



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN  
PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**Gimnasia cerebral para la atención en estudiantes de la  
Institución de Educación Secundaria Santa Lucía, Ferreñafe.**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:  
Maestra en Psicología Educativa**

**AUTORA:**

Albújar Purizaca, Martha Evelyn (ORCID: 0000-0002-6110-7093)

**ASESOR:**

Dr. Mírez Toro, Jamer Nórvil (ORCID: 0000-0001-7746-6560)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Innovación Pedagógica

CHICLAYO – PERÚ

2022

## **Dedicatoria**

A mis adorados hijos Abraham y Valentín,  
razón por la cual me esfuerzo en ser un  
ejemplo de tenacidad y perseverancia para ellos.

A mis padres, quienes me dieron la oportunidad  
de poder estudiar y siempre me alentaron a  
continuar con mi meta profesional.

## **Agradecimiento**

A Dios por permitirme la bendición de poder continuar con mi desarrollo profesional, por las bendiciones que derrama sobre mi persona y por su sempiterno amor.

A mi asesor de tesis, Dr. Jamer Nórvil Mírez Toro, por sus sabias enseñanzas y la forma en que impartía su conocimiento para con nosotros.

A las personas que en este trayecto de mis estudios me acompañaron, motivaron y brindaron palabras de aliento, para concluir con la maestría.

## Índice de contenido

Carátula.....	i
Dedicatoria .....	ii
Agradecimiento .....	iii
Índice de contenido .....	iv
Índice de tablas .....	v
Índice de figuras .....	vi
Resumen.....	vii
Abstract.....	viii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO .....	4
III. METODOLOGÍA.....	14
3.1. Tipo de estudio y diseño de investigación.....	14
3.2. Operacionalización de variables .....	14
3.3. Población, muestra y muestreo.....	15
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	16
3.5. Procedimiento .....	17
3.6. Método de análisis .....	17
3.7. Aspectos éticos .....	18
IV. RESULTADOS .....	19
V. DISCUSIÓN.....	25
VI. CONCLUSIONES .....	31
VII. RECOMENDACIONES.....	32
VIII. PROPUESTA.....	33
REFERENCIAS.....	35
ANEXOS .....	

## Índice de tablas

Tabla 1: Estudiantes del aula del 3 año de la institución de educación secundaria Santa Lucia, Ferreñafe .....	15
Tabla 2: <i>Nivel de atención en estudiantes de la I.E. Santa Lucía, Ferreñafe</i> .....	19
Tabla 3: <i>Nivel de atención de acuerdo a la dimensión velocidad de procesamiento en estudiantes de la I.E. Santa Lucía, Ferreñafe</i> .....	20
Tabla 4: <i>Nivel de atención de acuerdo a la dimensión eficacia atencional en estudiantes de la I.E. Santa Lucía, Ferreñafe</i> .....	22
Tabla 5: <i>Nivel de atención de acuerdo a la dimensión control atencional inhibitorio en estudiantes de la I.E. Santa Lucía, Ferreñafe</i> .....	23

## Índice de figuras

Figura 1. Esquema del diseño de investigación .....	14
Figura 2. Nivel de atención en estudiantes en estudiantes de la I.E. Santa Lucía, Ferreñafe.....	19
Figura 3. Nivel de atención de acuerdo a la dimensión velocidad de procesamiento en estudiantes de la I.E. Santa Lucía, Ferreñafe .....	21
Figura 4. Nivel de atención de acuerdo a eficacia atencional en estudiantes de la I.E. Santa Lucía, Ferreñafe.....	22
Figura 5. Nivel de atención de acuerdo al control atencional inhibitorio en estudiantes de la I.E. Santa Lucía, Ferreñafe.....	24

## Resumen

La presente investigación se orientó a identificar los niveles de atención en los estudiantes de la institución de educación secundaria santa lucía de Ferreñafe, para posterior a la obtención de los resultados tener la posibilidad de proponer un programa de gimnasia cerebral con la finalidad de incrementar la atención en estudiantes de la institución educativa en mención. La pesquisa se realizó en el transcurso del año 2021. El estudio se sostiene en el planteamiento de investigación cuantitativa, puesto que se ha procedido a recaudar los datos numéricos vertidos con la intención de medir el nivel de atención de la población que participó de la investigación, el nivel de investigación asumido es descriptivo propositivo, se tuvo como población de trabajo a 150 estudiantes del 3° año de secundaria, para lo cual se aplicó el instrumento test de atención d2, documento válido en la ciudad de Piura. Se utilizó el software de apoyo SPS v25, para la parte estadística del estudio. De acuerdo a los resultados obtenidos, se concluye que el 63.3% de los estudiantes que participaron del estudio se encuentran en un nivel bajo de atención, por lo tanto, se procede a plantear el programa “mi atención en acción”, para mejorar la problemática presentada.

**Palabras clave:** Gimnasia Cerebral, Atención.

## **Abstract**

The present investigation was oriented to identify the levels of attention in the students of the secondary education institution Santa Lucía de Ferreñafe, so that after obtaining the results, have the possibility of proposing a brain gymnastics program in order to increase attention in students of the Educational Institution in question. The investigation was carried out during the year 2021. The study is based on the quantitative research approach, since the numerical data discharged has been collected with the intention of measuring the level of attention of the population that participated in the research, the level of research assumed is descriptive propositive, it is the work population was 150 students in the 3rd year of secondary school, for which the Attention Test D2 instrument was applied, a document valid in the city of Piura. The support software SPS V25 was used for the statistical part of the study. According to the results obtained, it is concluded that 63.3% of the students who participated in the study are at a low level of attention, therefore, the program "My attention in action" is proposed, to improve the problem presented.

**Keywords:** Brain Gym, Attention.

## **I. INTRODUCCIÓN**

El cerebro en toda su magnificencia es complicado llegar a entender en su totalidad, puesto que está en constante evolución, cada día la ciencia revela diversos aportes sobre el funcionamiento del cerebro, dado que este controla el comportamiento del ser humano, además de radicar allí nuestro intelecto, dando pase a las funciones relacionadas con el lenguaje y el aprendizaje. El desarrollo intelectual de la persona es tan esencial como el desarrollo físico; la actividad física brinda considerables beneficios no solo a nivel de la salud, sino también en el bienestar de los estudiantes, y, en diversos estudios realizados se da a conocer los beneficios que la actividad física proporciona a nivel cognitivo (Contreras et al., 2020).

La OMS, 2021, menciona que es fundamental el desarrollo de la función cognitiva en niños y adolescentes, y, sobre todo que se sostenga en el tiempo, por ello refiere que la actividad física en la etapa escolar influye positivamente en el progreso de la labor cognitiva y en su desempeño académico; sin embargo, diversos investigadores precisan que al estudiar la relación existente entre el movimiento corporal y la cognición, es conveniente tomar en cuenta una variedad de elementos como las causas que determinan dicha relación y los tiempos e intensidad que debe darse la actividad física, en relación a la mejora de la cognición (Singh et al., 2019).

El aprendizaje es un proceso creativo con el cual podemos entender la definición de plasticidad del cerebro; este proceso tiene una visión amplia, puesto que no solo se da en un salón de clases, sino también en la unidad familiar y en el entorno social (Carballo & Portero, 2018). El aprendizaje se da a través de la experiencia, la exploración, el movimiento, la motivación, el contacto que la persona tiene con su entorno; un adecuado aprendizaje, produce una variación en la interconexión neuronal, y que a su vez está vinculada a los sentimientos y emociones (Pease et al., 2015). Una adecuada ejecución motora contribuye a mejorar la atención, alcanzando la redistribución neurofuncional del cerebro, obteniendo un aprovechamiento en el desempeño intelectual; sin embargo, los estudiantes con ausencia en el movimiento corporal, exponen dificultades en el proceso atencional presentando disminución en gestionar la información

adquirida, siendo así que la deficiencia en el aprendizaje involucra a la actuación de la memoria de trabajo, cuando está se muestra débil entorpece el desempeño del estudiante en la escuela (Abduh & Tahar, 2018).

La atención es un proceso mental que precede el modo con que el cerebro representa estímulos que percibe del entorno, los cuales se reciben a través de los sentidos; juega un papel fundamental en las distintas facetas de la persona, es por ello que diversos autores han hecho esfuerzo por estudiarla, delimitarla y definirla. Alarcón & Guzmán, (2016). Así tenemos que, para Scharfetter (1988), citado en Ponce (2018), viene a ser el conjunto de habilidades para sostener la atención en una determinada actividad u objeto. La atención es el funcionamiento intelectual, es la asociación, selección, dirección, importancia, propósito, exactitud y actividad inmediata que realiza el ser humano. (Marroquín, 2014). El limitado desarrollo de las funciones cognitivas, entre ellas la atención, se pueden asociar a una reducida estimulación de estas funciones, las cuales dejan de activar los distintos medios sensitivos como la vista, el oído entre otros. (Santamaría et al., 2017).

La técnica de Gimnasia Cerebral es una herramienta que se propone desde los años sesenta en conjunto con la programación neurolingüística (PNL) y los postulados de Dennison & Dennison, constituyendo ejercicios motrices con la finalidad de favorecer a los estudiantes que presentaban inconvenientes con su aprendizaje; realizando desplazamientos simples con el cuerpo para interconectar redes nerviosas en el incremento de habilidades mentales. Para Ibarra (2007) citado en Camelo & Camargo (2016). “La gimnasia cerebral ayuda al cerebro en establecer un medio de recepción de la información que se desea incorporar, así pues, genera un escenario donde el aprendizaje en el cerebro se dé de manera amplia y completa”.

Siendo así que la gimnasia cerebral fomenta el crecimiento del ser humano a nivel socio-afectivo, corporal, cognitivo y comunicativo; respecto a la actividad de lateralidad, coordinación, atención y respiración en la práctica de estos ejercicios, los mismos que son dirigidos al desarrollo de una actividad específica. En definitiva, la gimnasia cerebral se plantea como una estrategia pedagógica que apunta a fomentar la concientización del movimiento corporal para contener emociones, sentimientos y de manera particular potenciar el aprendizaje.

En la Institución de Educación Secundaria Santa Lucía de Ferreñafe, los maestros han ido detectando la disminución en los niveles atencionales de sus estudiantes. En estos tiempos de pandemia donde las clases son sincrónicas y asincrónicas, los educandos no tienen contacto visual con sus maestros pues la enseñanza se viene impartiendo por el WhatsApp, siendo esta una red preferida por los estudiantes como lo cita Díaz (2021), el 100% de los estudiantes utilizan la aplicación del WhatsApp para acceder a sus clases; interactuando con sus docentes por medio de mensajes de texto y audio; existiendo la posibilidad que enfoquen su atención en otros estímulos que se encuentran en el entorno mientras reciben sus clases de manera remota.

Es así que nos formulamos el siguiente problema: ¿De qué manera un programa de gimnasia cerebral fortalece la atención en estudiantes de la Institución de Educación Secundaria Santa Lucía, Ferreñafe? Generando la necesidad de plantearnos como objetivo general, Proponer un Programa de Gimnasia Cerebral para fortalecer la atención en estudiantes de la Institución de Educación Secundaria Santa Lucía, Ferreñafe; dentro de los objetivos específicos se planteó los siguientes: 1. Identificar el nivel de atención de acuerdo a la dimensión velocidad de procesamiento. 2. Identificar el nivel de atención de acuerdo a la dimensión eficacia atencional. 3. Identificar el nivel de atención de acuerdo a la dimensión control atencional inhibitorio.

El presente estudio es significativo puesto que los resultados permitieron formular una propuesta con actividades relacionadas a la técnica de gimnasia cerebral, las mismas que serán aplicadas a estudiantes participantes de la investigación; La metodología, procedimiento y resultados del presente estudio permitirá ser considerados en futuros trabajos de investigación; así mismo, este estudio propone un programa el cual se puede aplicar en otras aulas e instituciones, permitiendo al personal docente incluir en tiempos cortos de sus clases esta herramienta que ayude a sus estudiantes a aprender, a estar más atentos, en definitiva, a sentirse más seguros. Por último, se plantea la siguiente hipótesis: Si se propone un programa de gimnasia cerebral, entonces incrementará la atención en estudiantes de la Institución de Educación Secundaria Santa Lucía, Ferreñafe.

## II. MARCO TEÓRICO

Al proceder a identificar información sobre referencias a nivel internacional, en relación a nuestras variables, se tuvo lugar los siguientes hallazgos:

Bello & Rodríguez (2021), en una Institución Educativa de Colombia, diseñaron una serie de enseñanzas pedagógicas orientadas a educadores con la finalidad de impulsar la atención en los niños de preescolar. La investigación fue de naturaleza cualitativa-descriptiva, utilizando el método de investigación-acción, empleando cuestionarios, grupo focal a las maestras, permitiendo así tener como resultado significativo para este estudio, que el 40% de la población encuestada indica que los estudiantes finalizan sus actividades posteriores al tiempo fijado. Concluyendo en la obtención y precisión de las demandas atencionales de los educandos y así contar con una guía a fin de desarrollar la elaboración de la secuencia pedagógica que permitió el fortalecimiento de la variable atención, la cual es motivo de la investigación.

Andino (2019), desarrolló su trabajo de investigación tomando las variables Brain Gym y Atención y Concentración en una universidad de Ecuador, las cuales se vinculan con la presente investigación; planteó como finalidad proponer una metodología didáctica resultante de la técnica de gimnasia cerebral la cual está orientada a fomentar dichos procesos cognitivos en menores de 4 a 5 años de edad escolar. Aplicó la propuesta de los ejercicios de esta técnica por un lapso de dos veces por semana en un tiempo de cuatro meses; teniendo como resultado la evidencia de la utilidad del programa en la formación integral permitiendo incrementar la atención y concentración.

Fuentes (2019), en su investigación en la cual considera la variable de estudio del presente trabajo, gimnasia cerebral como método para potenciar la atención y concentración en 24 aprendices de un centro educativo en Guayaquil, Ecuador. Tuvo como fin exhibir de qué forma los movimientos de la técnica de gimnasia cerebral es útil en el aprendizaje y, con mayor énfasis en la regulación y mejora la atención en los niños de edad escolar. El estudio fue de tipo investigación-acción con un enfoque mixto, recolectando información de manera cuanti y cualitativa utilizando la observación acompañada de una guía de registro, revisión de información adquirida. Dentro de los datos más

relevantes encontramos que en el pre test se obtuvo que 6 de los 24 niños no estuvieron atentos en el desarrollo de una clase, 16 de 24 estuvieron de manera ocasional y solo 2 niños si mantuvieron la atención en la clase. Finalmente determinó que es ventajoso la aplicación de la técnica puesto que genera aumento en los procesos de aprendizaje como lo son la atención y concentración en los aprendices.

De la Vega (2018), en su estudio sobre estrategias de gimnasia cerebral en una unidad educativa del Ecuador, considera a una variable de este trabajo de investigación, con la cual buscó diseñar un programa de ejercicios mentales energéticos para el desarrollo de la concentración en una población estudiantil de 35 niños de 5 a 6 años. La investigación fue cualitativa con un enfoque descriptivo, utilizando encuestas y fichas de observación como técnicas de investigación, los cuales evidenciaron que el 78% de maestros no conocen la técnica en estudio, y, el 20% de niños presentan dificultad para concentrarse, naciendo la propuesta de un plan de trabajo de 16 actividades de gimnasia cerebral el cual se aplicó a la población en estudio.

Camelo & Camargo (2016), tuvieron como variables de trabajo las mismas que se estudian en la presente investigación. El trabajo lo efectuaron en un Instituto pedagógico en Colombia, donde buscaron precisar y descubrir la contribución de la gimnasia cerebral en el fortalecimiento de la atención, mediante la exploración a 28 colegiales del segundo grado, a quienes le presentaron 20 ejercicios relacionados a la variable de estudio; recurrieron a la supervisión, cuadernillo de jornada y registro fotográfico a manera de medio de acopio de información. El producto obtenido fue que los ejercicios cerebrales energéticos son sencillos de poner en práctica, a su vez contribuyen a una mejor organización y atención por parte de los niños.

En el ámbito nacional, se han hallado diversos estudios que han abordado nuestra variable, entre ellos desatacan:

Licla (2020), quien busco determinar la incidencia de un programa de motricidad fina y el neuroaprendizaje en relación a la atención de estudiantes del nivel inicial en la ciudad de Lima, trabajó el diseño experimental aplicada, contó con 15 niños como muestra, a quienes aplicó un cuestionario validado por expertos con una confiabilidad a través de Kr20 (0.806). Los resultados

arrojados muestran que el 46.7% de la población exteriorizó niveles de atención bajo, de igual manera existe un 40% de la población con bajo nivel en la atención sostenida; en lo que respecta a la atención selectiva el 46.7% se encuentra en un nivel bajo, y el mismo porcentaje se encontró para el nivel bajo de la atención dividida. Posterior a la aplicación del programa, determinó que el 53.3% de la población mejoró su atención en el transcurso del aprendizaje obteniendo un destacado nivel, con lo cual concluyó que el programa propuesto mejoró significativamente la atención en educandos de inicial de 3 años.

Mercado & Menacho (2020), en su investigación realizada en una I.E. Parroquial de Lima; desearon identificar la efectividad de la técnica del Brain Gym en relación al movimiento y la asignatura de matemáticas en aprendices de 5 años. Este estudio se relaciona con nuestra investigación, puesto que utilizó como variable de estudio a los ejercicios de movimientos cerebrales energéticos; a su vez los autores, trabajaron la investigación desde el método cuantitativo con un diseño de tipo experimental, utilizaron el pre y post test a una muestra compuesta de 40 alumnos de inicial. Llegaron a la conclusión que existe una relevancia considerable de la técnica sobre el aprendizaje de la asignatura de matemática.

Meza (2019), su estudio tuvo como finalidad estimar la incidencia de la hipnosis en el incremento de la atención en estudiantes de una universidad en Trujillo. El tipo de investigación fue cuasi experimental, la herramienta psicométrica utilizada fue el test d2 antes y después del estudio. La población estaba integrada por 20 estudiantes de una universidad privada de la citada urbe; los resultados obtenidos dan a conocer que en la aplicación del pretest se puso de manifiesto que el 50% del público evaluado, presenta un porcentaje bajo de atención; sin embargo, luego de aplicar la hipnosis, concluyó que esta repercute de manera favorable en el proceso de atención en la población estudiada.

