del equilibrio, manos pesadas). - Inducción por fraccionamiento. - Metáfora de "limpieza" de mente y cuerpo. - Cierre ¿Qué entendí de la metáfora? ¿cómo lo aplico en mi vida? y agradecimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> Péndulo Libro de guión Metáfora. Facilitadora. 	45 min

- **Marco teórico:**

Definición de eficacia atencional:

Es todo mecanismo de “control” cuya función es decidir sobre que estímulos dirigir los recursos perceptivos, activando o inhibiendo los

procesos encargados de elaborar y organizar la información para arribar a una respuesta.

Ventajas de la eficacia atencional:

- Incremento en la capacidad de focalizar la atención.
- Mayor eficacia atencional a lo largo del tiempo.

- **Sesión 3:** Actividades Atencionales:

- **Denominación:** “Atentos”
- **Fundamentación:** Sabemos que la atención forma parte importante de todos los aspectos cognitivos de los cuales hacemos uso de modo frecuente, así también, será necesario ejercitar dichas habilidades atencionales continuamente como medio para generar una mejor percepción focalizada de aquello que pretendemos captar, asimilar, evocar y/o internalizar. Cabe destacar que se puede hacer énfasis en aquellas que se necesite repotenciar.
- **Objetivo:** Desarrollar la atención a detalles mediante la memoria inmediata.
- **Procedimiento:**

ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> - Dinámica inicial: hablar con una misma vocal. En rueda sentados, ir atribuyendo a cada participante una vocal empezando por la a hasta la u, repitiendo las veces que haga falta hasta que todos tengan su vocal. Empezando por ejemplo por la primera persona de la derecha, decirle que explique lo que ha desayunado utilizando como única vocal la que le ha tocado. Ej.: "Ha dasayanada ana tastada can marmalada y mantacalla y an café can lacha". Continua la siguiente persona con la e y así hasta hablar cada uno - Evocar recuerdos. 	Facilitadora.	45 min

<ul style="list-style-type: none"> - Test de sugestionabilidad. - Estados de trance con rapidez. - Cierre: anclajes del recuerdo. 		
--	--	--

- **Marco teórico:**

Actividades atencionales: son todos los ejercicios dirigidos a desarrollar y potenciar las habilidades atencionales. Teniendo en cuenta que la atención es la capacidad de generar, dirigir y mantener un estado de activación adecuado para el procesamiento correcto de la información; y para mejorarla, al igual que otras funciones y procesos cognitivos, hay que trabajarla mediante: fichas, juegos y demás actividades.

Características de la atención:

- Predispone la concentración.
- Puede atenderse a más de un estímulo
- Capacidad de sostener la atención por espacios de tiempo prolongados.
- Oscilamiento de la atención.

- **Sesión 4:** Control atencional inhibitorio

- **Denominación:** “Redirigir tu mente”
- **Fundamentación:** tiene que ver con la calidad de trabajo, que viene dado por el grado de precisión (es decir, aspecto de control de la atención), aquí el sujeto desarrolla su capacidad para discernir aquello que le es útil con lo que no así como relacionar información ya aprendida o que simplemente se acaba de aprender para contextualizarla en su realidad y que quede disponible para cuando sea necesario.
- **Objetivo:** Incrementar estados de trance que predispongan el control atencional.
- **Procedimiento:**

ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> - Dinámica: Mi mente es... - Anclaje de decisión y seguridad a través del parpadeo. - Sugestión post-hipnótica de activación de ancla. - Inducción por fraccionamiento (Re-inducción). 	Facilitadora	45 min

- **Marco teórico:**

Control atencional inhibitorio:

Capacidad del ser humano para inhibir o controlar las respuestas impulsivas (o automáticas), y generar respuestas mediadas por la atención y el razonamiento.

Ventajas:

- Contribuye a la anticipación, planificación y al establecimiento de metas.

- Pone freno al comportamiento y detiene las reacciones automáticas inapropiadas, cambiándolas por una respuesta más razonada y más adaptada a la situación.

- **Sesión 5:** Evitando la fatiga atencional
 - **Denominación:** “Repotenciando”
 - **Fundamentación:** El ser humano tiende a ser enérgico y mostrar vitalidad en su transcurrir diario, sin embargo, se sabe por diversos estudios científicos que el trabajo mental a comparación del físico, es uno de los más agotadores puesto que nuestro foco atencional se ve fatigado ya sea por la gran cantidad de estímulos a los que estamos expuestos o simplemente porque desgastamos nuestros recursos de rendimiento mental prestando interés a cosas poco provechosas.
 - **Objetivo:** Favorecer estados de trance por periodos largos de tiempo.
 - **Procedimiento:**

ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
<p>- Dinámica: PALABRA SIN PENSAR: en rueda, pasar pelota u objeto diciendo la primera palabra que venga a la cabeza, sea nombre de cosa, persona, adjetivo, verbo, exclamación, etc. Se trata de hacerlo sin pararse a calcular lo que se va a decir pero teniendo en cuenta de no repetir palabras.</p> <p>Se puede hacer que todas las palabras empiecen por una determinada letra.</p> <p>- Estados de trance por periodos de tiempo mayores a 30 minutos (Test hipnoproyectivo).</p> <p>- Actividad de cierre: anclas.</p>	<p>Pelota</p> <p>Facilitadora</p>	<p>45 min</p>

- **Marco teórico:**

- Fatiga atencional:**

- Se explica como un estado funcional de significación transitoria y reversible, que aparece como medio de expresión de una respuesta de índole homeostática, a través de la cual se impone de manera ineludible la necesidad de cesar o, cuando menos, reducir la magnitud del esfuerzo o la potencia del trabajo (intelectual) que se está efectuando.

- Desventajas de la fatiga atencional:**

- Pérdida del foco atencional.
 - Se extiende la fatiga hacia aspectos físicos que involucran pérdida de sueño, abatimiento, dolor muscular, etc.
 - Se afectan otras funciones ejecutivas como la concentración, memoria de trabajo, etc.

- **Sesión 6: Velocidad de procesamiento**

- **Denominación:** “Veloz-mente”
- **Fundamentación:** la velocidad de procesamiento se ve representada por el número de estímulos que han sido procesados en un tiempo determinado (influyendo tanto el aspecto motivacional o intensidad de la atención). Además que se involucran e integran recursos como planeamiento, previsión, tareas con consignas de fácil acceso u quizás ya experimentadas por ensayo y error.
- **Objetivo:** Contribuir al desarrollo de respuestas acertadas mediante la instalación de anclas hipnóticas.
- **Procedimiento:**

ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> - Jugando con casinos. - Metáfora del diccionario (discernir y encontrar). - Entrenamiento en respuesta ideomotorial. - Gatillar el ancla instalada sesión anterior. - Actividad de cierre: escribir su experiencia con la mayor cantidad de palabras que alcancen en una hoja. 	<ul style="list-style-type: none"> Metáfora. Hoja Lapicero Facilitadora. 	45 min

- **Marco teórico:**
Velocidad de procesamiento, también llamada rapidez, es uno de los principales elementos del proceso cognitivo, por lo que resulta un elemento clave en el aprendizaje y rendimiento académico, más aún en el desarrollo intelectual, razonamiento y la experiencia. Se define como el tiempo que le toma a una persona llevar a cabo una tarea mental.

Ventajas:

- Mejorar la capacidad para realizar con fluidez las tareas fáciles o ya aprendidas.
- Contribuye a procesar información de forma automática y por lo tanto, rápidamente, sin pensar conscientemente en ella.

- **Sesión 7: Intensificación atencional**

- **Denominación:** “Intensa-mente”
- **Fundamentación:** es probable que de todas las actividades que tendamos a realizar, son muy pocas las que se dirigen a desarrollar e intensificar nuestra capacidad atencional, es por ello que es de sumo interés generar ejercicios que ayuden a repotenciar dicha capacidad ya sea mediante juegos progresivos (de menor a mayor complejidad) o actividades lúdicas colectivas o individuales.

Objetivo: Desarrollo de ejercicios para intensificar la atención.