Condori & Colque (2019), proponen en su investigación la técnica de gimnasia cerebral como medio de fortalecimiento mental en la comprensión lectora en aprendices de una Institución Educativa Particular de Cerro Colorado en Arequipa. La pesquisa fue de modelo cuasi experimental contando con una categoría de estudiantes de tipo control y un otro experimental, a quienes se aplicaron pruebas de entrada y salida; la población estuvo compuesta por 22

estudiantes en cada grupo. Después de la aplicación del pre test se evidenció que los aprendices se sitúan en un primer nivel referente comprensión lectora; por otro lado, posterior a la aplicación de los ejercicios energéticos evidenciaron un crecimiento considerable ubicándolos en un nivel destacado, quedando demostrado que los movimientos de la herramienta de gimnasia cerebral ayudan a los estudiantes a fomentar la actividad cognitiva a fin de ampliar comprensión lectora.

Díaz (2019), buscó determinar en su estudio, de que forma la propuesta de actividades con gimnasia cerebral fomenta la atención en aprendices del tercer grado, en la ciudad de Piura. El trabajo fue de tipo experimental, se contó con 19 niños del mencionado grado seleccionados por el muestreo no probabilístico, utilizó una ficha para observación. Dentro de los resultados encontrados, se halló que el 47.4% de la población presenta nivel bajo, y un 52.6% nivel medio de atención. Tanto para la atención focalizada como la atención sostenida y selectiva, se encontró a un 47.4% tanto en el nivel bajo como medio; en la atención alternante, el 47.6% se ubica en un nivel bajo y el 52.6% en un nivel medio de atención. Concluyendo que las actividades propuestas mejoraron sustancialmente la atención en estudiantes de la institución educativa.

Luque (2018) presentó un estudio sobre el programa de Brain Gym en una Institución de Lima. Su finalidad fue dar a conocer la relevancia de un programa de gimnasia cerebral en la atención en infantes de 4 años; el método de estudio fue cuantitativo, con un diseño cuasi experimental, la muestra se obtuvo mediante el patrón no probabilístico y estuvo conformada por 50 niños, divididos equitativamente en una población control y experimental; teniendo como herramientas de recojo de datos el Pre Test y Post Test, ficha de observación de elaboración propia. Dentro de los resultados encontrados el 52% de la población se encontraba en un porcentaje bajo de atención, mientras que el 48% en un índice medio. Dicha investigación se asemeja con el planteamiento de las dos variables a utilizar. Los resultados generados datan que los ejercicios energéticos de Brain Gym inciden favorablemente en el incremento de la atención en la población estudiada.

Rodríguez (2018), en su estudio realizado en una Institución Educativa de Arequipa, buscó identificar el nivel de efectividad de las actividades motrices de gimnasia cerebral para potencializar la comprensión lectora en alumnos de educación inicial. Esta investigación se relaciona con el presente estudio, debido a que cuenta con una variable de nuestro trabajo. El tipo de investigación fue cuasi experimental, contó con 30 niños de 4 a 5 años a quienes aplicó la técnica de la observación y como instrumentos trabajó un archivo de compilación de información. Concluyendo que logró el nivel previsto evidenciándose de manera cuantitativa la eficacia de los ejercicios de gimnasia cerebral en la comprensión lectora de los aprendices.

Zavala (2018), elaboró su trabajo correspondiente al impacto que tiene el trabajo recreativo en la atención y concentración de niños de primaria en la ciudad de Lima. Tuvo como objetivo identificar el efecto de 32 acciones lúdicas en escolares del 3ero de primaria, para ello contó con una población de 40 niños, empleando el método cuantitativo, aplicó el pre y post test para el acopio de datos mediante el test de Percepción de diferencias. El programa constó de 9 encuentros enfocados en entrenar la atención a través de la recreación y la actividad en conjunto con sus pares, los resultados arrojaron en el pretest que el 35% de la población presentaba un nivel bajo de atención, un 45% nivel medio y solo un 10% nivel alto. El trabajo finalizó comprobando que las acciones lúdicas producen un impacto considerable y fortaleciendo el acto de atención y focalización en el aprendizaje, incrementando así los niveles de atención.

En el contexto local ubicamos las siguientes pesquisas:

Zerpa (2021), investigó la comprensión lectora a través de un programa de brain gym en 107 estudiantes de una Institución Educativa en Chongoyape, para lo cual utilizaron la recolección de datos de manera virtual mediante un test diagnóstico que fue adaptado por la autora, en las dimensiones de Lateralidad, inferencial y criterial. El estudio demostró que existe resultados significativos en las capacidades de datos explícitos, y sacar conclusiones de un tema estudiado, habiendo una significancia en la capacidad de dar una opinión; así también, hallaron que conforme el niño va formando su capacidad de entrenamiento en la lectura, esta va mejorando.

Dávila (2019), realizó una investigación tocando como variables la técnica de gimnasia cerebral y la atención, dichas variables también son objetos de análisis del presente estudio. Dávila realiza su pesquisa en estudiantes de un colegio de Chiclayo, teniendo como objetivo precisar la efectividad de una serie de ejercicios mentales energéticos con el propósito de elevar la atención en niños de educación básica. El trabajo de la autora en mención fue de tipo cuasi experimental, el programa contó con 10 sesiones, así mismo, utilizó la técnica de la observación, y el test de Toulouse-Pieron como instrumento que ayudó a la recolección de datos. La muestra con la que trabajó fueron 28 aprendices del grupo control y 28 del grupo experimental, quienes arrojaron como resultado en el pre test que el 89.3% de la población tenía un nivel bajo de atención. Por último, procedió a comparar los resultados entre los grupos, identificando que a los participantes que se aplicó el programa de gimnasia cerebral, obtuvieron mejoras sustanciales en la atención.

Huancas (2018), elaboró un estudio en el distrito de Pimentel, donde empleó la variable gimnasia cerebral, por lo que esta investigación guarda relación con el presente trabajo; su propósito fue acrecentar el adiestramiento esencial del inglés en sus 4 competencias: Reading, Writing, Listening and Speaking, para lo cual haría uso de un programa de gimnasia cerebral. Este estudio tuvo un diseño cuasi-experimental; utilizó como instrumentos de recojo de datos encuestas de pre y post test; la población de estudio se conformó por 28 estudiantes varones y 22 mujeres divididos en grupo experimental y grupo control; obteniendo como resultados, que existe influencia del programa aplicado, puesto que permite maximizar el aprendizaje del idioma inglés en los estudiantes.

Díaz & Chapoñan (2017), en su investigación para la obtención del grado de Doctora en Administración de la Educación en la ciudad de Chiclayo, plantearon una moción de metodología fundamentada en la técnica de Gimnasia Cerebral para incrementar en los niños de inicial, el proceso de atención. La investigación en mención se convierte en un antecedente válido por contar con las dos variables de estudio para el presente trabajo. El estudio fue descriptivo y propositivo, el diseño fue no experimental, constituyó una muestra de 36 niños de 4 a 5 años de educación inicial los cuales se encontraban debidamente

matriculados. Utilizaron la técnica de fichaje y encuestas como instrumentos de recolección de datos, los resultados obtenidos reflejaron que la población presentaba niveles deficientes de atención, el 24% evidenció incapacidad para mostrarse de manera positiva hacia los procesos de aprendizaje. Las autoras concluyen su trabajo mencionando que el programa contribuye de manera favorable, obteniendo resultados alentadores en la atención de los niños de inicial.

El marco teórico se sustenta en las definiciones de la Atención, según Villanueva (2021), define en su estudio, que la atención es la habilidad de abstracción y focalización a un determinado acicate, asociado a las destrezas que disponga el individuo para llevar a cabo cierto proceso. Piaget (1979, citado en Rozas, 2020), refiere que la atención se entiende como una función cognitiva, una de las primordiales que desarrollamos desde nuestro nacimiento, empezando a dirigir la atención hacia ciertos estímulos, al principio todo lo que está a su entorno le llama la atención, pero conforme va creciendo, empieza a centrarse en una actividad o estímulo determinado, o que llame más su atención. Para Aguirre (2018), la atención es el mecanismo que posee el ser humano para poder discriminar, entre los miles de estímulos que percibe, aquellos que son relevantes y necesarios para él; del mismo modo Scharfetter (1988, citado en Ponce, 2018) refiere que la atención es la suma de habilidades que permite sostener la atención en un determinado estímulo produciendo la continuidad focalizada en la atención. Así también, Trianes (2000, citado por Díaz, 2017), menciona que la atención es el proceso mediante el cual tendemos a orientar nuestros recursos mentales respecto a algún punto específico de nuestro entorno. Menciona al estado observable y vigilante que nos posibilita adoptar una percepción de lo que está sucediendo a nuestro alrededor. Zilmer y Spiers (1998, citado por Chunga, 2017), definen a la atención como la habilidad para enfocarse en estímulos significativos, en cuanto va dejando de lado deliberadamente algún otro objeto o estímulo que distractor. Por último, Ferrer (2015), sostiene que la atención al mismo tiempo de ser un mecanismo intelectual primordial, está vinculado estrechamente con la memoria, y además se formula como selección de la información con la cual funcionamos de manera oportuna en la vida.

Considerando a los autores Zilmer y Spiers, (citados por Chunga, 2017), evidencian tres componentes en relación al procedimiento atencional, como lo son: la velocidad o cantidad del trabajo, el cual hace alusión a la cantidad de estímulos tratados en un tiempo definido (elemento de la motivación o profundidad del enfoque), la eficacia atencional, tiene que ver con el nivel de exactitud que está contrariamente vinculado con el porcentaje de desaciertos efectuados por la persona evaluada (un punto relacionado al dominio de la atención). Control atencional inhibitorio, permite identificar resultados referentes al funcionamiento, al nivel de ejecución de la tarea, la permanencia y la uniformidad, el agotamiento y la productividad de la inhibición atencional. Por su parte, López (2021), en su trabajo mencionan que el crecimiento locomotor en el infante, presentan un estado activo todo el tiempo permitiéndoles aumentar el equilibrio, dejando de lado la falta de interés de aprender, aprovechando su pleno potencial motor, con el fin de enfocarse y aprender las enseñanzas impartidas por sus maestros.

Otra teoría que respalda nuestro marco teórico, es la que se basa en la técnica de la Gimnasia Cerebral, así tenemos Paul Denninson (2003, citado por Molinello, 2020), identifica y diseña la técnica del Brain Gym integrándola la Kinesiología, ciencia encargada de estudiar el movimiento y su conexión con la operatividad del cerebro, es una técnica que agrupa 26 ejercicios físicos que se establecen en el movimiento corporal, los cuales están orientados a incrementar y propiciar en las personas que lo practican, aprendizajes óptimos en cualquier etapa de su vida. Ramírez et al., (2021) señalan que al poner en movimiento el cuerpo con los ejercicios de esta técnica, ofrece una considerable utilidad para el aprendizaje y el funcionamiento cerebral; por otro lado, Cedeño (2019), describe a los ejercicios de brain gym como el colectivo de acciones proyectadas a fomentar reacciones mentales mediante la movilización de zonas energéticas, incrementando la mejora y el potencial a quienes lo aplican. Diversos estudios han demostrado que cuerpo y mente conservan una conexión estrecha, es por ello que, al efectuar los citados ejercicios, el funcionamiento del cerebro se activa y potencia, por consiguiente, las capacidades y competencias intelectuales. Condori y Colque (2019), precisan en su estudio que la gimnasia cerebral es una secuencia de

desplazamiento del cuerpo, que permite liberar la energía a fin de que los aprendices se animen, motiven, adapten, se centren, coordinen, e incrementen su formación académica. Por otro lado, Huancas (2018) menciona que esta técnica de fácil ejecución, se puede realizar en cualquier escenario y tiempo; la gimnasia cerebral se muestra favorable dado que permite la comunicación entre el cerebro y el cuerpo, poniendo fin a la presión y el estrés. Ningrum et al., (2018), mencionan que los movimientos de la gimnasia cerebral son útiles para activar la parte interna del cerebro, principalmente el área del lenguaje, así también, ayuda a efectuar algún tipo de actividad sensoriomotora a niños con discapacidad intelectual. Ayán et al., (2018), exponen que estos ejercicios físicos organizados, se fundamentan con la integración de acciones específicas que comprometen a la cabeza, ojos, extremidades, etc.; a su vez actividades cognitivas y de respiración, con la finalidad de estimular e integrar las distintas partes del cerebro y de esta forma contribuir en la mejora y rapidez de la comunicación cerebral e integrar capacidades cognitivas de orden superior. Diaz y Chapoñan (2017), analizan lo dicho por Ibarra en el 2010, quien sostiene que al estimular las neuronas por intermedio del aprendizaje se genera la producción de mielina, la misma que es responsable de potenciar e incrementar la marcha neuronal para remitir con rapidez el mensaje. Para Rihatno (2017), es un conjunto de movimientos fáciles que se efectúan con la finalidad de potenciar la actividad, función y equilibrio cerebral, de una manera dinámica. También consideramos a Markam (2006, citado en Marwiyah, 2016), refiere que la gimnasia cerebral son ejercicios de vitalización que permiten equilibrar y mejorar la función cerebral, a través de movimientos corporales. Anania et al., (2015), nos dicen que estos movimientos permiten solucionar estancamientos que se producen en el aprendizaje, y, mediante la ejecución de estos movimientos fáciles, ayuda a la integración del cuerpo con el cerebro.

La técnica de Gimnasia Cerebral la conforman una serie de ejercicios corporales energéticos que tienen como finalidad fomentar y generar destrezas, conocimientos y habilidades cognoscitivas, construyendo un nexo entre el cuerpo y el cerebro, obteniendo una uniformidad entre las características físicas, cognitivas y emocionales; alcanzando impacto en los resultados, así como en las personas que lo ejercen (Denninson, 2003, citado por Molinello,

2020). Estas actividades buscan incentivar y fomentar las habilidades cerebrales, estableciendo las conexiones que, mediante movimientos, logran mantener un equilibrio entre emociones, aspectos físicos y cognitivos del individuo. Para el presente estudio, se tomará como principales movimientos que se ejecutan en gimnasia cerebral, las dimensiones planteadas por Dennison, las mismas que son: 1. Lateralidad, combina la visión y el oído binocular, así también la parte derecha e izquierda del cerebro con la finalidad de alcanzar una completa conexión del cuerpo. Estos movimientos mejoran la capacidad para escribir, leer, comunicarse de manera efectiva, mejora la locomoción fina y gruesa. El desplazamiento de la línea media contribuye a controlar la conexión sensoriomotriz, la incorporación de los dos hemisferios proporciona al individuo desplazamiento de todo el cuerpo y operar con ambas manos, ojos, oídos en la zona media, de la misma manera que cuando procesamos un código escrito lineal, simbólico. (Jerez, 2018). 2. Centraje, tiene como propósito articular la región superior e inferior del cerebro, basándose en la manifestación de los sentimientos y emociones, dando lugar a que el individuo actúe de manera segura, objetiva, organizada y sin tensión, evitando el bloqueo del aprendizaje. (Riofrio, 2013, citado en Vilca, 2020) 3. Enfoque, destreza por la cual los lóbulos frontales y occipitales del cerebro se vinculan, generando la comprensión y participación, análisis de la realidad, observar con mayor detalle el contexto. Esta dimensión ayuda con mayor énfasis a los estudiantes que evidencian dificultad en la atención, comprensión. Estas tres dimensiones son fundamentales en la técnica del Brain Gym, para comprender el funcionamiento de nuestro cerebro al momento del aprendizaje.

Los escolares de educación básica aprovechan los ejercicios de esta técnica, debido a que logran constituir hábitos de estudio, optimiza y activa la atención, mejora la lectura, escritura, creatividad, la autoestima, mantiene un buen estado de relajación y consolidar la interacción con sus pares. El impacto se percibe en la destreza que se requiere para aprender satisfactoriamente. En personas adultas logran una mayor seguridad y productividad en actividades o situaciones que les transmitía alguna dificultad.

### III. METODOLOGÍA

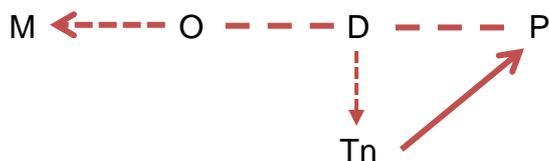
#### 3.1. Tipo de estudio y diseño de investigación

La investigación tuvo un planteamiento cuantitativo, toda vez que para poner de manifiesto la comprobación de la hipótesis utiliza la valoración numérica y la revisión de los datos estadísticos (Hernández & Mendoza, 2018).

Se ajustó al esquema de investigación descriptivo propositivo, teniendo una mezcla de las teorías existentes sobre un hecho particular identificado y plantearnos la propuesta de un programa que, en el mejor de los casos se pueda implementar y dar solución a la problemática existente (Zerpa, 2021).

Para Estela, 2020, citado por Zerpa, 2021, propone el siguiente esquema de diseño:

**Figura 1.** Esquema del diseño de investigación Descriptivo Propositiva



Dónde:

M = Población estudiantil del 3° año de Secundaria

O = Variable Atención

D = Diagnóstico y evaluación

Tn = Análisis de Teorías

P = Propuesta del programa de Gimnasia Cerebral

#### 3.2. Operacionalización de variables

La definición para la Atención, como la definiría Zilmer y Spiers (1998, citado en Chunga, 2017), es la habilidad para enfocarse en un estímulo significativo pasando por alto intencionalmente otros estímulos que tienden a distraer; refiriendo que la atención selectiva y la concentración mental permiten disponer de una atención apropiada.

La definición operacional de la variable atención se operacionará por medio de un instrumento que se aplicará a los estudiantes de la muestra para cuantificar la atención, antes del estudio presentado.

Las dimensiones de la variable dependiente serán la velocidad de procesamiento, eficacia atencional y control atencional inhibitorio.

Por otro lado, consideramos a la gimnasia cerebral, según Denninson (2003, citado en Molinello, 2020) como una agrupación de múltiples acciones ágiles, entretenidas y vitales que tienen la finalidad de impulsar y fomentar destrezas y facultades cerebrales estableciendo conectividad entre la mente y el cuerpo por intermedio del desplazamiento obteniendo una alineación entre las esferas afectiva, fisiológica e intelectual; alcanzando un rendimiento altamente productivo y de alta efectividad al que lo realiza.