- **Procedimiento:**

ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
<p>- Dinámica: SUMA DE GESTOS: en rueda, empieza una persona diciendo "Fui de vacaciones y compré ... (un objeto)" haciendo el gesto correspondiente a ese objeto, por ejemplo un abanico y hace el gesto de mover el abanico. Sigue la persona del lado derecho o izquierdo, dice la misma frase repitiendo el anterior objeto y su gesto, añade un nuevo objeto con el gesto pertinente, y de esta forma hasta llegar a la última persona (o empezar de nuevo el juego a mitad o varias veces si son muchos participantes).</p> <p>- Pedir la resolución del pupiletras: descubre tus emociones.</p> <p>- Reforzar sugestión post-hipnótica</p>	<p>Pupiletras. Lapiceros Facilitadora.</p>	<p>45 min.</p>

- Actividad de cierre		
-----------------------	--	--

- **Marco teórico:**

Intensificación atencional: hace referencia a todo el conjunto de actividades/ejercicios que favorecen la atención, encontrando aquí un listado de herramientas que contribuyen a incrementar dicha capacidad: organización, tiempo, observación, estímulos, etc.

Ventajas:

- Favorece nuevas conexiones neuronales.
- Contribuye a una mejor atención a detalles
- Aumenta el proceso de memoria.
- Autocontrol de distractores.

- **Sesión 8: Intensificación atencional**

- **Denominación:** “Intensa-mente 2”
- **Fundamentación:** es probable que de todas las actividades que tendamos a realizar, son muy pocas las que se dirigen a desarrollar e intensificar nuestra capacidad atencional, es por ello que es de sumo interés generar ejercicios que ayuden a repotenciar dicha capacidad ya sea mediante juegos progresivos (de menor a mayor complejidad) o actividades lúdicas colectivas o individuales.

Objetivo: Desarrollo de ejercicios para intensificar la atención.

- **Procedimiento:**

ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
<p>- Dinámica: LOS COLORES: en rueda, numerar a las personas del 1 al 3 sucesivamente.</p> <p>La consigna es: 1 = amarillo / 2 = azul / 3 = rojo.</p> <p>Al decir un color o el número correspondiente, salen al centro las personas a las que les corresponde. Después de comprobar que están las que tienen que estar, vuelven a la rueda.</p> <p>Siguiente consigna: 1 + 2 = verde / 1 + 3 = naranja / 2 + 3 = marrón.</p> <p>Seguir el juego ahora diciendo los colores compuestos o los números correspondientes, alternando con los colores simples o números, comprobando cada vez que salen al centro los que tienen que estar.</p>	<p>Crucigramas.</p> <p>Lapiceros</p> <p>Cronometro</p> <p>Facilitadora.</p>	<p>45 min.</p>

<p>Siguiente consigna: arco iris, salen todos al centro levantando los brazos.</p> <p>Seguir con el juego alternando las consignas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pedir la resolución de un crucigrama y tomar el tiempo. - Reforzar sugestión post-hipnótica - Actividad de cierre: 		
---	--	--

- **Marco teórico:**

Intensificación atencional: hace referencia a todo el conjunto de actividades/ejercicios que favorecen la atención, encontrando aquí un listado de herramientas que contribuyen a incrementar dicha capacidad: organización, tiempo, observación, estímulos, etc.

Ventajas:

- Favorece nuevas conexiones neuronales.
- Contribuye a una mejor atención a detalles
- Aumenta el proceso de memoria.
- Autocontrol de distractores.

- **Sesión 9:** Evitando la fatiga atencional
 - **Denominación:** “Repotenciándome”
 - **Fundamentación:** El ser humano tiende a ser enérgico y mostrar vitalidad en su transcurrir diario, sin embargo, se sabe por diversos estudios científicos que el trabajo mental a comparación del físico, es uno de los más agotadores puesto que nuestro foco atencional se ve fatigado ya sea por la gran cantidad de estímulos a los que estamos expuestos o simplemente porque desgastamos nuestros recursos de rendimiento mental prestando interés a cosas poco provechosas.
 - **Objetivo:** Favorecer estados de trance por periodos largos de tiempo.
 - **Procedimiento:**

ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
- Dinámica: CONTAR SIMULTÁNEAMENTE: en rueda uno detrás del otro, empezar una persona diciendo 1, la siguiente persona 2, la siguiente 3, etc. y después de unos segundos, dar la señal a la persona con el 1 para que vuelva a empezar y de nuevo sigan los demás. La primera rueda de números debería seguir sin confundirse con la segunda; se pueden añadir varias ruedas de numeración simultáneas. - Estados de trance por periodos de tiempo mayores a 30 minutos (Test hipnoproyectivo). - Actividad de cierre: anclas.	Pelota Facilitadora	45 min

- **Marco teórico:**

- Fatiga atencional:**

- Se explica como un estado funcional de significación transitoria y reversible, que aparece como medio de expresión de una respuesta de índole homeostática, a través de la cual se impone de manera ineludible la necesidad de cesar o, cuando menos, reducir la magnitud del esfuerzo o la potencia del trabajo (intelectual) que se está efectuando.