Las dimensiones determinadas en la variable independiente son: Lateralidad, Centraje y Enfoque.

### 3.3. Población, muestra y muestreo

Referente a la población Otzen & Manterola (2017), puntualizan que es el colectivo de personas con particularidades semejantes a quienes se pretende ejercer inferencia, en el caso de esta investigación la población estuvo conformada por 150 estudiantes del 3° año de secundaria de la institución de educación secundaria Santa Lucía, Ferreñafe.

**Tabla 1**

Estudiantes del aula del 3 año de la institución de educación secundaria Santa Lucía, Ferreñafe.

<b>SEXO</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
<b>Mujeres</b>	<b>85</b>	<b>52%</b>
<b>Varones</b>	<b>65</b>	<b>48%</b>
<b>TOTAL</b>	<b>150</b>	<b>100%</b>

Nota: Nóminas de matrícula, 2021.

Apreciamos en la presente tabla, que el 52% de los estudiantes evaluados son mujeres, mientras que un 48% de la población son varones.

Los criterios de inclusión a considerar fueron: estudiantes matriculados en el 2021, participantes que rindieron el test.

Para los criterios de exclusión se tomaron en cuenta estudiantes que no participaron en la aplicación del instrumento de medición.

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

#### 3.4.1 Técnica

Los instrumentos estandarizados se encargan de medir las variables concretas como lo son la inteligencia, estrés, orientación, personalidad entre otros. Hernández & Mendoza (2018), para este autor, los mecanismos generalizados deben valorar cuantitativamente las variables para su mejor apreciación de la información. Se evaluará de manera grupal puesto que permitirá acceder a la información para cuantificar la variable atención.

#### 3.4.2 Instrumento

Se empleó el test para atención D2, del autor Rolf Brickenkamp (1962) de procedencia alemana, con una adaptación en España por Nicolás Seisdédos (2012, citado por Murillo et al., 2015) Cubero, I+D, TEA Ediciones, S.A. y la adaptación peruana por María Belén Chunga Tineo en el 2017. El presente Test permite medir de manera abreviada la atención. El instrumento al cual recurriremos se destinará a la población propuesta, previamente al planteamiento del programa de atención. La aplicación del test es de manera individual como colectiva, su duración para la aplicación es entre 8 y 10 minutos, el tiempo límite oscila entre 20 a 57 segundos para la realización de cada fila, siendo estas un total de 14 en el test.

Evalúa diversos aspectos de la atención selectiva y de la concentración. Su Baremos de población general de 8 a 18 años de edad en grupos de dos años, y de adultos (de 19 a 88 años) en varios grupos, en puntuaciones directas,

centiles y típicas, hay también un baremo general para las aplicaciones colectivas con un tiempo único.

Para la variable Gimnasia Cerebral se propondrá un programa compuesto por 10 sesiones, el cual será revisado y validado por 3 expertos. Estas sesiones estarán compuestas por una serie de ejercicios del Brain Gym, los mismos que estarán destinados a fomentar la atención en los estudiantes de la institución de educación secundaria Santa Lucía, Ferreñafe.

### **3.5. Procedimiento**

En primer lugar, se realizó el análisis de la bibliografía concerniente a las bases teóricas del Test d2 el cual contiene 14 filas. Se administró el instrumento psicométrico a los estudiantes del 3° año de secundaria de la institución de educación secundaria Santa Lucía, Ferreñafe, para el registro de respuestas se usó el formulario Google; de la misma manera se realizó para el llenado del consentimiento informado por parte de los padres (Alvarez et al., 2017).

Se efectuó la revisión del instrumento aplicado y se procedió a elaborar la base de datos, cuadros estadísticos, discusión de resultados, recomendaciones y plantear la propuesta del programa de gimnasia cerebral para la atención en estudiantes de la Institución de Educación Secundaria Santa Lucía, Ferreñafe.

### **3.6. Método de análisis**

Respecto al análisis de datos se recurrió al método descriptivo para explorar las características de las variables de estudio. Así mismo, se utilizó el método analítico que nos ayudó a distinguir las dimensiones de las variables de estudio y así corroborar nuestra hipótesis.

Por último, con el producto conseguido por intermedio del instrumento se ejecutó el software estadístico como SPSS V25, esto nos ayudó a obtener resultados descriptivos de las variables y sus dimensiones, la cual se presentó en gráficos y tablas.

### **3.7. Aspectos éticos**

Se asumió las bases éticas estipuladas en la norma APA séptima edición (APA, 2020), tomándose de primera parte el planteamiento de autorización, puesto a que da respuesta a las normativas de la formación académica de la Institución, teniendo la necesidad de ser examinada y supervisada a fin de que se cumpla los planteamientos y estándares del estudio científico, por medio de la valoración de los expertos. Se adoptó el valor ético del respeto, a la población que participará del estudio, velando por la reserva de su identidad y confidencialidad de los resultados alcanzados. Finalmente, se tomó en consideración el precepto de la intencionalidad, considerando que la participación de la población fue de manera voluntaria sin generar presión ni condición al momento del llenado del instrumento.

#### IV. RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados obtenidos del test de atención, teniendo en cuenta los objetivos del estudio.

**Objetivo general:** Proponer un Programa de Gimnasia Cerebral para fortalecer la atención en estudiantes de la I.E. Santa Lucía, Ferreñafe; a continuación, se muestra la tabla 2 determinando el nivel de atención de los estudiantes:

**Tabla 2.**

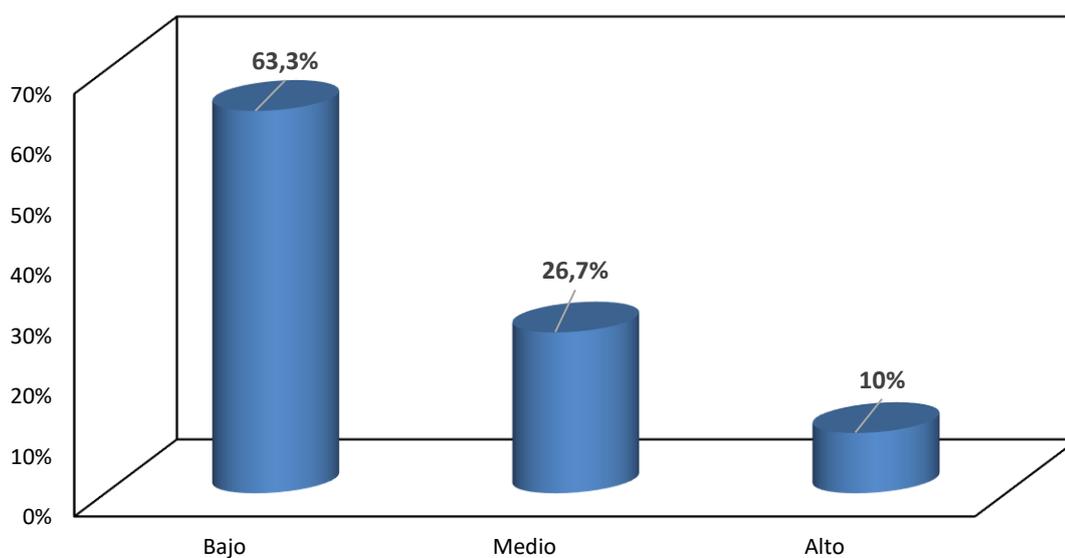
*Nivel de atención en estudiantes de la I.E. Santa Lucía, Ferreñafe.*

Nivel de Atención	N	Porcentaje
Bajo	95	63.3%
Medio	40	26.7%
Alto	15	10%
TOTAL	150	100%

Fuente: Test D2

**Figura 2.**

*Nivel de atención en estudiantes de la I.E. Santa Lucía, Ferreñafe.*



Se observa en la figura 2, que el 63.3% de los estudiantes de la I.E. Santa Lucía de Ferreñafe que participaron del estudio, se encuentran en un nivel bajo de atención, el 26.7% en un nivel medio y solo el 10% se encuentran en un nivel alto de atención.

En base a estos resultados, donde se evidencia que los estudiantes de la I.E. Santa Lucía de Ferreñafe tienen un nivel bajo de atención, se procede a proponer el programa “Mi atención en acción”, basado en ejercicios de gimnasia cerebral, con la finalidad de mejorar los niveles de atención de los estudiantes evaluados.

**Objetivo específico 1:** Identificar el nivel de atención de acuerdo a la dimensión velocidad de procesamiento en estudiantes de la I.E. Santa Lucía, Ferreñafe; Se muestra los resultados de la siguiente manera:

**Tabla 3.**

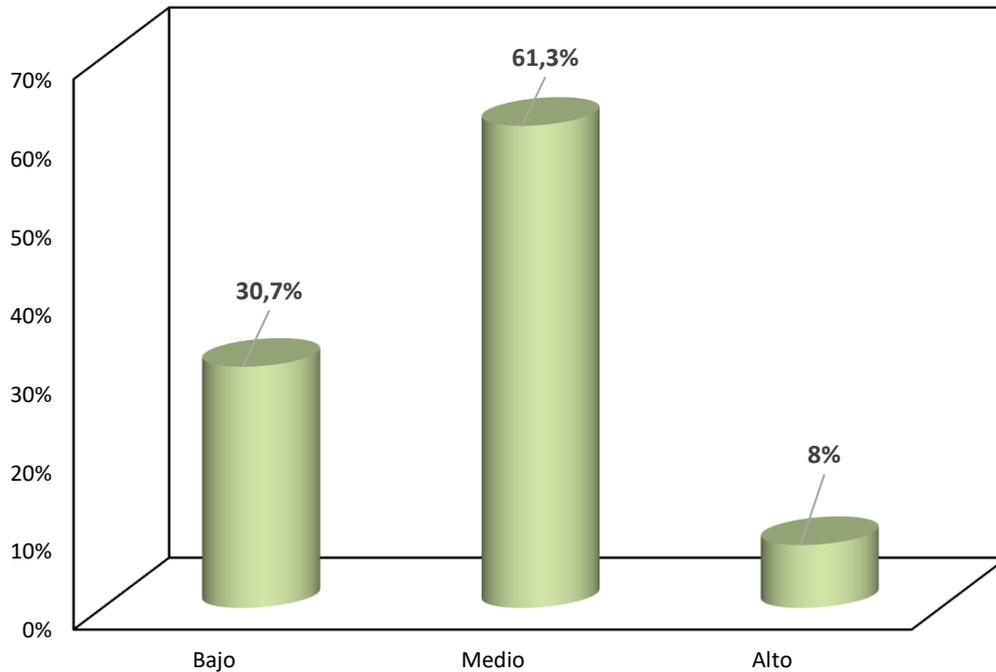
*Nivel de atención de acuerdo a la dimensión velocidad de procesamiento en estudiantes de la I.E. Santa Lucía, Ferreñafe.*

Nivel de Atención	N	Porcentaje
Bajo	46	30.7%
Medio	92	61.3%
Alto	12	8%
TOTAL	150	100%

Fuente: Test D2

**Figura 3.**

*Nivel de atención de acuerdo a la dimensión velocidad de procesamiento en estudiantes de la I.E. Santa Lucía, Ferreñafe.*



En la figura 3, se observa que el 61.3% de los estudiantes que participaron del estudio se encuentran en un nivel de atención medio en relación a la dimensión velocidad de procesamiento, un 30.7% en un nivel bajo y el 8% de los estudiantes se encuentran en un nivel alto de atención.

Los resultados obtenidos señalan un nivel medio de atención respecto a la velocidad de procesamiento, esto se debe a que los estudiantes tienen una dificultad media en su aprendizaje lo cual no quiere decir que sean menos inteligentes, sino que van realizando determinadas tareas de forma lenta como leer, tomar apuntes, escuchar o mantener una conversación.

**Objetivo específico 2:** Identificar el nivel de atención de acuerdo a la dimensión eficacia atencional en estudiantes de la I.E. Santa Lucía, Ferreñafe. El resultado del objetivo se aprecia en la tabla 4.

**Tabla 4.**

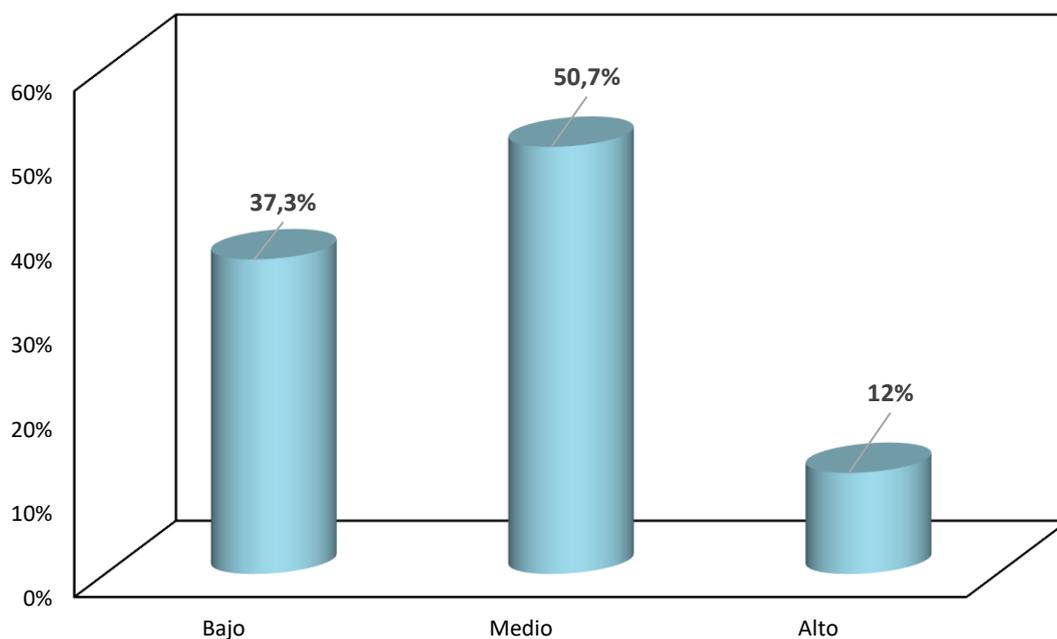
*Nivel de atención de acuerdo a la dimensión eficacia atencional en estudiantes de la I.E. Santa Lucía, Ferreñafe.*

Nivel de Atención	N	Porcentaje
Bajo	56	37.3%
Medio	76	50.7%
Alto	18	12%
TOTAL	150	100%

Fuente: Test D2

**Figura 4.**

*Nivel de atención de acuerdo a la dimensión eficacia atencional en estudiantes de la I.E. Santa Lucía, Ferreñafe.*



Se observa en la figura 4, que el nivel de atención de acuerdo a la dimensión eficacia atencional, se encuentra en un nivel medio con el 50.7% de los estudiantes que participaron del estudio, el 37.3% de los estudiantes se encuentran en un nivel bajo y solo el 12% se encuentran en un nivel alto de atención.

Observamos un nivel medio de atención respecto a la dimensión eficacia de la atencional en los estudiantes de la I.E. Santa Lucía de Ferreñafe, evidenciando la poca eficacia que existe en relación a su aprendizaje como, por ejemplo: el ambiente donde se estudia, la realización de sus tareas, etc. Y no logran ignorar algunos distractores que pueden interferir en su aprendizaje.

**Objetivo específico 3:** Identificar el nivel de atención de acuerdo a la dimensión control atencional inhibitorio en estudiantes de la I.E. Santa Lucía, Ferreñafe. A continuación, se muestra los resultados en la tabla 5.

**Tabla 5.**

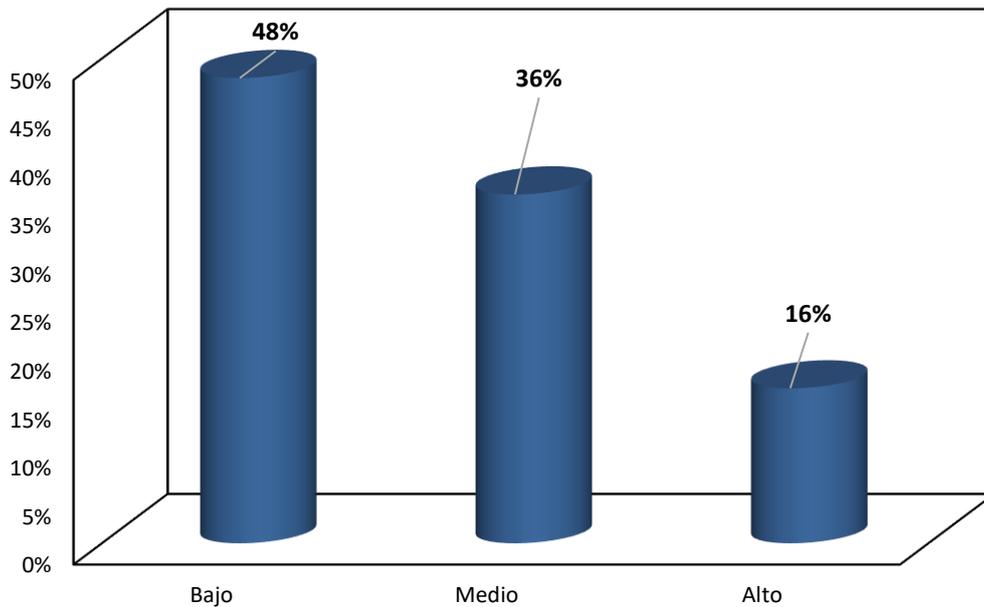
*Nivel de atención de acuerdo a la dimensión control atencional inhibitorio en estudiantes de la I.E. Santa Lucía, Ferreñafe.*

Nivel de Atención	N	Porcentaje
Bajo	72	48%
Medio	54	36%
Alto	24	16%
TOTAL	150	100%

Fuente: Test D2

**Figura 5.**

Nivel de atención de acuerdo a la dimensión control atencional inhibitorio en estudiantes de la I.E. Santa Lucía, Ferreñafe.



En la figura 5, se observa que el 48% de los estudiantes que participaron del estudio, se encuentran en un nivel bajo de atención respecto a la dimensión control atencional inhibitorio, el 36% se encuentra en un nivel medio y el 16% en un nivel alto.

Los resultados evidencian una baja capacidad de los estudiantes para inhibir o controlar las respuestas impulsivas (o automáticas), y generar respuestas mediadas por la atención y el razonamiento. Esto genera un freno al comportamiento y detiene las reacciones automáticas inapropiadas, cambiándolas por una respuesta más razonable y más adaptada a la situación.

## V. DISCUSIÓN

Respecto al objetivo específico 01: Identificar el nivel de atención de acuerdo a la dimensión velocidad de procesamiento en estudiantes de la I.E. Santa Lucía, Ferreñafe; se encontró que, el 61.3% de los estudiantes que participaron del estudio se encuentran en un nivel de atención medio de la dimensión velocidad de procesamiento, un 30.7% en un nivel bajo y el 8% de los estudiantes se encuentran en un nivel alto de atención; estos resultados coinciden por lo obtenido por Licla (2020), quien manifiesta que el 40% de la población se encuentra en un nivel bajo de atención sostenida respecto a la velocidad de procesamiento; de la misma manera, lo encontrado por Díaz (2019), quien entre sus resultados halló que el 47.4% de la población se encuentra en un nivel bajo de atención de acuerdo a la velocidad de procesamiento. Los resultados encontrados se manifiestan a nivel teórico por lo planteado por Zilmer y Spiers (citados por Chunga, 2017), quienes señalan que la atención respecto a la velocidad de procesamiento es la cantidad de estímulos tratados en un tiempo definido (elemento de la motivación o profundidad del enfoque). Por otro lado, Villanueva (2021) define en su estudio, que la atención es la habilidad de abstracción y focalización a un determinado acicate, asociado a las destrezas que disponga el individuo para llevar a cabo cierto proceso; el autor también señala que la velocidad de procesamiento es la velocidad con la que se captura, comprende y responde la información. Esta información puede ser visible, como letras y números, también puede ser auditivo, como el lenguaje hablado, es por ello que los estudiantes que procesan información rápidamente son a menudo los primeros en responder en clase. Las personas más lentas tienden a dedicar más tiempo a hacer las cosas que otras, dentro y fuera de la escuela. En ese sentido Rozas (2020), refiere que la velocidad de procesamiento lenta de la atención no tiene nada que ver con lo inteligente que sea un niño, solo tiene que ver con la rapidez con que absorben y usan la información. Las velocidades de procesamiento lentas afectan el aprendizaje en todas las etapas, esto puede ser difícil para los niños pequeños dominar los conceptos básicos de lectura, escritura y aritmética y, afecta la capacidad de los niños mayores para hacer las cosas con rapidez y precisión; por ejemplo, digamos la palabra casa es posible

que un niño con una velocidad de procesamiento lenta no sepa de inmediato lo que dicen estas letras, es por ello, que deben pensar en la estrategia que deben usar para comprender el conjunto de caracteres que tienen frente a ellos. No significa que no puedan leer, solo que tardan más en lo que sucede de forma rápida y espontánea que otros niños de su edad. Para Aguirre (2018), la atención es el mecanismo que posee el ser humano para poder discriminar, entre los miles de estímulos que percibe, aquellos que son relevantes y necesarios para él, con respecto a la velocidad de procesamiento el autor manifiesta que, es una habilidad cognitiva que se puede definir como el tiempo que le toma a una persona completar una tarea mental, es con la que una persona percibe y responde a la información que recibe, ya sea a través de la vista (letras y números), el oído (lenguaje) o el movimiento, es decir, la velocidad de procesamiento es el tiempo requerido entre recibir un estímulo y dar una respuesta. También el autor señala que, la velocidad de procesamiento se refiere a la capacidad de realizar con fluidez tareas fáciles o adquiridas se refiere a la capacidad de procesar información de forma automática y rápida sin pensar conscientemente en ella, es decir, cuanto más rápido sea el procesamiento, más eficaz será su capacidad para pensar y aprender. Así también, Scharfetter (citado en Ponce, 2018) sostiene que, la velocidad de procesamiento se puede contextualizar e implementar en ejercicios como reconocer patrones visuales simples en tareas de descubrimiento visual, realizar pruebas que requieren tomar decisiones simples, realizar aritmética básica, manipular números o realizar tareas de pensamiento bajo estrés. A continuación, se muestran algunos ejemplos que pueden indicar qué tan rápida o lenta es su velocidad de procesamiento: ¿Toma una hora completar una tarea que solo toma 30 minutos para otros? ¿Le resulta difícil seguir instrucciones o planificar una actividad, especialmente cuando no tiene tiempo para completarla? ¿Obtuvo calificaciones bajas en las pruebas incluso después de familiarizarse con el tema? etc. La velocidad de procesamiento no es una función ejecutiva (FE), como la memoria de trabajo, el autocontrol o el pensamiento flexible, pero cuando los niños tienen velocidades de procesamiento más lentas, afecta qué tan bien pueden usar esas habilidades ejecutivas. En resumen, la velocidad o tasa de procesamiento cognitivo es la

cantidad de tiempo desde que recibe la información hasta que la comprende y comienza a responder.

Respecto al objetivo específico 02: Identificar el nivel de atención de acuerdo a eficacia atencional en estudiantes de la I.E. Santa Lucía, Ferreñafe, se obtuvieron como resultado que, el nivel de atención de acuerdo a la dimensión eficacia atencional, se encuentra en un nivel medio con el 50.7% de los estudiantes que participaron del estudio, el 37.3% de los estudiantes se encuentran en un nivel bajo y solo el 12% se encuentran en un nivel alto de atención, estos resultados se comparan por los encontrados por Meza (2019), quien evidencia que el 50% de la población presenta un nivel bajo de atención respecto a la eficacia atencional; sin embargo, luego de aplicar la hipnosis, concluyó que esta repercute en el proceso de la atención en la población estudiada. Del mismo modo, Luque (2018), encontró que el 52% de la población presentaba un nivel bajo de atención respecto a la eficacia atencional, mientras que el 48% en un nivel medio. Estos resultados se sustentan en la teoría de Zilmer y Spiers (citados por Chunga, 2017), quien sostiene que la eficacia atencional, tiene que ver con el nivel de exactitud que está contrariamente vinculado con el porcentaje de desaciertos efectuados por la persona evaluada (un punto relacionado al dominio de la atención), también señala que es un proceso mediante el cual dirigimos nuestros recursos mentales a ciertos aspectos del entorno, que son los más relevantes, o para lograr algunos de ellos. Los trámites que consideramos más adecuados entre los posibles trámites, establecen un estado de observación y alerta que nos permite ser conscientes de lo que ocurre en nuestro entorno, también se refiere a la capacidad del cuerpo para concentrarse en una fuente de información, realizar una tarea y excluir otras fuentes que puedan interferir con dicha focalización. Por otra parte, López (2021), señala que la eficacia atencional es entendida como la capacidad de seleccionar y mantener la atención durante un tiempo prolongado en una actividad cognitiva llevada a cabo en una tarea de discriminación y búsqueda de estímulos, esto significa que seleccionar se basa en focalizar la atención en un estímulo relevante y descartar los estímulos irrelevantes en una tarea propuesta mientras sostiene la conducta atencional de selección hasta la consecución del objetivo, entendemos la cantidad de estímulos que pueden ocurrir

secuencialmente en poco tiempo, en diferentes modos perceptivos (espacial - visual, auditivo - habla, sonoro, olfativo, táctil). La amplitud de la atención coincide con la expansión de la memoria a corto plazo. Del mismo modo, Ferrer (2015), sostiene que la eficacia atencional se refiere a la cantidad de estímulos que podemos percibir y en los que podemos participar simultáneamente, porque la atención no es ilimitada y sus posibilidades son limitadas para nosotros. Pueden percibir muchos estímulos simultáneamente, pero en términos de realizar tareas en las que necesitan ser realizadas simultáneamente, es difícil hacer más de dos operaciones simultáneamente, aunque esto siempre depende del nivel de dificultad de las tareas y de la práctica y automatización de cada una. El hecho de que la capacidad de atención sea limitada también responde a evitar que el sistema cognitivo se sobrecargue de información y no pueda realizar ninguna tarea correctamente, además de tener los recursos para realizar una determinada tarea y el número de tareas simultáneas es limitado; el autor también señala que la eficacia atencional puede proporcionarse consciente o inconscientemente para dirigir nuestra atención a un estímulo particular en presencia de varios estímulos al mismo tiempo; este proceso es el resultado de la intervención de una serie de variables o factores que determinarán el buen o mal funcionamiento del mecanismo atencional. Para Trianes (citado por Díaz, 2017), la eficacia atencional puede ser el proceso que ocurre cuando el cuerpo procesa parcialmente información o estímulos específicos, por lo que ya se ha llevado a cabo el proceso de control del mecanismo responsable de seleccionar los estímulos válidos para completar el proceso de curación; en este proceso se distinguen dos etapas, la primera es la selección de estímulos adecuados, todo lo que aparece en el medio ambiente; en caso contrario, la respuesta a dar debe elegirse en función de la información recibida, el autor también manifiesta que en el procesamiento de estímulos relacionados juega un papel muy importante la aparición de estímulos distractores porque interfiere o impide el correcto procesamiento de la información relacionada con los procesos atencionales. Dado que se puede comprobar que la eficacia atencional es una habilidad humana básica, sin esta habilidad se destruirían las relaciones personales, así como la comprensión del mundo que nos rodea.

Cuanto más larga era la tarea, más deterioro se observaba debido a un mayor tiempo de reacción y una disminución de la precisión de la respuesta debido a la reducción de la atención.

Respecto al objetivo específico 3: Identificar el nivel de atención de acuerdo al control atencional inhibitorio en estudiantes de la I.E. Santa Lucía, Ferreñafe, se obtuvo como resultado que el 48% de los estudiantes que participaron del estudio se encuentran en un nivel bajo de atención respecto a la dimensión control atencional inhibitorio, el 36% se encuentra en un nivel medio y el 16% en un nivel alto, estos resultados se comparan por los encontrados por Dávila (2019), quien evidenció que el 89.3% de la población tenía un nivel bajo de atención, por lo cual procedió a comparar los resultados entre los grupos, identificando que a los participantes que se aplicó el programa de gimnasia cerebral, obtuvieron mejoras sustanciales en la atención. Por otro lado, Zavala (2018), sus resultados arrojaron en el pretest que el 35% de la población presentaba un nivel bajo de atención, un 45% nivel medio y solo un 10% nivel alto; su estudio finalizó comprobando que las acciones lúdicas producen un impacto considerable y fortalece el acto de atención y focalización en el aprendizaje, incrementando así los niveles de atención. Estos resultados se asemejan teóricamente por lo establecido por Zilmer y Spiers (citados por Chunga, 2017), quienes señalan que el control inhibitorio o inhibición se puede definir como la capacidad de una persona para prevenir o controlar las respuestas impulsivas (o automáticas) y producir respuestas mediadas por la atención y la razón, esta capacidad cognitiva es parte de las funciones ejecutivas y ayuda a pronosticar, planificar y establecer metas; también el control inhibitorio ralentiza los comportamientos y apaga la automatización inapropiada, cambiándolos por una respuesta más racional y más apropiada a la situación. Por su parte, López (2021), sostiene que la inhibición es una de las funciones cognitivas que más usamos en nuestra vida diaria, así es como nuestro cerebro regula cualquier tipo de comportamiento, es por ello que, a través de la inhibición guardamos silencio sobre algo que pensamos que no deberíamos decir, intentamos sentarnos en nuestras sillas para la clase, estudiar en casa, trabajar en la oficina aunque queremos levantarnos, o hemos logrado arreglar nuestra trayectoria que seguimos en nuestro coche porque otro vehículo entró en nuestro carril sin previo aviso. Nos

permite responder y adaptarnos a situaciones inesperadas o peligrosas es así que, de esta manera, una buena inhibición puede promover un mejor comportamiento y calificaciones en las áreas académicas, mayor eficiencia en el trabajo, mayor seguridad vial y mejores relaciones interpersonales. Del mismo modo Scharfetter (citado en Ponce, 2018), señala que mientras se estudia, puede experimentar bajos niveles de inhibición cuando revisa su teléfono, comienza a inquietarse, se levanta para mirar el refrigerador o comienza a mirar "musarañas", es por ello, que un estudiante con buen autocontrol controlará estos comportamientos, se concentrará en su actividad principal y así facilitará mejores resultados de aprendizaje. En muchos trabajos de oficina surge una situación similar a la anterior, es fácil para nosotros realizar automáticamente algunas actividades que nos distraen de nuestros deberes profesionales o simplemente nos hacen pensar en nuestros intereses personales, es decir, si los empleados tienen un buen autocontrol, trabajarán de manera más eficaz. El autor también sostiene que el control inhibitorio es la base de muchos de nuestros comportamientos diarios; la respuesta correcta en un entorno con eventos imprevistos o perturbaciones depende directamente de la calidad de nuestra supresión. Por lo tanto, evaluar nuestro control inhibitorio puede ser muy útil en diferentes áreas de nuestra vida: en la escuela (saber qué niños tienen más probabilidades de perder la concentración o portarse mal). Tienen un rendimiento más bajo ante la decepción), en un entorno médico (saber que un paciente suicida tiene menos probabilidades de abstenerse puede ayudar a aumentar el estado de alerta con el tiempo) o en un entorno especializado (policía, militares y otros profesionales que manejan armas o situaciones peligrosas) donde manejan herramientas con las cuales deben tener un alto grado de control que desincentive para evitar accidentes. Las personas con poco control inhibitorio tienden a interrumpir las conversaciones, lo que dificulta mucho mantener una comunicación fluida, a menudo dan respuestas impulsivas a una pregunta o problema y constantemente cometen errores. El desarrollo de control/inhibición permite que las personas mejoren el análisis del tratamiento, ya que pueden limitar las opciones que no les son útiles para lograr sus objetivos establecidos.

## VI. CONCLUSIONES

1. El 61.3% de los estudiantes que participaron del estudio se encuentran en un nivel de atención medio, en relación a la dimensión velocidad de procesamiento, un 30.7% en un nivel bajo y el 8% de los estudiantes se encuentran en un nivel alto; es así que, los resultados obtenidos señalan un nivel medio de atención respecto a la dimensión velocidad de procesamiento; esto se debe a que los estudiantes evidencian una dificultad media en su aprendizaje, no quiere decir que sean menos inteligentes, sino que van realizando determinadas tareas de forma lenta como leer, tomar apuntes, escuchar o mantener una conversación.
2. De acuerdo a la dimensión eficacia atencional, se pone de manifiesto que un 50.7% de los estudiantes se ubican en un nivel medio, el 37.3% de los en un nivel bajo y solo el 12% alcanzan un nivel alto de atención; por lo tanto, se obtiene un nivel medio de atención en los estudiantes de la I.E. Santa Lucía de Ferreñafe, respecto a esta dimensión, demostrando poco dominio de la atención, escasa eficacia en la exactitud al momento de brindar las respuestas en relación a su aprendizaje.
3. Existe un bajo nivel de atención respecto a la dimensión control atencional inhibitorio, teniendo al 48% de los estudiantes que participaron del estudio en un nivel bajo, el 36% se encuentra en un nivel medio y el 16% en un nivel alto; de esta manera los resultados exponen una baja capacidad de los evaluados para inhibir o controlar las respuestas impulsivas (o automáticas), y generar respuestas mediadas por la atención y el razonamiento. Esto genera una dificultad al momento de frenar el comportamiento y detener las reacciones automáticas inapropiadas, impidiendo cambiarlas por una respuesta más razonable y más adaptada a la situación.
4. Finalmente, se obtuvo que, el 63.3% de los estudiantes que participaron del estudio se encuentran en un nivel bajo de atención en la escala general.

## VII. RECOMENDACIONES

1. Se recomienda a la dirección de la Institución Educativa Santa Lucía de Ferreñafe, incorporar para los estudiantes, una rutina de actividades motrices como pausas activas en el desarrollo de las clases; así mismo, es necesario tener cooperación y aporte en los siguientes temas: la voluntad y determinación de los estudiantes por estudiar; por el desarrollo de la creatividad, el ingenio y el compromiso con su educación; capacidad de iniciativa y liderazgo de las autoridades; participación y apoyo sostenido por parte de los padres del aprendiz.
2. El Estado y la sociedad organizada deben participar activamente en el proceso de educación del estudiante; por tanto, se recomienda a las autoridades de la Institución, gestionar adecuadamente las actividades educativas en el aula de manera dinámica, potenciar capacidades, destrezas, estrategias y habilidades que elevan los niveles de logro en todas las áreas del aprendizaje del estudiante.
3. Se recomienda a los docentes concatenar el desarrollo de sus estrategias incluidas en el currículo de aprendizaje, con las actividades planteadas en el programa “Mi atención en acción”, el cual debe ser ejecutado 15 minutos antes de las actividades de inicios de clase; permitiendo así que los estudiantes no solo eleven sus niveles de atención y tengan un óptimo aprendizaje, si no también, que desarrollen una sana convivencia escolar basada en el respeto y una buena comunicación con los demás. Además, los profesores deben realizar diálogos previos o durante la clase, utilizando el método de lluvia de ideas para recoger los principales problemas del grupo estudiantil, y dar espacio a los participantes que presenten alguna dificultad o conflicto a que se expresen, y de esta manera el estudiante se sienta acompañado por su docente, aportando así confianza y motivación en el aprendiz al momento de realizar sus actividades académicas.

## **VIII. PROPUESTA.**

### **8.1. Título de la propuesta.**

“Mi Atención en Acción”, basado en un Programa de Gimnasia Cerebral para fortalecer la atención en estudiantes de la I.E. Santa Lucía, Ferreñafe.

### **8.2. Presentación.**

La finalidad del presente programa es fortalecer la atención a través de una variedad de actividades motrices para mejorar los procesos cognitivos como la atención en los estudiantes de la I.E. Santa Lucía de Ferreñafe; promoviendo espacios donde a partir de la didáctica de los ejercicios de gimnasia cerebral (Brain Gym), permite elevar sus capacidades en el aprendizaje en los estudiantes, incrementando la activación de la atención, concentración y memoria para su aplicación en la vida cotidiana; debemos tener en cuenta que, cuando existe interés en aprender, lo aprendido se asimilará mejor porque ese aprendizaje está más enraizado en la memoria y tiene vínculos con otros conocimientos previos.