- Desventajas de la fatiga atencional:**

- Pérdida del foco atencional.
 - Se extiende la fatiga hacia aspectos físicos que involucran pérdida de sueño, abatimiento, dolor muscular, etc.
 - Se afectan otras funciones ejecutivas como la concentración, memoria de trabajo, etc.

- **Sesión 10:** Actividades Atencionales:

- **Denominación:** “AtentaMENTE”
- **Fundamentación:** Sabemos que la atención forma parte importante de todos los aspectos cognitivos de los cuales hacemos uso de modo frecuente, así también, será necesario ejercitar dichas habilidades atencionales continuamente como medio para generar una mejor percepción focalizada de aquello que pretendemos captar, asimilar, evocar y/o internalizar. Cabe destacar que se puede hacer énfasis en aquellas que se necesite repotenciar.
- **Objetivo:** Desarrollar la atención a detalles mediante la memoria inmediata.
- **Procedimiento:**

ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> - Dinámica inicial: HACER LO QUE DIGO, NO LO QUE HAGO: en rueda, el facilitador indica a los participantes que realicen una acción mientras él hace algo distinto a lo que dice, por ejemplo indica "tocarse la barriga" mientras él se toca la cabeza y todos deberán tocarse la barriga. - Evocar recuerdos. - Test de sugestionabilidad. - Estados de trance con rapidez. - Cierre: anclajes del recuerdo. 	Facilitadora. Protocolo de test de sugestionabilidad.	45 min

- **Marco teórico:**

Actividades atencionales: son todos los ejercicios dirigidos a desarrollar y potenciar las habilidades atencionales. Teniendo en cuenta que la atención es la capacidad de generar, dirigir y mantener un estado de activación

adecuado para el procesamiento correcto de la información; y para mejorarla, al igual que otras funciones y procesos cognitivos, hay que trabajarla mediante: fichas, juegos y demás actividades.

Características de la atención:

- Predispone la concentración.
- Puede atenderse a más de un estímulo
- Capacidad de sostener la atención por espacios de tiempo prolongados.
- Oscilamiento de la atención.

- **Sesión 11:** Actividades Atencionales:

- **Denominación:** “AtentaMENTE I”
- **Fundamentación:** Sabemos que la atención forma parte importante de todos los aspectos cognitivos de los cuales hacemos uso de modo frecuente, así también, será necesario ejercitar dichas habilidades atencionales continuamente como medio para generar una mejor percepción focalizada de aquello que pretendemos captar, asimilar, evocar y/o internalizar. Cabe destacar que se puede hacer énfasis en aquellas que se necesite repotenciar.
- **Objetivo:** Desarrollar la atención a detalles mediante la memoria inmediata.
- **Procedimiento:**

ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> - Dinámica inicial: Choquemosla. - Evocar recuerdos. - Llenado de pupiletras (más complejo). - Test de sugestionabilidad. - Estados de trance con rapidez. - Cierre: anclajes del recuerdo. 	Facilitadora. Protocolo de test de sugestionabilidad. Lapiceros Pupiletras	45 min

- **Marco teórico:**

Actividades atencionales: son todos los ejercicios dirigidos a desarrollar y potenciar las habilidades atencionales. Teniendo en cuenta que la atención es la capacidad de generar, dirigir y mantener un estado de activación adecuado para el procesamiento correcto de la información; y para mejorarla, al igual que otras funciones y procesos cognitivos, hay que trabajarla mediante: fichas, juegos y demás actividades.

Características de la atención:

- Predispone la concentración.
- Puede atenderse a más de un estímulo

- Capacidad de sostener la atención por espacios de tiempo prolongados.

• **Sesión 12:** Actividades Atencionales:

- **Denominación:** “AtentaMENTE II”
- **Fundamentación:** Sabemos que la atención forma parte importante de todos los aspectos cognitivos de los cuales hacemos uso de modo frecuente, así también, será necesario ejercitar dichas habilidades atencionales continuamente como medio para generar una mejor percepción focalizada de aquello que pretendemos captar, asimilar, evocar y/o internalizar. Cabe destacar que se puede hacer énfasis en aquellas que se necesite repotenciar.
- **Objetivo:** Desarrollar la atención a detalles mediante la memoria inmediata.
- **Procedimiento:**

ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> - Dinámica inicial: Recordando - Evocar recuerdos. - Test de sugestionabilidad. - Estados de trance con rapidez. - Estimulo correcto - Cierre: anclajes del recuerdo. - Aplicación Postest 	Facilitadora. Protocolo de test de sugestionabilidad. Lapiceros azules, rojos y verdes. Test de atención D2. Lápices	45 min 10 min

• **Marco teórico:**

Actividades atencionales: son todos los ejercicios dirigidos a desarrollar y potenciar las habilidades atencionales. Teniendo en cuenta que la atención es la capacidad de generar, dirigir y mantener un estado de activación adecuado para el procesamiento correcto de la información; y para mejorarla, al igual que otras funciones y procesos cognitivos, hay que trabajarla mediante: fichas, juegos y demás actividades.

Características de la atención:

- Predispone la concentración.
- Puede atenderse a más de un estímulo
- Capacidad de sostener la atención por espacios de tiempo prolongados.

VII. Anexos:

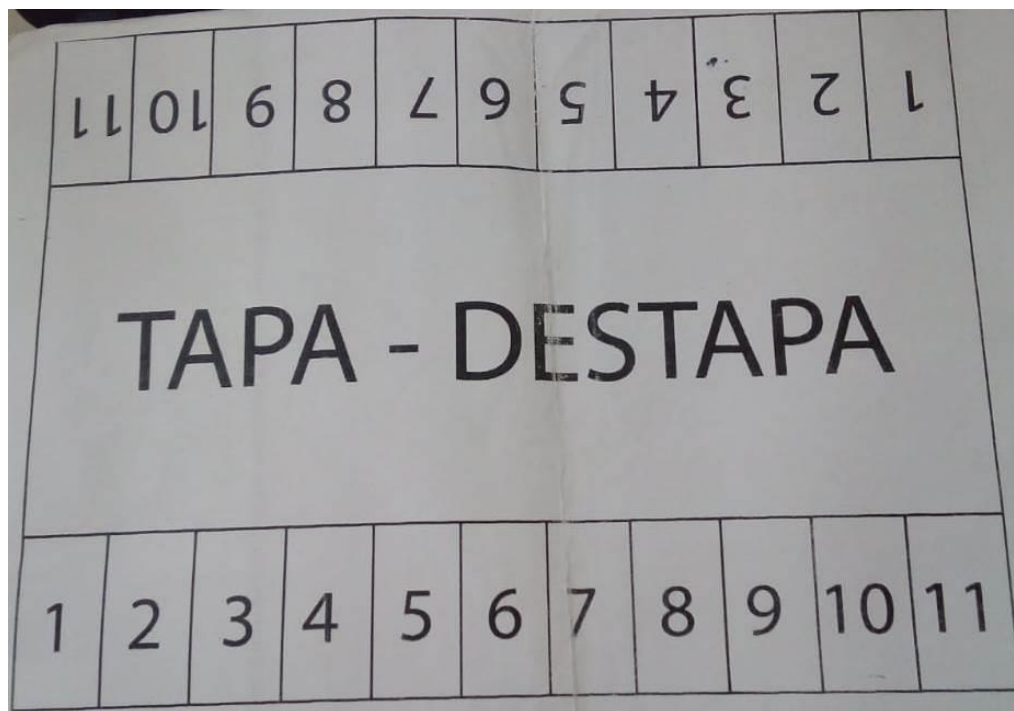
Sesión 1:

- Test de atención d2
- **Dinámica:** A ver si te acuerdas

Todos sentados en círculo van diciendo su nombre y lo que les gusta hacer pero con la primera letra de su nombre, por ejemplo: “Yo soy Tania y soy Trabajadora” y el siguiente participante dirá lo mismo pero añadiendo su propia descripción...

Sesión 2:

- **Dinámica:** tapa – destapa.



can marmalada y mantacalla y an café can lacha". Continúa la siguiente persona con la e y así hasta hablar cada uno

Sesión 4:

- **Dinámica:** Mi mente es...