### **8.3. Conceptualización de la propuesta.**

El programa “Mi Atención en Acción”, se sustenta en ejercicios de la gimnasia cerebral el cual facilitará el fortalecimiento de la atención en los estudiantes de la I.E. Santa Lucía de Ferreñafe; dicho programa se dispondrá de distintas actividades que permitirán a los participantes aumentar su nivel de atención y así lograr un aprendizaje óptimo.

### **8.4. Objetivos de la propuesta.**

#### **a) Objetivo general**

Mejorar la atención mediante un programa de gimnasia cerebral para los estudiantes de la Institución de Educación Secundaria Santa Lucía de Ferreñafe.

#### **b) Objetivos específicos**

Identificar el nivel de atención antes de la aplicación del programa en los estudiantes de la Institución de Educación Secundaria Santa Lucía de Ferreñafe.

Establecer estrategias para mejorar el nivel de atención en los estudiantes de la Institución de Educación Secundaria Santa Lucía de Ferreñafe.

#### **8.5. Justificación.**

El programa de gimnasia cerebral “Mi Atención en Acción”, tiene como propósito mejorar el índice de atención en los estudiantes del establecimiento educativo, logrando a su vez poner en práctica y reforzar los procesos psicológicos tales como el lenguaje, la memoria, funciones cognitivas superiores, etc; y de esta manera reforzar los resultados obtenidos en las 3 dimensiones, donde se observa que el 63.3% de los estudiantes que participaron del estudio se encuentran en un nivel bajo de atención, por ello es necesario el desarrollo del programa para mejorar la problemática presentada.

#### **8.6. Fundamentos teóricos.**

Para entender el concepto de gimnasia cerebral y la atención es importante revisar diversos aportes que brindan distintos especialistas teóricos en el tema, es así que, Condori y Colque (2019), precisan que la gimnasia cerebral es una secuencia de desplazamiento del cuerpo, que permite liberar la energía a fin de que los aprendices se animen para lograr que los estudiantes se motiven, adapten, se centren coordinen, e incrementen formación académica. Por otro lado, Villanueva (2021), define en su estudio, que la atención es la habilidad de abstracción y focalización a un determinado acicate, asociado a las destrezas que disponga el individuo para llevar a cabo cierto proceso.

#### **8.7. Características.**

El programa de gimnasia cerebral “Mi Atención en Acción”, consta de diversas acciones las cuales están enfocadas en nuestra variable atención; dichas actividades se distribuyen en 10 sesiones, ejecutándose una sesión al día por espacio de 15 minutos en el transcurso de dos semanas. Se recomienda realizar el programa antes del inicio de clase, pero nunca después de actividades físicas como educación para el deporte o el recreo.

## REFERENCIAS

- Abduh, B., & Tahar, M. M. (2018). The Effectiveness of Brain Gym and Brain Training Intervention on Working Memory Performance of Student with Learning Disability. *Journal of ICSAR*, 2(2), 105–111. <https://doi.org/10.17977/um005v2i22018p105>
- Aguirre, J. (2018). Atención y Concentración. *Universidad Cooperativa de Colombia*.
- Alarcón, E., & Guzmán, M. (2016). *Potenciar la atención y concentración de los estudiantes del 2° grado de la escuela Isabel de Castilla, a través de actividades artísticas y lúdico-pedagógicas*. Fundación Universitaria Los Libertadores.
- Alvarez, P., Chulas, L. R., & Sanzio, R. (2017). Teatro y terapia. *Ceide*, 8(2), 28.
- Anania, M., Bello, F., Délano, F., & Villalobos, P. (2015). *Importancia del movimiento y la expresión corporal en la adquisición de los procesos de atención y concentración*. 83.
- Andino, J. (2019). *Propuesta de estrategias didácticas provenientes del brain gym, tendientes a mejorar la atención y concentración en los niños de 4 a 5 años, de la institución "kinder gym" en el año lectivo 2018- 2019*. pontificia Universidad Católica Del Ecuador.
- Ayán, C., Sánchez-Lastra, M. A., Cabanelas, P., & Cancela, J. M. (2018). Effects of brain gym® exercises on institutionalized older adults with cognitive impairment. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Fisica y Del Deporte*, 18(72), 769–781. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2018.72.011>
- Bello, S., & Rodríguez, L. (2021). *Secuencia didáctica para fortalecer la atención en los niños de preescolar de la Institución Educativa de Chiloé*. Universidad Cooperativa de Colombia.
- Camelo, A., & Camargo, D. (2016). *Aportes de la Gimnasia Cerebral al desarrollo de la atención en estudiantes del 2° de grado de primaria del Instituto Pedagógico Arturo Ramírez Montufar, de la Universidad Nacional de Colombia, sede Bogotá*. Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central.
- Carballo, A., & Portero, M. (2018). *10 ideas clave: Neurociencia y educación: aportaciones para el aula*. Graó. [http://ccuc.csuc.cat/record=b7058364~S23\\*cat](http://ccuc.csuc.cat/record=b7058364~S23*cat)

- Cedeño, C. T. M. (2019). Uso del Brain Gym y su incidencia en el desarrollo cognitivo de niños y niñas. *Revista San Gregorio*, 0(31), 100–109. <http://201.159.222.49/index.php/revistasangregorio/article/view/617>
- Centro de Escritura Javeriano. (2020). Normas APA Séptima edición. *Pontificia Universidad Javeriana Seccional Cali*, 1–37.
- Chunga, M. (2017). *Propiedades Psicométricas del Test de atención d2 en estudiantes nivel secundario de una Institución Educativa del distrito 26 de Octubre, Piura*. Universidad César Vallejo.
- Condori, L., & Colque, S. (2019). *La gimnasia cerebral como herramienta de estimulación cognitiva para el desarrollo de la comprensión lectora en los estudiantes de tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Particular Nuestra Señora de la Asunta Cerro Colorado, Arequipa*. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.
- Contreras, O. R., León, M. P., Infantes-Paniagua, Á., & Prieto-Ayuso, A. (2020). Effects of active breaks in the attention and concentration of elementary school students. *Revista Interuniversitaria de Formacion Del Profesorado*, 34(1), 145–160. <https://doi.org/10.9685/77723>
- Dávila, L. D. C. (2019). Programa de gimnasia cerebral para mejorar la atención en estudiantes del nivel primario de una institución educativa privada de Chiclayo. *Repositorio Institucional - USS*. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/6871#.YbVzn-aRZIs.mendeley>
- De la Vega, C. (2018). *Estrategias de gimnasia cerebral para desarrollar la concentración en niños/as de 5 a 6 años, de la unidad educativa “Víctor Manuel Guzmán”, Ibarra*. Universidad Técnica del Norte.
- Dennison P., Dennison G. (2012) *Brain Gym: Ejercicios para mejorar en tu vida*, Vida Kinesiología ediciones.
- Díaz, A. (2017). Funciones básicas y atención - concentración en niños y niñas del 2° grado de una I.E estatal distrito de Huanchaco de la provincia de Trujillo. *Universidad Privada Antenor Orrego*, 1–45. [http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/2295/1/RE\\_MAESTRIA-Edu\\_anita.diaz\\_funciones.basicas.y.atencion.concentracion.en.niños.y.niñas\\_datos.pdf](http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/2295/1/RE_MAESTRIA-Edu_anita.diaz_funciones.basicas.y.atencion.concentracion.en.niños.y.niñas_datos.pdf)

- Díaz, L. E., & Chapoñan, K. (2017). Propuesta de estrategias basada en Gimnasia Cerebral para potenciar procesos de atención en estudiantes del nivel inicial, Chiclayo 2014. *Universidad César Vallejo*.  
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/18742#.YbV1oGeXBUQ>.  
 mendeley
- Díaz, M. C. (2019). Programa de Brain Gym en la atención de alumnos de tercer grado en una Institución Educativa de Piura – 2019. *Repositorio Institucional - UCV*.  
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/43729#.YcX2QruzWgl.me>  
 ndeley
- Díaz, F. S. (2021). El WhatsApp como alternativa para la educación a distancia en la I.E.P. N° 17833, Bagua Grande Amazonas, 2021. *Repositorio Institucional - UCV*.  
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/71174#.YbU7YliFC8c.me>  
 ndeley
- Directrices De La Oms Sobre Actividad Física Y Comportamientos Sedentarios*. (n.d.).
- Ferrer, R., & Cascales. (2015). *Los procesos cognitivos superiores, revisión de la Literatura. Redes*, . 30–38.
- Fuentes, J. H. (2019). *Innovación pedagógica: La gimnasia cerebral como estrategia para mejorar la atención y concentración en niños de 6 a 7 años*. 6.  
<http://dspace.casagrande.edu.ec:8080/bitstream/ucasagrande/1973/1/Tesis2146FUEi.pdf>
- Hernández, R., & Mendoza, C. P. (2018). *metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (Mc Graw Hill educación (Ed.)).  
<http://repositorio.uasb.edu.bo/handle/54000/1292>
- Huancas, S. M. (2018). Programa De Gimnasia Cerebral Para Optimizar El Aprendizaje Significativo Del Idioma Inglés En Los Estudiantes De Segundo Grado “A” De Educación Primaria De La I.E. “Innovaschool” Pimentel-2016. *Universidad Cesar Vallejo*.  
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/34557#.YbV0S-aBvdU.mendeley>

- Jerez, S. (2018). *Brain Gym en el desarrollo motor de niños y niñas de 3-4 años de la unidad educativa Mario Cobo Barona*. Universidad Técnica de Ambato.
- Licla, E. S. (2020). Motricidad fina y neuro aprendizaje en la atención en niños de 3 años IEI N° 354 Comas, 2020. *Repositorio Institucional - UCV*. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/48762#.YcYPuMhqaMY.mendeley>
- López, E. (2021). *Estrategias de enseñanza-aprendizaje para el desarrollo de la atención y concentración en el nivel inicial II*. Universidad Técnica de Ambato.
- Luque, F. M. (2018). Efectos del Programa Brain Gym para Desarrollar la Atención en Niños de 4 Años de una Institución de Comas, 2018. *Universidad César Vallejo*. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/24154#.YbVrcr0rSIY.mendeley>
- Marroquín, J. I.-. (2014). La reacción de bloqueo alfa, una prueba neurofisiológica para la evaluación...: libros, revistas y mas. *Revista Sanid Milit*, 68(4), 208–212. <http://eds.a.ebscohost.com.ezproxy.unal.edu.co/eds/detail/detail?sid=8c26aa33-e364-4b25-9858-a67b658bfe1b@sessionmgr4005&vid=1&hid=4111&bdata=Jmxhbm9ZXMm c2l0ZT1lZHMtbGl2ZQ==#AN=97885272&db=a9h>
- Marwiyah, N. (2016). NurseLine Journal. *Nurseline Journal*, 1(2), 257–266.
- Mercado, G., & Menacho, A. S. (2020). La gimnasia cerebral en la motricidad y aprendizaje matemático en niños de 5 años de una Institución Educativa Parroquial, 2020. *CIID Journal*, 1(1), 226–248. <https://doi.org/10.46785/ciidj.v1i1.59>
- Meza, C. O. (2019). Hipnosis para potenciar la atención en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Trujillo. *Universidad César Vallejo*. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/31354#.YcYwwcRFP8g.mendeley>
- Molinello, C. (2020). *Brain Gym: Un método de activación del cerebro para facilitar la intervención en Logopedia*. Universidad de Valladolid. Facultad de Medicina.
- Murillo, V., Albert, L., & Rodriguez, A. (n.d.). *D2-Extracto*.
- Ningrum, A. P., Huda, A., & Praherdhiono, H. (2018). Brain Gym Video Model for Improving the Beginning Writing Abilities of the Autistic Students. *Journal of*

- ICSAR, 2(2), 175–179. <https://doi.org/10.17977/um005v2i22018p175>
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227–232. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- Pease, M., Figallo, F., & Ysla, L. (2015). *Cognición, Neurociencia y Aprendizaje. El adolescente en la educación superior: Vol. Vol. 1* (Fonfo Editorial de la Pontificia Universidad Católica del Perú (Ed.); 1° Ed.).
- Ponce, P. M. (2018). La concentración de la atención y la efectividad del tiro libre del baloncesto senior femenino. *The Attention Concentration and the Free Throw Effectiveness of Senior Women's Basketball.*, 37(4), 1–8. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=lth&AN=138261568&lang=es&site=ehost-live>
- Ramírez, W., Vasquez Ruiz, L., & Palacios Paredes, W. L. (2021). Estrategias didácticas de educación física para mejorar el rendimiento académico de estudiantes universitarios con base en gimnasia cerebral de Paul Dennison (Didactic physical education strategies to improve the academic performance of college students. *Retos*, 2041(41), 380–386. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i41.82747>
- Rihatno, D. T. (2017). pelatihan brain gym ( senam otak ) pada peserta ppg asrama rusunawa 1 universitas negeri jakarta ppg t dan ppg sm-3t yang berasrama , yang diharapkan nantinya dapat membantu B . Perumusan Masalah permasalahan yang akan dibahas dalam Pelatihan Brain Gym (. *Jurnal Sarwahita*, 14(02).
- Rodríguez, M. (2018). *Aplicación de estrategias de gimnasia cerebral para estimular la comprensión lectora en niños y niñas de 4 y 5 años de la I.E. Iberoamericano, Arequipa* - 2018. 85. <http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/UCSM/8442/78.3234.E.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rozas, V. (2020). Programa de mindfulness para mejorar la atención en estudiantes de secundaria de una institución educativa, Cusco, 2020. *Repositorio Institucional* - UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/58718#.Ycfu3WaL2tA.mendeley>

- Santamaría, K. G., Salicetti Fonseca, A., Moncada Jiménez, J., & Solano Mora, L. C. (2017). Mejora del equilibrio, atención y concentración después de un programa de entrenamiento exergame en la persona adulta mayor (Balance, attention and concentration improvements following an exergame training program in elderly). *Retos*, 2041(33), 102–105. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i33.43574>
- Singh, A. S., Saliassi, E., Van Den Berg, V., Uijtdewilligen, L., De Groot, R. H. M., Jolles, J., Andersen, L. B., Bailey, R., Chang, Y. K., Diamond, A., Ericsson, I., Etnier, J. L., Fedewa, A. L., Hillman, C. H., McMorris, T., Pesce, C., Pühse, U., Tomporowski, P. D., & Chinapaw, M. J. M. (2019). Effects of physical activity interventions on cognitive and academic performance in children and adolescents: A novel combination of a systematic review and recommendations from an expert panel. *British Journal of Sports Medicine*, 53(10), 640–647. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098136>
- Vilca, Y. A. (2020). Aplicación de la gimnasia cerebral en la actitud hacia las matemáticas. *Repositorio Institucional - UCV*. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/43058#.YcYZzypRs-U.mendeley>
- Villanueva, A. A. (2021). Dificultades de atención y concentración en los procesos lectores de estudiantes del ciclo V EBR, Chilca. *Repositorio Institucional - UCV*. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/68500#.Ycfh6yJQXoo.mendeley>
- Zavala, G. (2018). *Efecto de las actividades lúdicas en atención y concentración de estudiantes de primaria*. Universidad César Vallejo.
- Zerpa, S. H. (2021). Gimnasia cerebral para la comprensión lectora de los estudiantes del III Ciclo en la Institución Educativa N° 10007 Chongoyape. *Repositorio Institucional - UCV*. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/59552#.YbVxEn3AuFk.mendeley>

## ANEXOS

### 1. Operacionalización de las variables

Título: Gimnasia Cerebral para la atención en estudiantes de la Institución Educativa Santa Lucía, Ferreñafe.

VARIABLES DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN	TÉCNICA	INSTRUMENTOS	INSTRUMENTO DE REGISTRO
Gimnasia Cerebral	Agrupación de múltiples acciones ágiles, entretenidas y vitales que tienen la finalidad de impulsar y fomentar destrezas y facultades cerebrales estableciendo conectividad entre la mente y el cuerpo por intermedio del desplazamiento obteniendo una alineación entre las esferas afectiva, fisiológica e intelectual; alcanzando un rendimiento altamente productivo y de alta efectividad al que lo realiza. Denninson (2003, citado en Molinello, 2020)	La variable independiente se opera mediante la propuesta de un programa donde se incorporarán acciones recreativas de adiestramiento cuya finalidad es elevar la atención, este programa estará basado en esta teoría.	Lateralidad	Trabaja los dos hemisferios	Propuesta Diseñada	Actividades Motrices	Ficha de Cotejo	Formulario de Lista de cotejo
				Se moviliza con naturalidad				
				Refleja lateralidad en escritura				
			Enfoque	Se expresa con libertad				
				Participa con autonomía				
				Retiene datos con facilidad				
			Centraje	Piensa antes de actuar				
				Comunica ideas y sentimientos				
				Comprende mensajes				
Atención	Habilidad para enfocarse en un estímulo significativo pasando por alto intencionalmente otros estímulos que tienden a distraer; refiriendo que la atención selectiva y la concentración mental permitiendo disponer de una atención apropiada. Zilmer y Spiers (1998, citado en Chunga, 2017)	La variable dependiente se opera por medio de un instrumento que se aplicará a los estudiantes de la muestra para cuantificar la atención, antes del estudio presentado.	Velocidad de Procesamiento	Número Total de elementos procesados (TR)	Escala nominal	Psicometría	Test D2	Formulario de respuestas
			Eficacia Atencional	Número de elementos relevantes o aciertos (TA)				
			Control atencional inhibitorio	Total de elementos procesados menos número total de errores (TOT) = TR – (O+C)				

Fuente: Elaboración Propia de la Autora – 2021

## 2. Matriz de consistencia

Título: Gimnasia Cerebral para la atención en estudiantes de la Institución Educativa Santa Lucía, Ferreñafe.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	HIPÓTESIS	VARIABLES	POBLACIÓN Y MUESTRA	ENFOQUE / NIVEL (ALCANCE) / DISEÑO	TÉCNICA / INSTRUMENTO
<b>Problema Principal:</b>	<b>Objetivo Principal:</b>					
¿De qué manera un programa de gimnasia cerebral, fortalece la atención en estudiantes de la I.E. Santa Lucía, Ferreñafe?	Proponer un Programa de Gimnasia Cerebral para fortalecer la atención en estudiantes de la I.E. Santa Lucía, Ferreñafe.		<b>V.I.:</b> Gimnasia Cerebral	<b>UNIDAD DE ANÁLISIS</b> Estudiantes	<b>Enfoque de la Investigación:</b> Cuantitativa	<b>Instrumento:</b> - Test Psicométrico TD2 - Programa Gimnasia Cerebral
<b>Problemas específicos:</b>	<b>Objetivos Específicos:</b>			<b>POBLACIÓN</b>  Estudiantes del 3° año de secundaria matriculados en el año 2021, de ambos sexos	<b>Tipo de Investigación:</b> Descriptiva - Propositiva	<b>Métodos de Análisis de Investigación:</b> -Excel -SPSS -Cuestionario Google
1.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Identificar el nivel de atención de acuerdo a la dimensión de acuerdo a la velocidad de procesamiento en estudiantes de la I.E. Santa Lucía, Ferreñafe.</li> <li>Identificar el nivel de atención de acuerdo a eficacia atencional en estudiantes de la I.E. Santa Lucía, Ferreñafe.</li> <li>Identificar el nivel de atención de acuerdo al control atencional inhibitorio en estudiantes de la I.E. Santa Lucía, Ferreñafe.</li> </ol>	Si se propone un programa de Gimnasia Cerebral entonces incrementara la atención en estudiantes de la I.E. Santa Lucía, Ferreñafe.	<b>V.D.:</b> Atención	<b>MUESTRA</b> 150 estudiantes del aula de 3° año de secundaria de la I.E. Santa Lucía, Ferreñafe.	<b>Diseño de investigación:</b> No experimental	<b>Procesamiento de Datos</b> - Cuadros estadísticos - Gráficos

Fuente: Elaboración Propia de la Autora - 2021

### 3. Instrumento de recolección de datos

#### FICHA TÉCNICA TEST d2

- \_ Nombre original: Aufmerksamkeits-Belastungs-Test (Test d2)
- \_ Nombre: d2, Test de atención.
- \_ Autor: Rolf Brickenkamp (1962).
- \_ Procedencia: Hogrefe y Huber Publishers, Göttingen, Alemania.
- \_ Adaptación española: Nicolás Seisdedos Cubero, I +D, TEA Ediciones, S.A.
- \_ Aplicación: Individual y colectiva.
- \_ Ámbito de aplicación: Niños, adolescentes y adultos.
- \_ Duración: Variable entre 8 y 10 minutos, incluida las instrucciones previas, aunque hay un tiempo limitado de 20 segundos para la ejecución de cada una de las catorce filas del test.

28

- \_ Finalidad: Evaluación de varios aspectos de la atención selectiva y de la concentración.
- \_ Baremación: Baremos de población general de 8 a 18 años de edad, en grupos de 2 años, y de adultos (de 19 a 88 años) en varios grupos, en puntuaciones centiles y típicas; hay también un baremo general para las aplicaciones colectivas con un tiempo único.

#### Validez

Se realizó la Validez de contenido mediante el juicio de expertos, lo cual nos indicó que los ítems del test de atención d2 miden la variable de atención selectiva y concentración; la de la de constructo a través del análisis factorial confirmatorio, en donde nos especificó el número de dimensiones y la forma en que se agrupan los ítems; y por último la validez de criterio, realizada por el coeficiente de correlación d Pearson, manifestando que las conductas que realiza el sujeto al evaluar el test pueden medir el constructo que este evalúa (atención selectiva y concentración).

#### **Confiabilidad.**

Para conseguir la fiabilidad del instrumento se realizó las técnicas de Kuder Richardson y dos mitades, por lo cual se pudo rescatar que las respuestas a los ítems del test de atención d2 son coherentes.



1 d d p d d d p p d p d d d d y d y d d d p p d d d d d y d y d d p p d d d d p p d d d p

2 p d p p d d d d p d p d d d y d d y d p d d p d p d d d d d y d y d p d y d d d d p d p d d

3 d d d d p p d y d y p p d d p d p d p d d d y d y d d y d y p d d d d p d d d p d p d d d d y d

4 d d p d d d p p d p d d d d d d y d p d d d p p d d d d d d y d p d d p p d d d d p p d y d d y

5 y d y p d d d d p d p d d d p d d d p d y d y d d p d p d d d d p d y d p d d y d d d d p p d d

6 d d d d p p d y d p p p d d p d p d p d d d p d y d d d y d y p d d d d p d d d p d p d d d d y d

7 d d p d d d p p d p d d d d d p d p d d d d y p d d d d d d p d p d d p p d d d d d p p d y d d p

8 p d p p d d d d y d p d d d p d d p d p d p d d y d p d d d d p d y d p d d p d d d d p d p d d

9 d d d d p p d p d p p p d d y d y d p d d p d p d d p d p y d d d d y d d d p d d d d d p d

10 d d p d d d y y d y d d d d d p d p d d d p p d d d d d d y d p d d p y d d d d p p d p d d p

11 p d p p d d d p d p d d d p d d p d y d y d d y d p d d d d p d p d p d p d d d d p d y d d

12 d d d d p p d p d p p p d d p d p d p d d p d p d d p d p p d d d d y d d p d y d d d d d p d

13 d d p d d d p p d y d d d d d y d p d d d p p d d d d d d y d y d d y p d d d d p p d p d d p

14 p d p p d d d y d y d d d p d d p d p d d d p d p d d d d y d p d y d p d d d d y d y d d

**MUY IMPORTANTE**

**POR FAVOR, NO ESCRIBA NADA EN ESTA FRANJA AZUL O PUEDE INVALIDAR SU EJERCICIO**

4.Documento de Presentación a la I.E. Santa Lucía, Ferreñafe.



“Año del Bicentenario del Perú: 200 años de  
Independencia”

Chiclayo, 03 de noviembre del  
2021

SEÑOR: Julio Rentería  
Corrales Ciudad.

ASUNTO : Solicita autorización para realizar investigación

REFERENCIA: Solicitud de la interesada de fecha: 11 de octubre  
del 2021

Tengo a bien dirigirme a usted para saludarlo cordialmente y al mismo tiempo augurarle éxitos en la gestión de la institución a la cual usted representa.

Luego para comunicarle que la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo Filial Chiclayo, tiene los Programas de Maestría y Doctorado, en diversas menciones, donde los estudiantes se forman para obtener el Grado Académico de Maestro o de Doctor según el caso.

Para obtener el Grado Académico correspondiente, los estudiantes deben elaborar, presentar, sustentar y aprobar un Trabajo de Investigación Científica (Tesis).

Por tal motivo alcanzo la siguiente información:

- 1) Apellidos y nombres de estudiante: Martha Evelyn Albújar Purizaca
- 2) Programa de estudios : Posgrado
- 3) Mención : Maestría Psicología Educativa,
- 4) Ciclo de estudios III
- 5) Título de la investigación : Gimnasia Cerebral para la Atención en  
estudiantes de la Institución de Educación Superior Santa Lucía, Ferreñafe.
- 6) Asesor : Dr. Jamer Norvil Mírez Toro

Debo señalar que los resultados de la investigación a realizar benefician al estudiante investigador como también a la institución donde se realiza la investigación.

Por tal motivo, solicito a usted se sirva autorizar la realización de la investigación en la institución que usted dirige.

Atentamente,



Dra. Mercedes Alejandra Collazos Alarcón  
Alarcón JEFA EPG-UCV-CH

arp (CI).

5.Documento de Aceptación de la I.E. Santa Lucía, Ferreñafe.



**COLEGIO NACIONAL "SANTA LUCIA"**

**PATRIMONIO CULTURAL DE FERREÑAFE**

Av. Andrés A. Cáceres N° 551 – FERREÑAFE

e. mail: [cnsantaluciadeferreñafe@hotmail.com](mailto:cnsantaluciadeferreñafe@hotmail.com)

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

Ferreñafe, 04 de noviembre del 2021

**OFICIO N°113-2021-GRED.LAMB/UGEL.FERR/CN"SL"-F/D**

**Dra. Mercedes Alejandrina Collazos Alarcón**

**DIRECTORA EPG-UCV-CH**

Presente.-

**ASUNTO: ACEPTACIÓN PARA REALIZAR PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

De mi Consideración:

Es grato dirigirme a Usted para saludarla y expresarle que la Dirección de I.E. Santa Lucía de la provincia de Ferreñafe, **ACEPTAMOS** que la estudiante **Martha Evelyn Albújar Purizaca** del III ciclo del programa de estudios Maestría - mención Psicología Educativa, realice la Aplicación del Proyecto de Investigación cuyo título es "Gimnasia Cerebral para la atención en estudiantes de la Institución de Educación Secundaria Santa Lucía, Ferreñafe, Chiclayo".

Sin otro particular, me despido de usted, reiterándole mis saludos y mejores deseos de estima personal

Atentamente,

Lic. Doris Violeta Chambergo Chanamé  
DIRECTORA (e)

6. Captura de pantalla del formulario Google, referente al consentimiento informado para los padres de familia de la I.E. Santa Lucía, Ferreñafe.

**Gimnasia cerebral para la atención en estudiantes de la Institución de Educación Secundaria Santa Lucía, Ferreñafe.**

Consentimiento Informado (dirigido al padre de familia)

Señor padre de familia, a su menor hijo(a) se le está invitando a participar de del proyecto de investigación sobre Gimnasia Cerebral y atención en estudiantes del 3° año de secundaria de la Institución de Educación Secundaria Santa Lucía de Ferreñafe, con el objetivo de fortalecer la atención en los estudiantes de la I.E. Santa Lucía. Se le pide que, de manera voluntaria, su menor hijo(a) complete una ficha de datos generales, y responda al cuestionario de atención. Toda la actividad le tomará un tiempo de 25 minutos.

La aceptación de su consentimiento no ocasionará ningún tipo de riesgo físico, psicológico, social y de ninguna índole. La confidencialidad de la información está garantizada, toda respuesta brindada por cada participante será anónima.

Para comunicarse con el investigador puede hacerlo al siguiente correo electrónico:  
Martha Evelyn Albújar Purizaca [apurizacam@ucvvirtual.edu.pe](mailto:apurizacam@ucvvirtual.edu.pe)

Una vez aceptado el consentimiento informado, se le solicitará el asentimiento informado a su menor hijo.

Acepto que mi menor hijo participe en el proyecto de Investigación: Gimnasia Cerebral para la \* atención en estudiantes de la I.E.S. Santa Lucía, Ferreñafe, Chiclayo

Sí

No



8. – Actividades del Programa “Mi Atención en Acción”

<b>SESIÓN # 1</b>				
<b>Objetivo Específico:</b> Establecer estrategias para mejorar el nivel de atención en los estudiantes de la Institución de Educación Secundaria Santa Lucía de Ferreñafe.				
<b>Fecha:</b> 7/ Marzo / 2022			<b>Duración Sesión:</b> 15 minutos	
<b>Objetivo:</b> Oxigenar nuestro cerebro y equilibrar nuestro cuerpo.				
Contenidos	Actividad	Beneficio	Tiempo	Evaluación
<input type="checkbox"/> Movimientos básicos de gimnasia cerebral (Brain Gym)  <input type="checkbox"/> Ocho Perezoso  <input type="checkbox"/> Respiración abdominal	<input type="checkbox"/> Realizamos el PACE: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tomar agua</li> <li>- Botones de Cerebro</li> <li>- Marcha cruzada</li> <li>- Ganchos de Cook</li> </ul> <input type="checkbox"/> Ocho Perezoso Realizar el ocho perezoso con su dedo índice de la mano izquierda, comenzar en la línea media y mueve el brazo contrario a las agujas del reloj, continuar en el sentido de las agujas del reloj: arriba, por encima, rodea y vuelta al punto medio inicial. Mover los ojos suavemente al seguir el 8 perezoso; tu cabeza se mueve ligeramente y tu cuello se mantiene relajado. (3 veces cada mano)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oxigena el cerebro.</li> <li>- Permite estar en equilibrio</li> <li>- Incrementa la atención y concentración</li> <li>- Trabaja la dimensión de Lateralidad</li> <li>- Capacidad de percibir y atender a un objeto en movimiento.</li> </ul>	15 minutos	Observación  Ficha de Cotejo
<input type="checkbox"/> Respiración abdominal	<input type="checkbox"/> Respiración abdominal Inspira por la nariz, y exhala inicialmente por la boca al liberar la respiración en soplos cortos con los labios fruncidos. A partir de ese momento, respira por la nariz. Mientras se realiza la respiración, una mano descansa en la parte baja del abdomen, permitiendo que suba y baje ligeramente con la inspiración y le expiración. Inspira mientras cuentas hasta tres, aguanta la respiración durante tres segundos, expira durante tres y mantén durante otros tres antes de volver a respirar y repetir la secuencia. (3 veces)			

## SESIÓN # 2

**Objetivo Específico:** Establecer estrategias para mejorar el nivel de atención en los estudiantes de la Institución de Educación Secundaria Santa Lucía de Ferreñafe.

**Fecha:** 8 / Marzo / 2022

**Duración Sesión:** 15 minutos

**Objetivo:** Fomentar la atención a través de ejercicios bilaterales

Contenidos	Actividad	Beneficio	Tiempo	Evaluación
<input type="checkbox"/> Movimientos básicos de gimnasia cerebral (Brain Gym)  <input type="checkbox"/> Doble Garabato  <input type="checkbox"/> Respiración abdominal	<input type="checkbox"/> Realizamos el PACE: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tomar agua</li> <li>- Botones de Cerebro</li> <li>- Marcha cruzada</li> <li>- Ganchos de Cook</li> </ul> <input type="checkbox"/> Doble garabato Realizar garabatos con sus dos manos de manera simultánea, utilizando plumones de distintos colores para cada mano y lo realizarán en una hoja bond. Comenzar realizando un garabateo libre con ambas manos juntas; luego garabateo de formas concretas (círculos, triángulos, estrellas, corazones, árboles o caras). Hacerlo de forma espontánea, se necesita movimientos sueltos, fluidos realizados previamente. (2 veces)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oxigena el cerebro.</li> <li>- Promueve la operatividad de los dos hemisferios.</li> <li>- Coordinación mano-ojo y la especialización previa a la lateralidad.</li> <li>- Seguir indicaciones</li> <li>- Incrementa la atención cerebral y la memoria.</li> <li>- Mejora de las habilidades deportivas y capacidad de movimiento.</li> </ul>	15 minutos	Observación Ficha de Cotejo

### SESIÓN # 3

**Objetivo Específico:** Establecer estrategias para mejorar el nivel de atención en los estudiantes de la Institución de Educación Secundaria Santa Lucía de Ferreñafe.

**Fecha:** 9 / Marzo / 2022

**Duración Sesión:** 15 minutos

**Objetivo:** Retener el conocimiento

Contenidos	Actividad	Beneficio	Tiempo	Evaluación
<input type="checkbox"/> Movimientos básicos de gimnasia cerebral (Brain Gym)  <input type="checkbox"/> Activación de brazo  <input type="checkbox"/> Respiración abdominal	<input type="checkbox"/> Realizamos el PACE: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tomar agua</li> <li>- Botones de Cerebro</li> <li>- Marcha cruzada</li> <li>- Ganchos de Cook</li> </ul> <input type="checkbox"/> Activación de brazo Colocarse sentado o de pie con los pies paralelos y separados por una distancia igual a la separación entre hombros. Elevar un brazo por encima de la cabeza, usando la mano opuesta para mantener junto a la oreja. Exhala suavemente a través de los labios fruncidos mientras activas tus músculos isométricamente al empujar tu brazo elevado contra la otra mano, realizar por tres veces, exhalando cada vez al contar hasta 8. Esta activación se hace en cuatro direcciones, hacia la cabeza, hacia adelante, hacia atrás y alejando de la cabeza. Se repite el proceso en el otro lado.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oxigena el cerebro.</li> <li>- Permite estar en equilibrio</li> <li>- Relajación al estar enfocado.</li> <li>- Una mayor capacidad de atención para el trabajo escrito.</li> <li>- Mejor enfoque y concentración.</li> <li>- Mayor capacidad para expresar ideas.</li> </ul>	15 minutos	Observación Ficha de Cotejo

### SESIÓN # 4

**Objetivo Específico:** Establecer estrategias para mejorar el nivel de atención en los estudiantes de la Institución de Educación Secundaria Santa Lucía de Ferreñafe.

**Fecha:** 10 / Marzo / 2022

**Duración Sesión:** 15 minutos

**Objetivo:** Integrar la activación cerebral

Contenidos	Actividad	Beneficio	Tiempo	Evaluación
<input type="checkbox"/> Movimientos básicos de gimnasia cerebral (Brain Gym)  <input type="checkbox"/> El elefante   <input type="checkbox"/> Respiración abdominal	<input type="checkbox"/> Realizamos el PACE: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tomar agua</li> <li>- Botones de Cerebro</li> <li>- Marcha cruzada</li> <li>- Ganchos de Cook</li> </ul> <input type="checkbox"/> El elefante Colocarse de pie y dobla cómodamente las rodillas, mirando hacia el centro de un 8 perezoso real o imaginario en la habitación. Pegar la mejilla al hombro mientras apuntas por la habitación con el brazo del mismo lado. Utiliza las costillas para mover toda la parte superior del cuerpo mientras se traza un gran 8 perezoso en el campo medio de tu visión distante. Con los ojos abiertos, proyecta el 8 perezoso en un plano distante, comenzando con su centro alineado con tu línea media. (Repetir en el otro lado)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oxigena el cerebro.</li> <li>- Permite estar en equilibrio.</li> <li>- Regular la propia voz al hablar.</li> <li>- Activa los lóbulos que intervienen en la audición y visión.</li> <li>- Incrementa la memoria a corto y largo plazo.</li> <li>- Incrementa la focalización de la atención, memoria, discriminación, y reconocimiento.</li> </ul>	15 minutos	Observación  Ficha de Cotejo

## SESIÓN # 5

**Objetivo Específico:** Establecer estrategias para mejorar el nivel de atención en los estudiantes de la Institución de Educación Secundaria Santa Lucía de Ferreñafe.