En parejas completar la frase: "Mi mente es..." bajo la regla de avanzar en dificultad dependiendo de la letra que se acuerde; por ejemplo si eligieron la letra D será: "Mi mente es Duradera" y así hasta que alguno pierda. La idea es sostener su capacidad de respuesta según la letra que se decida y el mayor número de adjetivos.

Sesión 5: Evitando la fatiga atencional

- **Dinámica:** PALABRA SIN PENSAR:

En rueda, pasar pelota u objeto diciendo la primera palabra que venga a la cabeza, sea nombre de cosa, persona, adjetivo, verbo, exclamación, etc. Se trata de hacerlo sin pararse a calcular lo que se va a decir pero teniendo en cuenta de no repetir palabras. Se puede hacer que todas las palabras empiecen por una determinada letra.

- **Test hipnoproyectivo**



Sesión 7: Intensificación atencional

- **Dinámica:** SUMA DE GESTOS: en rueda, empieza una persona diciendo "Fui de vacaciones y compré ... (un objeto)" haciendo el gesto correspondiente a ese objeto, por ejemplo un abanico y hace el gesto de mover el abanico. Sigue la persona del lado derecho o izquierdo, dice la misma frase repitiendo el anterior objeto y su gesto, añade un nuevo objeto con el gesto pertinente, y de esta forma hasta llegar a la última persona (o empezar de nuevo el juego a mitad o varias veces si son muchos participantes).
- Pupiletras:

Descubre Tus Emociones

Encuentras las Emociones que hay en nosotros



Ternura
Miedo
Orgullo
Disgusto
Amor

Entusiasmo
Vergüenza
Comprensión
Timidez
Tristeza

Sorpresa
Envidia
Ira
Felicidad
Coraje

Sesión 8: Intensificación atencional

- **Dinámica: LOS COLORES:** en rueda, numerar a las personas del 1 al 3 sucesivamente.

La consigna es: 1 = amarillo / 2 = azul / 3 = rojo.

Al decir un color o el número correspondiente, salen al centro las personas a las que les corresponde. Después de comprobar que están las que tienen que estar, vuelven a la rueda.

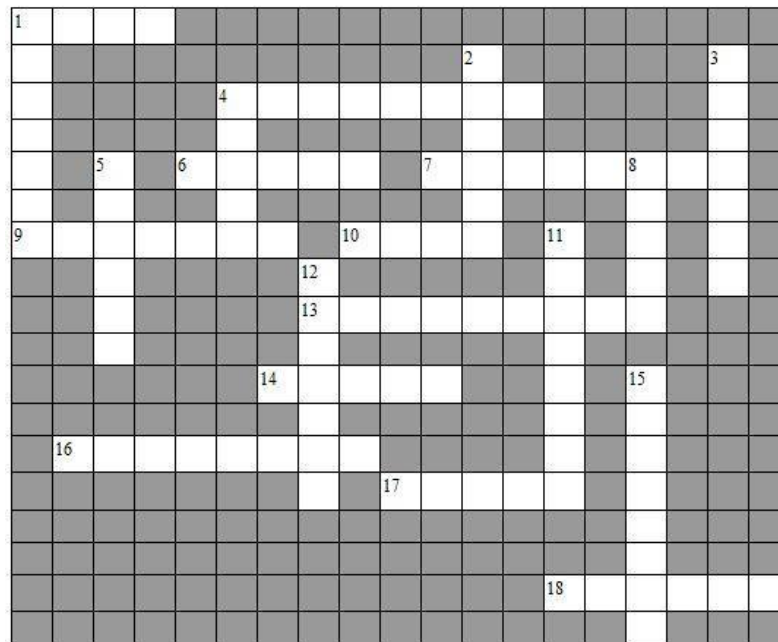
Siguiente consigna: 1 + 2 = verde / 1 + 3 = naranja / 2 + 3 = marrón.

Seguir el juego ahora diciendo los colores compuestos o los números correspondientes, alternando con los colores simples o números, comprobando cada vez que salen al centro los que tienen que estar.

Siguiente consigna: arco iris, salen todos al centro levantando los brazos.

Seguir con el juego alternando las consignas.