**Fecha:** 11 / Marzo / 2022

**Duración Sesión:** 15 minutos

**Objetivo:** Incrementar la atención visual.

Contenidos	Actividad	Beneficio	Tiempo	Evaluación
<input type="checkbox"/> Movimientos básicos de gimnasia cerebral (Brain Gym)  <input type="checkbox"/> Botones de la tierra.  <input type="checkbox"/> Respiración abdominal	<input type="checkbox"/> Realizamos el PACE: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tomar agua</li> <li>- Botones de Cerebro</li> <li>- Marcha cruzada</li> <li>- Ganchos de Cook</li> </ul> <input type="checkbox"/> Botones de la tierra Colocar dos dedos debajo del labio inferior, y mantener la palma de la otra mano sobre el ombligo con la punta de los dedos hacia abajo a lo largo de la línea media, dirigir la mirada hacia abajo y dejar que los ojos tracen una línea vertical. Mantén el contacto con estos puntos de los botones de la tierra entre seis y ocho respiraciones, mientras sientes la conexión de tu vínculo con la tierra. Cambiar de mano y repetir.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oxigena el cerebro.</li> <li>- Permite estar en equilibrio.</li> <li>- Conexión con el campo medio visual.</li> <li>- Habilidades de organización.</li> <li>- Alivia la fatiga mental.</li> <li>- Habilidades visuales de cerca-lejos</li> <li>- Leer sin desorientarse.</li> </ul>	15 minutos	Observación  Ficha de Cotejo

**SESIÓN # 6**

**Objetivo Específico:** Establecer estrategias para mejorar el nivel de atención en los estudiantes de la Institución de Educación Secundaria Santa Lucía de Ferreñafe.

**Fecha:** 14 / Marzo / 2022

**Duración Sesión:** 15 minutos

**Objetivo:** Activar la atención.

Contenidos	Actividad	Beneficio	Tiempo	Evaluación
<input type="checkbox"/> Movimientos básicos de gimnasia cerebral (Brain Gym)  <input type="checkbox"/> Gorra de pensar  <input type="checkbox"/> Respiración abdominal	<input type="checkbox"/> Realizamos el PACE: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tomar agua</li> <li>- Botones de Cerebro</li> <li>- Marcha cruzada</li> <li>- Ganchos de Cook</li> </ul> <input type="checkbox"/> Gorra de pensar Cabeza erguida, barbilla cómodamente nivelada, con las dos manos procedemos a ubicar los dedos pulgar, índice y medio en forma de pinza, de manera que se simule desarrugar los pliegues del oído, se irá masajeando desde el conducto auditivo de adentro hacia afuera, de arriba hacia abajo. (4 veces)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oxigena el cerebro.</li> <li>- Permite estar en equilibrio.</li> <li>- Mejora la atención, concentración y memoria.</li> <li>- Desarrolla la motricidad fina.</li> <li>- Estimula la escucha.</li> <li>- Mejora la atención auditiva.</li> <li>- Mayor enfoque de la atención.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">15 minutos</p>	<p style="text-align: center;">Observación Ficha de Cotejo</p>

### SESIÓN # 7

**Objetivo Específico:** Establecer estrategias para mejorar el nivel de atención en los estudiantes de la Institución de Educación Secundaria Santa Lucía de Ferreñafe.

**Fecha:** 15 / Marzo / 2022

**Duración Sesión:** 15 minutos

**Objetivo:** Escuchar activamente.

Contenidos	Actividad	Beneficio	Tiempo	Evaluación
<input type="checkbox"/> Movimientos básicos de gimnasia cerebral (Brain Gym)  <input type="checkbox"/> Giros de cuello  <input type="checkbox"/> Respiración abdominal	<input type="checkbox"/> Realizamos el PACE: <ul style="list-style-type: none"><li>- Tomar agua</li><li>- Botones de Cerebro</li><li>- Marcha cruzada</li><li>- Ganchos de Cook</li></ul> <input type="checkbox"/> Giros de cuello Inicia con la rotación de la cabeza solamente hacia adelante, y del lado a lado, el mentón debe ir pegado al cuello al momento de girar; se acompaña con respiraciones profundas; al mismo tiempo encoger los hombros hasta sentir relajar la zona del cuello y nuca. (4 veces)  <input type="checkbox"/> Respiración abdominal Inspira por la nariz, y exhala inicialmente por la boca al liberar la respiración en soplos cortos con los labios fruncidos. A partir de ese momento, respira por la nariz. Mientras se realiza la respiración, una mano descansa en la parte baja del abdomen, permitiendo que suba y baje ligeramente con la inspiración y le expiración. Inspira mientras cuentas hasta tres, aguanta la respiración durante tres segundos, expira durante tres y mantén durante otros tres antes de volver a respirar y repetir la secuencia. (3 veces)	<ul style="list-style-type: none"><li>- Oxigena el cerebro.</li><li>- Permite estar en equilibrio.</li><li>- Procesamiento auditivo-lingüístico, incluyendo habilidades de atención, reconocimiento, discriminación y memoria.</li></ul>	15 minutos	Observación Ficha de Cotejo

## SESIÓN # 8

**Objetivo Específico:** Establecer estrategias para mejorar el nivel de atención en los estudiantes de la Institución de Educación Secundaria Santa Lucía de Ferreñafe.

**Fecha:** 16 / Marzo / 2022

**Duración Sesión:** 15 minutos

**Objetivo:** Mejorar la comunicación.

Contenidos	Actividad	Beneficio	Tiempo	Evaluación
<input type="checkbox"/> Movimientos básicos de gimnasia cerebral (Brain Gym)  <input type="checkbox"/> Bombeo de pantorrilla  <input type="checkbox"/> Respiración abdominal	<input type="checkbox"/> Realizamos el PACE: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tomar agua</li> <li>- Botones de Cerebro</li> <li>- Marcha cruzada</li> <li>- Ganchos de Cook</li> </ul> <input type="checkbox"/> Bombeo de pantorrilla Se les dará la indicación que extiendan una pierna detrás y se inclina hacia delante flexionando la rodilla de la pierna que está más adelantada. La pierna que está estirada y la espalda están en un mismo plano. En la posición inicial el talón en la parte posterior está levantado y el peso descansa sobre la pierna delantera. En la posición siguiente, el peso se desplaza a la pierna trasera cuando se presiona el talón en el suelo. Exhalarán cuando estén presionando el talón hacia abajo liberándolo con la inhalación. (3 veces)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oxigena el cerebro.</li> <li>- Permite estar en equilibrio.</li> <li>- Mejora la atención y el enfoque.</li> <li>- Relajación mientras te enfocas.</li> <li>- Mejora la memoria a corto plazo.</li> <li>- Comunicación oral y escrita, planificación y anticipación al cierre.</li> </ul>	15 minutos	Observación Ficha de Cotejo

## SESIÓN # 9

**Objetivo Específico:** Establecer estrategias para mejorar el nivel de atención en los estudiantes de la Institución de Educación Secundaria Santa Lucía de Ferreñafe.

**Fecha:** 17/ Marzo / 2022

**Duración Sesión:** 15 minutos

**Objetivo:** Generar habilidades al expresarnos.

Contenidos	Actividad	Beneficio	Tiempo	Evaluación
<input type="checkbox"/> Movimientos básicos de gimnasia cerebral (Brain Gym)  <input type="checkbox"/> Bostezo energético  <input type="checkbox"/> Respiración abdominal	<input type="checkbox"/> Realizamos el PACE: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tomar agua</li> <li>- Botones de Cerebro</li> <li>- Marcha cruzada</li> <li>- Ganchos de Cook</li> </ul> <input type="checkbox"/> Bostezo energético Mientras imitan un bostezo, masajear la cara en la zona de los morales superiores e inferiores, hacer un ruido profundo, relajado, abriendo todo lo que puedas la parte más profunda de la garganta mientras frota los puntos tensos con tus dedos. (4 veces, o hasta que tus ojos comiencen a llorar)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oxigena el cerebro.</li> <li>- Permite estar en equilibrio.</li> <li>- Hablar en público.</li> <li>- Atención visual relajada y procesamiento de pensamientos.</li> <li>- Mejora la expresión y la creatividad.</li> <li>- Enfoque y atención.</li> </ul>	15 minutos	Observación Ficha de Cotejo

**SESIÓN # 10**

**Objetivo Específico:** Establecer estrategias para mejorar el nivel de atención en los estudiantes de la Institución de Educación Secundaria Santa Lucía de Ferreñafe.

**Fecha:** 18 / Marzo / 2022

**Duración Sesión:** 15 minutos

**Objetivo:** Planificar, preparar y organizar el trabajo y la atención.

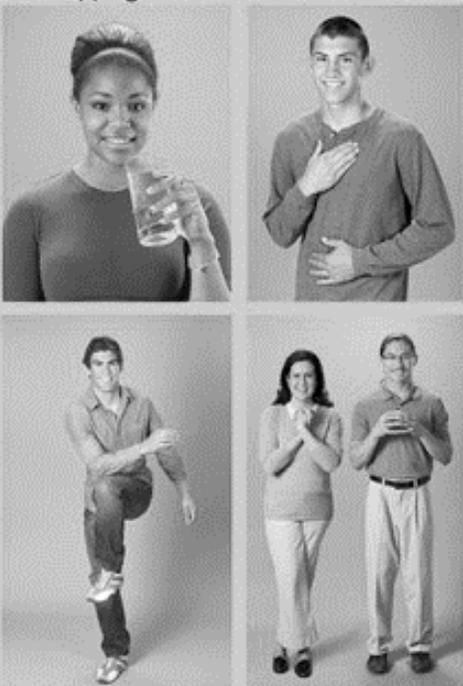
Contenidos	Actividad	Beneficio	Tiempo	Evaluación
<input type="checkbox"/> Movimientos básicos de gimnasia cerebral (Brain Gym)  <input type="checkbox"/> Conector  <input type="checkbox"/> Respiración abdominal	<input type="checkbox"/> Realizamos el PACE: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tomar agua</li> <li>- Botones de Cerebro</li> <li>- Marcha cruzada</li> <li>- Ganchos de Cook</li> </ul> <input type="checkbox"/> Conector Coloca tus pies en un ángulo recto, el talón de tu pierna doblada alineando con el empeine del pie recto. La rodilla se dobla y se desliza en línea recta, por encima del pie, no más allá del arco formado con los pies. Aprieta el talón de la pierna recta contra el suelo al levantarte y alarga los músculos a lo largo de la cara interna de la cadera y el muslo de la pierna recta (4 veces)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oxigena el cerebro.</li> <li>- Permite estar en equilibrio.</li> <li>- Aumento en la atención visual, auditiva, kinestésica y táctil.</li> <li>- Creatividad y expresión.</li> <li>- Mayor concentración y atención.</li> <li>- Aumento de la autoestima.</li> <li>- Planificación, preparación y organización en el trabajo escrito.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">15 minutos</p>	<p style="text-align: center;">Observación Ficha de Cotejo</p>

9. – Imágenes de los ejercicios a trabajar con Gimnasia Cerebral

PACE

The Brain Gym® "PACE" Warm-up

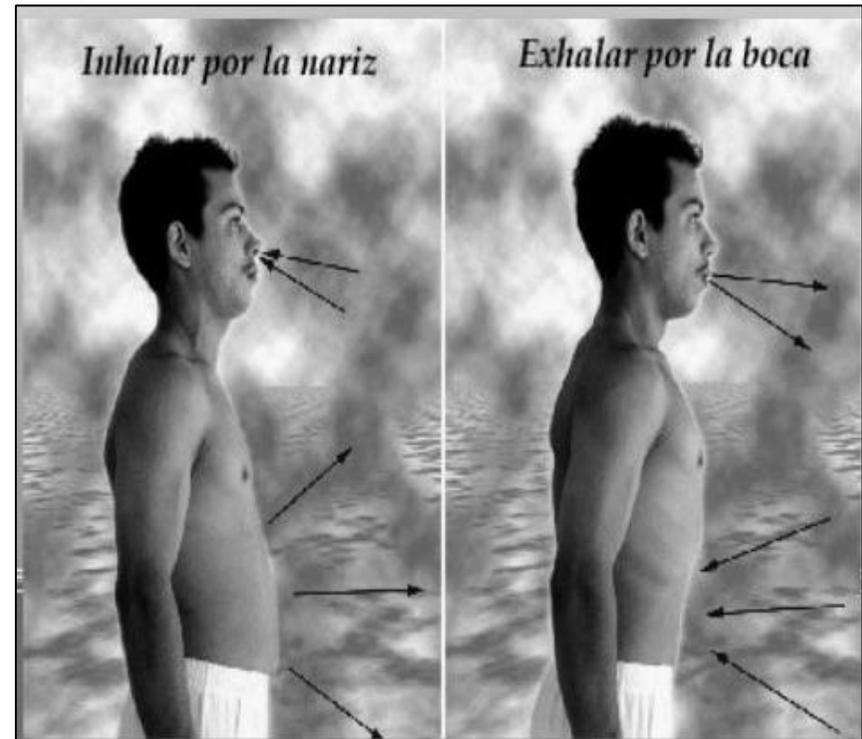
1 - Sipping Water      2 - Brain Buttons



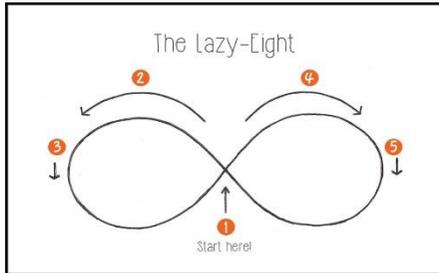
3 - The Cross Crawl      4 - Hook-ups

Positive – Hook-ups  
Active – The Cross Crawl  
Clear – Brain Buttons  
Energetic – Sipping Water

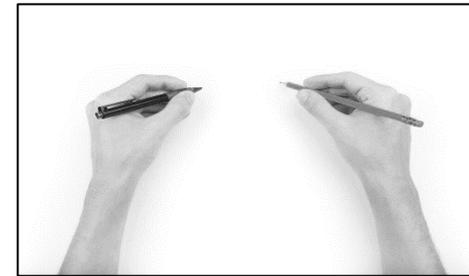
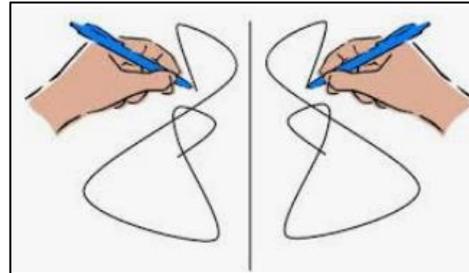
RESPIRACIÓN ABDOMINAL



OCHO PEREZOSO



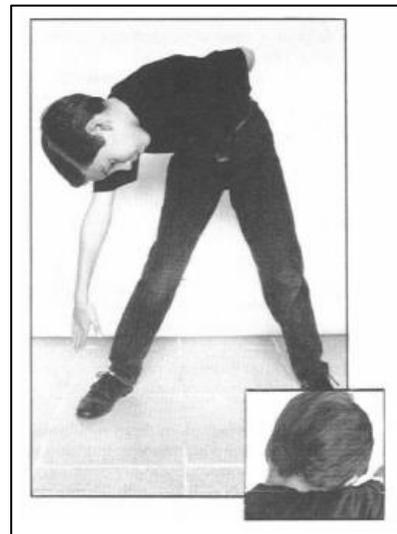
DOBLE GARABATO



ACTIVACIÓN DE BRAZO



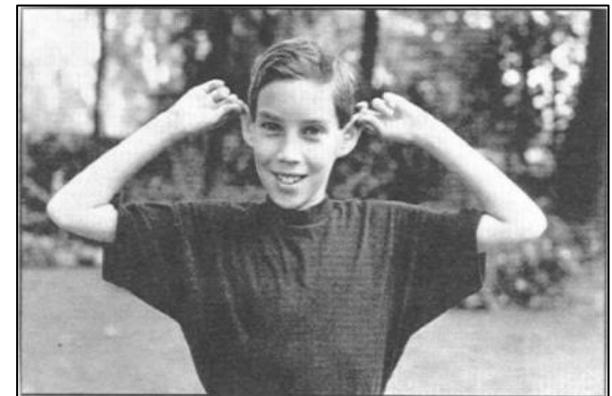
EL ELEFANTE



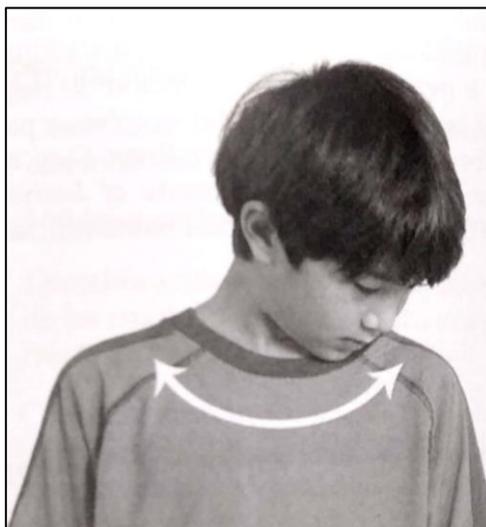
BOTONES DE LA TIERRA



GORRA DE PENSAR



GIROS DEL CUELLO



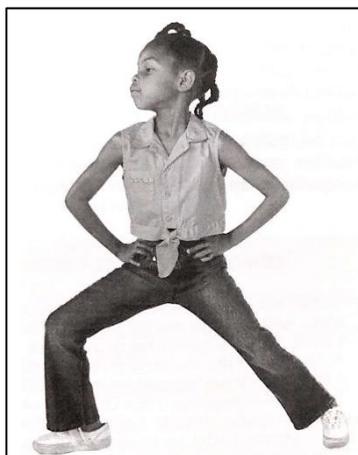
BOMBEO DE PANTORRILLA



BOSTEZO ENERGÉTICO



CONECTOR



10. – Ficha de Cotejo de las sesiones del programa “Mi Atención en Acción”

Fecha	Sesión:		
Actividades/ tareas	SI	NO	OBSERVACIONES
1- Inicia la sesión tomando agua.			
2- Ejecuta los movimientos de botones de cerebro.			
3- Realiza la marcha cruzada.			
4- Efectúa el gancho de Cook.			
5- Al inicio de la sesión se evidencia alguna dificultad para el desarrollo del ejercicio.			
6- Procede a realizar el ejercicio de Brain Gym asignado para la presente sesión.			
7- Al término de la sesión se evidencia un mayor manejo del desarrollo del ejercicio.			
8- Demuestra un alto índice de atención en el desarrollo de sus actividades durante la clase de hoy.			