- **Crucigrama:**



HORIZONTALES

1. Segunda letra del alfabeto griego
4. Multiplicar por dos
6. Engaño, enredo
7. De Grecia
9. Renunciar a la dignidad de rey
10. Hacer de varias cosas una
13. Común, frecuente
14. Periodo de 100 años
16. Apuesta deportiva
17. Que usa la mano o el pie izquierdos
18. Que se hace con las manos

VERTICALES

1. Vaca menor de uno o dos años
2. Trepar como los gatos
3. No saber algo, desconocer
4. Centro de un blanco de tiro
5. Tajada circular
8. Que no ha recibido daño
11. Verdadero, real
12. Que puede ser o suceder
15. Para hablar a distancia

Sesión 9: Evitando la fatiga atencional

- **Dinámica:** CONTAR SIMULTÁNEAMENTE: en rueda uno detrás del otro, empezar una persona diciendo 1, la siguiente persona 2, la siguiente 3, etc. y después de unos segundos, dar la señal a la persona con el 1 para que vuelva a empezar y de nuevo sigan los demás. La primera rueda de números debería seguir sin confundirse con la segunda; se pueden añadir varias ruedas de numeración simultáneas.

Sesión 10: Actividades Atencionales

- **Dinámica inicial:** HACER LO QUE DIGO, NO LO QUE HAGO: en rueda, el facilitador indica a los participantes que realicen una acción mientras él hace algo distinto a lo que dice, por ejemplo indica "tocarse la barriga" mientras él se toca la cabeza y todos deberán tocarse la barriga.

Sesión 11:

- **Dinámica:** Choquemosla, en rueda, todas las personas ponen los brazos en horizontal con las palmas de las manos mirando hacia arriba y colocando la mano izquierda sobre la derecha del compañero de la izquierda y la mano derecha bajo la mano izquierda del compañero de la derecha.

Empieza una persona chocando su mano izquierda con la mano izquierda del compañero de su derecha, éste continua y así sucesivamente sin detenerse. A la vez, la persona que empezó primero dice el nombre de cualquiera de los participantes presentes en la rueda, y éste a su vez dice el nombre de otro y así sucesivamente.

De esta manera tendrán lugar dos acciones diferentes, por un lado el choque de manos y por otro lado el enunciado de nombres. La tendencia es que al decir un nombre, de manera automática la persona que lo dice choca su mano con la del compañero y se trata de evitarlo, que mientras tiene lugar el choque de manos se dicen los nombres de manera aleatoria. Cada vez que alguien se equivoca diciendo un nombre y chocando la mano del compañero, se empieza de nuevo

- **Pupiletras:** Carreras universitarias

Sopa de Letras: Carreras Universitarias

X	W	Z	Y	T	Y	U	A	I	R	O	T	S	I	H	T	Q	U	P	W	arquitectura
U	H	E	O	P	N	P	L	B	Z	I	Q	M	B	E	V	A	V	T	X	biología
K	M	N	T	M	T	U	L	F	R	F	E	U	B	U	R	H	U	Q	U	bioquímica
V	I	F	S	W	N	X	X	H	V	D	A	I	I	U	L	A	C	H	G	economía
A	T	E	A	R	M	I	U	J	I	N	P	R	T	M	I	S	G	A	T	empresariales
I	K	R	A	D	P	I	N	C	Q	S	D	C	M	M	I	E	G	I	Y	enfermería
G	B	M	R	A	A	S	I	G	S	A	E	Y	O	A	O	C	N	W	S	farmacia
O	O	E	O	S	I	N	T	G	E	T	C	N	L	G	C	G	A	O	J	filosofía
L	X	R	T	Z	A	G	G	B	I	N	O	I	R	G	L	I	C	A	N	física
O	E	I	F	P	O	E	O	U	K	C	I	A	S	S	L	I	A	M	D	geografía
I	A	A	Y	H	Z	G	Q	L	E	Y	F	E	N	I	O	Z	K	S	K	historia
B	G	O	G	J	P	R	J	S	O	I	V	M	R	L	F	U	C	T	Q	ingeniería
D	N	U	K	X	A	R	U	I	A	D	Z	Y	O	I	O	L	G	X	V	logopedia
K	C	G	Q	Y	L	F	O	M	D	N	O	G	R	K	A	R	X	Q	H	medicina
A	C	I	M	I	U	Q	O	I	B	Q	I	P	U	Z	M	H	E	I	B	podología
S	A	O	D	L	C	L	H	W	D	A	I	M	F	G	A	J	U	Z	V	química
T	U	R	I	S	M	O	W	X	T	S	Z	R	L	W	S	F	W	K	W	sociología
E	O	X	S	E	L	A	I	R	A	S	E	R	P	M	E	R	I	F	I	turismo
P	F	I	I	Y	P	L	D	R	A	I	F	O	S	O	L	I	F	T	T	
O	A	I	D	E	P	O	G	O	L	R	F	A	T	C	J	O	K	A	O	

Sesión 12:

- **Dinámica:** Recordando

Todos de pie, se fijan en lo que hay en el sitio, lo que llevan puesto los compañeros, etc. Al dar la señal, los participantes se detienen, cierran los ojos todos y el facilitador hace una pregunta sobre alguien o algo tipo de qué color lleva alguien una determinada prenda, cuántas personas llevan gafas, qué forma tienen las luces, qué tamaño tiene un determinado objeto, etc. Cada cual responde para sí mismo, manteniendo silencio, y después se indica que abran los ojos para comprobar si acertaron. Se puede repetir con tres-cuatro rondas más.

Trabajar a continuación la atención en los sonidos, indicando a los participantes que reproduzcan repetidamente el sonido de un animal al moverse por el sitio. Al dar la señal, los participantes se detienen y el facilitador hace una pregunta tipo cuántos animales había de un determinado tipo, quien hacía tal animal, quien hacía tal animal que en verdad no hacía nadie, etc. Cada cual responde para sí mismo y después se comprueba entre todos. Se puede repetir con tres-cuatro rondas más variando el tipo de sonido: animales salvajes, aparatos, sonidos inventados, silbando/dando palmadas/chasqueando dedos, etc.

Trabajar a continuación la atención en el tacto, indicando que exploren con las manos las diferentes texturas que encuentren en el sitio, en la ropa de los compañeros, etc. Al dar la señal, los participantes se detienen y el facilitador hace una pregunta tipo qué textura era la más rugosa, la más lisa, fría, cálida, etc. Cada cual responde para sí mismo y después lo comprueba.

- **Estimulo correcto:** mediante una figura como la que se muestra a continuación, donde vemos un conjunto de estímulos distintos: letras vocales, letras consonantes, números pares, números impares. El ejercicio consistiría en encontrar lo más rápido posible:

Todas las letras T que contenga la figura. (lapicero verde)

Todas los números 4 que contenga la figura. (lapicero azul)

Todas las letras K que contenga la imagen. (lapicero rojo).

5 R 4 T 6 F 5 D 4 E 6 R 5 4 T 6 6 E 5 R 4 T
6 R 5 E 4 R 6 T 5 E 4 R T E 6 R 5 4 T 6 I F
A S F F 4 F 6 A 5 S 4 F 6 A 5 S 4 Q W E 5 R
4 T 6 Q 5 W 4 R 6 Q 5 W E 4 R 6 Q 5 W I
R Q 3 W 2 E I R Q 3 W 2 I R Q 3 2 W I 5
I T A 5 4 S 6 F 5 A 4 F I A 3 B A 3 B A B 4
C 4 D 5 E F 4 G 6 5 H 4 Y 4 J U 6 5 I O 4 P
6 L I O 5 I U 6 5 Q 5 E 4 R T 4 U 5 I 4 O 4
K 4 J 4 Y U 4 O 4 L 5 I 4 O 5 L 4 K P 4 4 O
5 I 3 O 2 I Ñ 3 K 4 L 4 A 5 S 4 I F D E 5 R
4 F I B I C 5 D E 5 R 4 F 4 E 5 R 4 A 6 S 5
E 4 R 6 E 5 R I F 3 A 2 S I F 3 A 2 I F 3 A
2 Q 4 W 5 E 4 R 6 T 5 R 4 T 4 Y 4 U 5 I 4
O 4 L 4 K 4 J 2 M I N H 2 Y 4 J 4 U 5 I 4 O
4 L I K 3 K 5 K 4 L 6 Y 5 U L 4 Y 9 U 8 I 7
O A S 5 D 7 4 F 4 E 6 R 5 T 8 G 7 R E 5 R