## 11. Validación por expertos del programa “Mi Atención en Acción”

Experto 1

### FORMATO DE VALIDEZ BASADA EN EL CONTENIDO: DEL PROGRAMA MI ATENCIÓN EN ACCIÓN, BASADO EN LA GIMNASIA CEREBRAL

Estimado(a) experto(a):

Reciba un saludo cordial, y al mismo tiempo indicar el motivo del presente documento es para informar que se está realizando la validez basada en el contenido del programa denominado: “Mi atención en acción” fundamentado en ejercicios de la Gimnasia Cerebral; por consiguiente, solicito de su experticia para evaluar las 10 sesiones en virtud a tres criterios: relevancia, coherencia y suficiencia. Dicha evaluación por su parte, permitirá identificar posibles falencias en el programa.

#### I. Datos Generales

Nombres y Apellidos: Mercedes Llacsá Vásquez			
Sexo:	Varón	Mujer X	
Años de experiencia profesional (desde la obtención del título)			5 años
Grado Académico:	Bachiller	Magister X	Doctor

#### II. Breve explicación del Programa

El programa “Mi atención en acción”, tiene como objetivo incrementar la atención en los estudiantes de la Institución de Educación Secundaria Santa Lucía de Ferreñafe.

La atención es la habilidad de abstracción y focalización a un determinado estímulo, asociado a las destrezas que disponga el individuo para llevar a cabo cierto proceso (Villanueva, 2021). Por otro lado, la gimnasia cerebral es una secuencia de desplazamiento del cuerpo, que permite liberar la energía a fin de que los aprendices se animen para lograr que los estudiantes se motiven, adapten, se centren coordinen, e incrementen su formación académica (Condori y Colque, 2019).

### III. Criterios de Calificación

#### 1.- Relevancia

El grado en que la sesión es significativa y por ende debe ser incluida en el programa, se establecerá un puntaje del 0 al 3: Donde 0 es "Nada relevante para ser incluida en el programa", 1 equivale a "Poco relevante para ser incluida en el programa", 2 "Relevante para ser incluida en el programa" y 3 "Totalmente relevante para ser incluida en el programa".

Nada relevante	Poco relevante	Relevante	Totalmente Relevante
0	1	2	3

#### 2.- Coherencia

La medida en que la sesión guarda relación con el programa, la puntuación oscila del 0 al 3: Donde 0 "No es coherente con el programa", 1 equivale a "Poco coherente con el programa", 2 "Coherente con el programa" y 3 "Totalmente coherente con el programa".

No es coherente	Poco coherente	Coherente	Totalmente coherente
0	1	2	3

#### 3.- Suficiencia

La sesión es apropiada y suficiente para lograr el objetivo del programa, la calificación fluctúa del 0 al 3: Donde 0 es "Nada suficiente", 1 equivale a "Poco suficiente", 2 "Suficiente" y 3 "Totalmente Suficiente".

Nada suficiente	Poco suficiente	Suficiente	Totalmente Suficiente
0	1	2	3

“Mi Atención en Acción”, basado en un Programa de Gimnasia Cerebral para fortalecer la atención en estudiantes de la I.E. Santa Lucía, Ferreñafe.

Objetivo General Establecer estrategias para mejorar el nivel de atención en los estudiantes de la Institución de Educación Secundaria Santa Lucía de Ferreñafe.

Sesión	Objetivo	Actividad	Relevancia				Coherente				Suficiencia				observación
			0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
1	Oxigenar nuestro cerebro y equilibrar nuestro cuerpo.	- PACE - Ocho perezoso - Respiración abdominal	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
2	Fomentar la atención a través de ejercicios bilaterales	- PACE - Doble garabato - Respiración abdominal	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
3	Retener el conocimiento	- PACE - Gateo cruzado - Respiración abdominal	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
4	Integrar la activación cerebral	- PACE - El elefante - Respiración abdominal	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
5	Incrementar la atención visual	- PACE - Botones de la tierra - Respiración abdominal	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
6	Activar la atención	- PACE - Gorra de pensar - Respiración abdominal	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
7	Escuchar activamente	- PACE - Giros del cuello Respiración abdominal	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
8	Mejorar la comunicación.	- PACE - Bombeo de pantorrilla - Respiración abdominal	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
9	Generar habilidades al expresarnos	- PACE - Bostezo energético - Respiración abdominal	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
10	Planificar, preparar y organizar el trabajo y la atención.	- PACE - Conector - Respiración abdominal	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	

Firma:



DNI:16725703

N° de colegiatura C.Ps.P 22899

## VALIDACIÓN DEL PROGRAMA

Nombre del Programa: Mi Atención en Acción, basado en ejercicios de Gimnasia Cerebral

Profesional experto: Mercedes Llacsá Vásquez

N°	Indicadores de calidad del programa	Escala					Observaciones
		Muy malo	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	
1	El programa responde a los bases teóricos de la investigación.	1	2	3	4	5 X	
2	El programa promueve la mejora de la atención.	1	2	3	4	5 X	
3	Contiene actividades específicas que incrementan la atención.	1	2	3	4	5 X	
4	Se visualiza en el programa objetivos, contenidos, descripción, beneficio y tiempo de la actividad.	1	2	3	4	5 X	
5	Existe coherencia entre el programa y el objetivo de la investigación	1	2	3	4	5 X	
6	Las actividades son sencillas de realizar.	1	2	3	4	5 X	
7	La secuencia de las actividades planteadas es coherente.	1	2	3	4	5 X	
8	Las actividades planteadas, son apropiadas a las características de los estudiantes.	1	2	3	4	5 X	

### Escala de valoración general del programa

Categoría	Descripción	Marca con una "X"
Muy Bueno	El programa es aplicable	X
Bueno	El programa es aplicable, tener en cuenta las sugerencias	
Regular	Deben levantarse las observaciones	
Malo	El programa no es aplicable	
Muy malo		

OBSERVACIONES:

\_\_\_\_\_

SUGERENCIAS

\_\_\_\_\_

Nombre del Experto: Mercedes Llacsá Vásquez

DNI: 16725703

N° Colegiatura C.Ps.P 22899

Firma:



**FORMATO DE VALIDEZ BASADA EN EL CONTENIDO: DEL PROGRAMA MI ATENCIÓN EN ACCIÓN, BASADO EN LA GIMNASIA CEREBRAL**

Estimado(a) experto(a):

Reciba un saludo cordial, y al mismo tiempo indicar el motivo del presente documento es para informar que se está realizando la validez basada en el contenido del programa denominado: "Mi atención en acción" fundamentado en ejercicios de la Gimnasia Cerebral; por consiguiente, solicito de su experticia para evaluar las 10 sesiones en virtud a tres criterios: relevancia, coherencia y suficiencia. Dicha evaluación por su parte, permitirá identificar posibles falencias en el programa.

**I. Datos Generales**

Nombres y Apellidos:	RODRIGO PAZ VALE		
Sexo:	Varón <input checked="" type="checkbox"/>	Mujer	
Años de experiencia profesional (desde la obtención del título)			9
Grado Académico:	Bachiller	Magister <input checked="" type="checkbox"/>	Doctor

**II. Breve explicación del Programa**

El programa "Mi atención en acción", tiene como objetivo incrementar la atención en los estudiantes de la Institución de Educación Secundaria Santa Lucía de Ferreñafe.

La atención es la habilidad de abstracción y focalización a un determinado estímulo, asociado a las destrezas que disponga el individuo para llevar a cabo cierto proceso (Villanueva, 2021). Por otro lado, la gimnasia cerebral es una secuencia de desplazamiento del cuerpo, que permite liberar la energía a fin de que los aprendices se animen para lograr que los estudiantes se motiven, adapten, se centren coordinen, e incrementen su formación académica (Condori y Colque, 2019).

### III. Criterios de Calificación

#### 1.- Relevancia

El grado en que la sesión es significativa y por ende debe ser incluida en el programa, se establecerá un puntaje del 0 al 3: Donde 0 es "Nada relevante para ser incluida en el programa", 1 equivale a "Poco relevante para ser incluida en el programa", 2 "Relevante para ser incluida en el programa" y 3 "Totalmente relevante para ser incluida en el programa".

Nada relevante	Poco relevante	Relevante	Totalmente Relevante
0	1	2	3

#### 2.- Coherencia

La medida en que la sesión guarda relación con el programa, la puntuación oscila del 0 al 3: Donde 0 "No es coherente con el programa", 1 equivale a "Poco coherente con el programa", 2 "Coherente con el programa" y 3 "Totalmente coherente con el programa".

No es coherente	Poco coherente	Coherente	Totalmente coherente
0	1	2	3

#### 3.- Suficiencia

La sesión es apropiada y suficiente para lograr el objetivo del programa, la calificación fluctúa del 0 al 3: Donde 0 es "Nada suficiente", 1 equivale a "Poco suficiente", 2 "Suficiente" y 3 "Totalmente Suficiente".

Nada suficiente	Poco suficiente	Suficiente	Totalmente Suficiente
0	1	2	3

"Mi Atención en Acción", basado en un Programa de Gimnasia Cerebral para fortalecer la atención en estudiantes de la I.E. Santa Lucía, Ferreñafe.															
Objetivo General		Establecer estrategias para mejorar el nivel de atención en los estudiantes de la Institución de Educación Secundaria Santa Lucía de Ferreñafe.													
Sesión	Objetivo	Actividad	Relevancia			Coherente			Suficiencia			observación			
1	Oxigenar nuestro cerebro y equilibrar nuestro cuerpo.	- PACE - Ocho perezoso - Respiración abdominal	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
2	Fomentar la atención a través de ejercicios bilaterales	- PACE - Doble garabato - Respiración abdominal	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
3	Retener el conocimiento	- PACE - Gateo cruzado - Respiración abdominal	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
4	Integrar la activación cerebral	- PACE - El elefante - Respiración abdominal	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
5	Incrementar la atención visual	- PACE - Botones de la tierra - Respiración abdominal	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
6	Activar la atención	- PACE - Gorra de pensar - Respiración abdominal	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
7	Escuchar activamente	- PACE - Giros del cuello - Respiración abdominal	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
8	Mejorar la comunicación.	- PACE - Bombeo de pantorrilla - Respiración abdominal	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
9	Generar habilidades al expresarnos	- PACE - Bostezo energético - Respiración abdominal	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
10	Planificar, preparar y organizar el trabajo y la atención.	- PACE - Conector - Respiración abdominal	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	

Firma:



DNI:

43593416

Mg. Rodrigo Paz Valle

PSICÓLOGO  
C. Ps. P. 21751

### VALIDACIÓN DEL PROGRAMA

Nombre del Programa: Mi Atención en Acción, basado en ejercicios de Gimnasia Cerebral

Profesional experto: RODRIGO PAZ VALE

N°	Indicadores de calidad del programa	Escala					Observaciones
		Muy malo	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	
1	El programa responde a los bases teóricos de la investigación.	1	2	3	4	5 X	
2	El programa promueve la mejora de la atención.	1	2	3	4	5 R	
3	Contiene actividades específicas que incrementan la atención.	1	2	3	4	5 X	
4	Se visualiza en el programa objetivos, contenidos, descripción, beneficio y tiempo de la actividad.	1	2	3	4	5 X	
5	Existe coherencia entre el programa y el objetivo de la investigación	1	2	3	4	5 X	
6	Las actividades son sencillas de realizar.	1	2	3	4	5 R	
7	La secuencia de las actividades planteadas es coherente.	1	2	3	4	5 R	
8	Las actividades planteadas, son apropiadas a las características de los estudiantes.	1	2	3	4	5 R	

### Escala de valoración general del programa

Categoría	Descripción	Marca con una "X"
Muy Bueno	El programa es aplicable	X
Bueno	El programa es aplicable, tener en cuenta las sugerencias	
Regular	Deben levantarse las observaciones	
Malo	El programa no es aplicable	
Muy malo		

OBSERVACIONES:

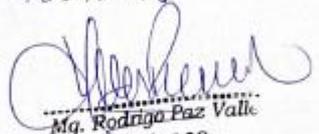
—

SUGERENCIAS

—

Nombre del Experto: *Rodrigo Paz Valle*

DNI: *43593416*

Firma:   
Mg. *Rodrigo Paz Valle*  
PSICÓLOGO  
C. Ps. P. 21751

**FORMATO DE VALIDEZ BASADA EN EL CONTENIDO: DEL PROGRAMA MI ATENCIÓN EN ACCIÓN, BASADO EN LA GIMNASIA CEREBRAL**

Estimado(a) experto(a):

Reciba un saludo cordial, y al mismo tiempo indicar el motivo del presente documento es para informar que se está realizando la validez basada en el contenido del programa denominado: "Mi atención en acción" fundamentado en ejercicios de la Gimnasia Cerebral; por consiguiente, solicito de su experticia para evaluar las 10 sesiones en virtud a tres criterios: relevancia, coherencia y suficiencia. Dicha evaluación por su parte, permitirá identificar posibles falencias en el programa.

**I. Datos Generales**

Nombres y Apellidos: <b>MARCIA ALICIA ZUÑE BISPO</b>			
Sexo:	Varón	Mujer <b>X</b>	
Años de experiencia profesional (desde la obtención del título)			<b>5 años</b>
Grado Académico:	Bachiller	<b>Magíster X</b>	Doctor

\*Certificada por Brain Gym International (2013).

**II. Breve explicación del Programa**

El programa "Mi atención en acción", tiene como objetivo incrementar la atención en los estudiantes de la Institución de Educación Secundaria Santa Lucía de Ferreñafe.

La atención es la habilidad de abstracción y focalización a un determinado estímulo, asociado a las destrezas que disponga el individuo para llevar a cabo cierto proceso (Villanueva, 2021). Por otro lado, la gimnasia cerebral es una secuencia de desplazamiento del cuerpo, que permite liberar la energía a fin de que los aprendices se animen para lograr que los estudiantes se motiven, adapten, se centren coordinen, e incrementen su formación académica (Condori y Colque, 2019).

### III. Criterios de Calificación

#### *1.- Relevancia*

El grado en que la sesión es significativa y por ende debe ser incluida en el programa, se establecerá un puntaje del 0 al 3: Donde 0 es "Nada relevante para ser incluida en el programa", 1 equivale a "Poco relevante para ser incluida en el programa", 2 "Relevante para ser incluida en el programa" y 3 "Totalmente relevante para ser incluida en el programa".

Nada relevante	Poco relevante	Relevante	Totalmente Relevante
0	1	2	3

#### *2.- Coherencia*

La medida en que la sesión guarda relación con el programa, la puntuación oscila del 0 al 3: Donde 0 "No es coherente con el programa", 1 equivale a "Poco coherente con el programa", 2 "Coherente con el programa" y 3 "Totalmente coherente con el programa".

No es coherente	Poco coherente	Coherente	Totalmente coherente
0	1	2	3

#### *3.- Suficiencia*

La sesión es apropiada y suficiente para lograr el objetivo del programa, la calificación fluctúa del 0 al 3: Donde 0 es "Nada suficiente", 1 equivale a "Poco suficiente", 2 "Suficiente" y 3 "Totalmente Suficiente".

Nada suficiente	Poco suficiente	Suficiente	Totalmente Suficiente
0	1	2	3

"Mi Atención en Acción", basado en un Programa de Gimnasia Cerebral para fortalecer la atención en estudiantes de la I.E. Santa Lucía, Ferreñafe.

Objetivo General Establecer estrategias para mejorar el nivel de atención en los estudiantes de la Institución de Educación Secundaria Santa Lucía de Ferreñafe.

Sesión	Objetivo	Actividad	Relevancia				Coherente				Suficiencia				observación
			0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
1	Oxigenar nuestro cerebro y equilibrar nuestro cuerpo.	- PACE - Ocho perezoso - Respiración abdominal				X				X				X	
2	Fomentar la atención a través de ejercicios bilaterales	- PACE - Doble garabato - Respiración abdominal				X				X				X	
3	Retener el conocimiento	- PACE - Gateo cruzado - Respiración abdominal				X				X				X	
4	Integrar la activación cerebral	- PACE - El elefante - Respiración abdominal				X				X				X	
5	Incrementar la atención visual	- PACE - Botones de la tierra - Respiración abdominal				X				X				X	
6	Activar la atención	- PACE - Gorra de pensar - Respiración abdominal				X				X				X	
7	Escuchar activamente	- PACE - Giros del cuello Respiración abdominal				X				X				X	
8	Mejorar la comunicación.	- PACE - Bombeo de pantorrilla - Respiración abdominal				X				X				X	
9	Generar habilidades al expresarnos	- PACE - Bostezo energético - Respiración abdominal				X				X				X	
10	Planificar, preparar y organizar el trabajo y la atención.	- PACE - Conector - Respiración abdominal				X				X				X	

Firma:

DNI: 16688972



## VALIDACIÓN DEL PROGRAMA

Nombre del Programa: Mi Atención en Acción, basado en ejercicios de Gimnasia Cerebral

Profesional experto: **MARCIA ALICIA ZUÑE BISPO.**

N°	Indicadores de calidad del programa	Escala					Observaciones
		Muy malo	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	
1	El programa responde a los bases teóricos de la investigación.	1	2	3	4	5X	
2	El programa promueve la mejora de la atención.	1	2	3	4	5X	
3	Contiene actividades específicas que incrementan la atención.	1	2	3	4	5X	
4	Se visualiza en el programa objetivos, contenidos, descripción, beneficio y tiempo de la actividad.	1	2	3	4	5X	
5	Existe coherencia entre el programa y el objetivo de la investigación	1	2	3	4	5X	
6	Las actividades son sencillas de realizar.	1	2	3	4	5X	
7	La secuencia de las actividades planteadas es coherente.	1	2	3	4	5X	
8	Las actividades planteadas, son apropiadas a las características de los estudiantes.	1	2	3	4	5X	

### Escala de valoración general del programa

Categoría	Descripción	Marca con una "X"
Muy Bueno	El programa es aplicable	<b>X</b>
Bueno	El programa es aplicable, tener en cuenta las sugerencias	
Regular	Deben levantarse las observaciones	
Malo	El programa no es aplicable	
Muy malo		

OBSERVACIONES:

SUGERENCIAS

Nombre del Experto: **MARCIA ALICIA ZUÑE BISPO**

DNI: **16688972**

Firma:

