



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA
EDUCATIVA

Programa de Brain Gym en la atención de alumnos de tercer grado en una
Institución Educativa de Piura – 2019

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Psicología Educativa

AUTORA:

Br. DÍAZ FOSSA, María Cristina (ORCID: 0000-0001-8312-388X)

ASESOR:

Dr. MEDINA GONZALES, Ronald Henry (ORCID: 0000-0003-4665-7254)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Atención integral del infante, niño y adolescente.

Piura - Perú

2019

Dedicatoria

A Dios, que me dio la fuerza para poder cumplir con cada una de mis metas, a mis madres, quienes me motivan día a día para que sea mejor, pero sobre todo a mis ganas de seguir creciendo en el plano profesional y personal.

Agradecimiento

A mí estimado asesor por su guía y recomendaciones permanentes en el proceso de desarrollo, ejecución y término de la presente investigación de carácter educativo.

A mí querida amiga Judith Nataly Noblecilla Saavedra, quién colaboró conmigo esclareciendo algunas dudas y en la parte estadística.

Página del Jurado

Declaratoria de Autenticidad

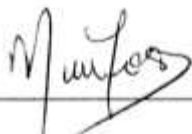
Yo, DÍAZ FOSSA, María Cristina estudiante del Programa de Maestría en Psicología Educativa de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo, filial Piura, identificado con DNI N° 46145801 con la tesis titulada Programa de Brain Gym en la atención de alumnos de tercer grado en una Institución Educativa de Piura – 2019.

Declaro bajo juramento que:

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

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

Piura, 14 de julio de 2019



María Cristina Díaz Fossa

DNI N° 46145801

Índice

<i>Carátula</i>	<i>i</i>
<i>Dedicatoria</i>	<i>ii</i>
<i>Agradecimiento</i>	<i>iii</i>
<i>Página del Jurado</i>	<i>iv</i>
<i>Declaratoria de Autenticidad</i>	<i>v</i>
<i>Índice</i>	<i>vi</i>
<i>Índice de Tablas</i>	<i>viii</i>
<i>Índice de Figuras</i>	<i>ix</i>
<i>Resumen</i>	<i>x</i>
<i>Abstract</i>	<i>xi</i>
<i>I. INTRODUCCIÓN</i>	<i>1</i>
<i>II. MÉTODO</i>	<i>15</i>
2.1. Tipo y diseño de investigación:	<i>15</i>
2.2. Operacionalización de las variables	<i>16</i>
2.3. Población, muestra y muestreo	<i>18</i>
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.....	<i>18</i>
2.4.1. Técnicas	<i>18</i>
2.4.2. Instrumento	<i>18</i>
2.5. Método de análisis de datos.....	<i>19</i>
2.6. Aspectos éticos.....	<i>19</i>
<i>III. RESULTADOS</i>	<i>21</i>
<i>IV. DISCUSIÓN</i>	<i>33</i>
<i>V. CONCLUSIONES</i>	<i>35</i>

<i>VI. RECOMENDACIONES</i>	37
<i>REFERENCIAS</i>	38
<i>ANEXO: Ficha de Observación</i>	45
<i>ANEXO: Base de datos Pre Test</i>	47
<i>ANEXO: Base de datos Post Test</i>	48
<i>ANEXO: Programa Brain Gym</i>	49
<i>ANEXO: MATRIZ DE CONSISTENCIA</i>	98
<i>ANEXO: MATRIZ DE ANTECEDENTES</i>	101
<i>Formulario de Autorización para publicación de tesis</i>	116
<i>Acta de aprobación de originalidad</i>	117
<i>Pantallazo del softward turnitin</i>	118
<i>Autorización de la versión final del trabajo de investigación</i>	119

Índice de Tablas

<i>Tabla 1 Operacionalización de la variable dependiente</i>	27
<i>Tabla 2 Operacionalización de la variable independiente</i>	28
<i>Tabla 3 Niveles del Pre test y post test de la variable atención</i>	32
<i>Tabla 4 Niveles del Pre test y post test de la dimensión atención focalizada</i>	33
<i>Tabla 5 Niveles del Pre test y post test de la dimensión Atención sostenida</i>	34
<i>Tabla 6 Niveles del Pre test y post test de la dimensión atención selectiva</i>	35
<i>Tabla 7 Niveles del Pre test y post test de la dimensión atención alternante</i>	36
<i>Tabla 8 Prueba de Normalidad</i>	37
<i>Tabla 9 Resultados inferenciales de la variable atención</i>	38
<i>Tabla 10 Resultados inferenciales de la dimensión atención focalizada</i>	39
<i>Tabla 11 Resultados inferenciales de la dimensión atención sostenida</i>	40
<i>Tabla 12 Resultados inferenciales de la dimensión atención selectiva</i>	41
<i>Tabla 13 Resultados inferenciales de la dimensión atención alternante</i>	42

Índice de Figuras

<i>Figura 1 Niveles del Pre y Post test de la variable Atención</i>	<i>32</i>
<i>Figura 2. Niveles del Pre y Post test de la dimensión Atención focalizada</i>	<i>33</i>
<i>Figura 3. Niveles del Pre y Post test de la dimensión Atención sostenida.....</i>	<i>34</i>
<i>Figura 4. Niveles del pre y post test de la dimensión Atención Selectiva</i>	<i>35</i>
<i>Figura 5. Niveles del pre y post test de la dimensión Atención Alternante.....</i>	<i>36</i>

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo general determinar en qué medida el programa de Brain Gym mejora la atención de los estudiantes de tercer grado de primaria de la Institución Educativa Proyecto de Piura – 2019. El presente trabajo de investigación es de tipo experimental, la muestra fueron 19 niños del tercer grado, seleccionados por muestreo no probabilístico por conveniencia, como técnica que se utilizó fue la observación, el cual fue medido a través del instrumento: ficha de observación. Los resultados obtenidos indican que el programa de Brain Gym, mejora significativamente la atención de los estudiantes de tercer grado de la institución educativa Proyecto de Piura-2019 con un puntaje $t=-7,217 > 1.67$ y $\text{sig.P} = 0.000 < 0.050$.

Palabras claves: Brain Gym, Atención, Selectiva, Alternante, Sostenida, Focalizada.

Abstract

The present investigation has like general aim the determination to what extent the program of Gym Gym the attention of the students of third grade of primary Educational Institution Project of Piura - 2019. The present work of investigation is of experimental type, the sample was 19 children of the third degree, selection by non-probabilistic sampling for convenience, as a technique by which it has been taken into account, which was measured through the instrument: observation record. The results indicate the Brain Gym program, the results of the educational project of Piura-2019 with a score of $t = -7.217 > 1.67$ and $\text{sig.P} = 0.000 < 0.050$.

Keywords: Brain Gym, Attention, Selective, Alternating, Sustained, Focused.

I. INTRODUCCIÓN

En Estados Unidos, la revista New York Times, publicó un reportaje en el cual afirma que la cantidad de niños con déficit de atención va creciendo de forma abismal, en 1990, tan sólo eran el 5% de estudiantes con esa problemática. Hace algunos años atrás, la cifra incrementó al 11% la cual también tenía a adultos como parte de ese porcentaje, es Maggie Koerth-Baker, periodista encargada del reportaje, quien nos informa que, de los 6,4 millones de personas con ese diagnóstico, una gran cantidad no tiene afectada la parte física.

El salón de clases, es el lugar en el que los niños en edad escolar pasan la mayor parte de su tiempo, motivo por el cual es mucho más sencillo identificar cualquier tipo de problemática que les pueda afectar, en la actualidad, las dificultades en la atención y la conducta, son los más frecuentes dentro de las instituciones educativas, no solo en el Perú, sino también en cualquier parte del mundo, pero poco conocimiento de los docentes, debido a esta problemática, conllevan a un manejo inadecuado de la situación en cuanto a la detección oportuna, por ende, en la intervención. Un grave error es creer que el origen de estas dificultades es netamente patológico o de origen psicológico, e incluso suelen utilizar técnicas o estrategias que no aportan ningún beneficio. Las dificultades de atención, así como las de control de conducta e impulsividad, son la clasificación que se consideran como problemática dentro del aula desde el 40% de casos. (Muñoz, Carreras & Braza, como se cita en Erazo, 2016), problemas considerados como perturbadores en los sistemas escolares y que, a pesar de su trascendencia, aún son evaluados con parámetros de baja confiabilidad, es necesario entender que el cerebro recibe variable e incontable información, la cual no se puede procesar de manera simultánea y es por eso que se necesita un sistema de selección y filtro. Es ahí donde viene el trabajo del docente quién debe identificar la mejor manera en la que sus estudiantes puedan captar dicha información, pues la atención no es un proceso único, sino también es complejo, está en constante cambio, con varios modelos, así como dinámico y con jerarquías.

Según Guerra (2010), de cada 10 niños en edad escolar uno presenta dificultades para aprender, pudiendo ser detectados desde los cinco años, y los cuales representan gran inquietud en los familiares, esto interfiere no solo en las relaciones

interpersonales de sus hijos, sino que también de manera considerable en su rendimiento académico. Un estudiante con dificultades de atención suele poseer un coeficiente intelectual Normal, descartando dificultades perceptivas a nivel visual y auditivo, este, intenta y se esfuerza por concentrarse y seguir las indicaciones en las actividades de manera adecuada tanto en la institución educativa como en su casa. Guerra (2010) manifiesta que su mayor debilidad se encuentra en dominar, procesar y captar información, para poder desarrollarla luego, lo cual significa que el niño con esa dificultad, no podrá realizar las mismas actividades, aunque posea el mismo nivel intelectual que sus demás compañeros

Hoy en día, a nivel mundial dentro del salón de clases se puede encontrar a estudiantes con capacidades completamente diferentes, no sólo para aprender, sino también para atender y comprender. Niños que juegan con diferentes elementos distractores que son adquiridos por sus padres, mientras la docente guía la clase, dichos objetos captan su atención, olvidándose por completo el lugar y el objetivo por el cual se encuentran en él. Circunstancias en que la docente detecta que el estudiante está realizando actividades o juegos que suelen traer de casa, frente al decomiso del objeto distractor el niño busca otro elemento con el cual distraerse.

Es esa lucha constante de los docentes para con los niños por captar su atención en clases y lograr que “aprenda”, por la cual aparecen las interrogantes de si ¿Es el docente quien está fallando o es el estudiante?, ¿Cuál es la causa de su desatención?

Aunque en el Perú no existen estadísticas oficiales, se cree que entre el 3% y el 7% de los estudiantes a nivel nacional presenta un grado de déficit de atención, es decir niños con dificultad para mantener la atención en varias actividades, así como en la organización de sus tareas y quehaceres, frecuentemente extravían sus objetos personales o se olvidan donde los dejaron, se mueven de sus asientos en repetidas ocasiones. Algunos expertos del Instituto Nacional de Ciencias Neurológicas (INCN) calculan que en un salón de clases de treinta alumnos puede haber de uno a dos niños con este desorden neurológico, que les dificulta enfocar su atención en un periodo

prolongado, controlar sus reacciones y relacionarse con otros niños sin parecer muy toscos.

Para cada niño el tiempo de atención es diferente. Es decir que, sin tomar en cuenta el nivel académico, el grado, o las similitudes entre los estudiantes, su nivel de atención se desarrolla de manera individual. Es por ello que cuando un niño interrumpe, se pone en manifiesto que ha perdido la atención en lo que estaba viendo o la actividad que estaba realizando, logrando no solo su propia distracción sino también la de los demás estudiantes. Aún, brindando una enseñanza novedosa y motivadora, la duración de atención en los niños es solo de quince minutos. Sin embargo, cuando hay algún indicador estresante, como hambre, alguna enfermedad o necesidad fisiológica, es más probable que el niño se distraiga con facilidad. Los principales encargados de lograr la estabilidad en los niños, son sus padres, pues son ellos quienes deben velar por brindar los cuidados tanto de alimentación, como vestido entre otros. Otra de las causas que interfieren en la atención de los niños es su personalidad, así como también el horario en el que suele prestar mayor atención, pues los niños mantienen mejor la información en las mañanas luego de una buena noche de sueño, pero es intensamente importante que se tome en cuenta y respete las cualidades y habilidades de cada uno, y sobre todo evitar las comparaciones entre sí, puesto que en su mayoría, los niños con esta dificultad presentan problemas en áreas tales como: el lenguaje, la escritura, y las matemáticas, puesto que son las áreas en las que se necesita la mayor atención posible debido a su grado de dificultad, y en las cuales, los profesores cometen errores cuando imparten los conocimientos a los estudiantes, evitando que la enseñanza sea motivadora pero sobre todo significativa, en especial con los estudiantes más distraídos. Por ese motivo es necesario considerar la magnitud e importancia que se le brinda a la atención en las aulas, pues son los resultados académicos y de aprendizaje de los niños donde se verá reflejado esto.

Given the great diversity of the individual characteristics of boys and girls, as well as the heterogeneity of their sociocultural contexts, it is important that these standards be flexible and serve rather as a guiding framework, so that program directors and educators can review and evaluate their physical environments and pedagogical practices. In this sense, the criteria of the quality of educational

programs must be constituted in an essential set of elements, so that all children achieve their integral development in their given context. (Umayahara, 2004).

Diariamente se evidencia este tipo de conductas en la institución Educativa Particular Proyecto, considerada para esta investigación, puesto que más del 80% de las derivaciones al Departamento Psicopedagógico están relacionados a problemas de atención y concentración, así como la constante preocupación de los docentes y padres de los estudiantes con esta problemática, niños con características similares, incapaces de atender al docente cuando éste desarrolla la clase, porque se distrae con cualquier objeto o juego, dando como resultado la poca eficacia en el cumplimiento de los logros de aprendizaje, motivo por el cual, se busca la realización de un programa de Brain Gym, el cual estimule al niño para poder desarrollar su capacidad de concentración pero sobre todo de atención.

La presente investigación cuenta con antecedentes internacionales, nacionales y locales, dentro de los internacionales tenemos a Lemus (2016), con la investigación denominada "efecto del programa de atención en niños de sexto grado de primaria." tuvo como principal objetivo establecer el nivel de efectividad de un programa de atención en niños de sexto primaria del departamento de Guatemala, con un diseño experimental, la muestra empleada fue de 20 personas, con edades de 11 y 12 años. Como instrumentos utilizó el test D2, de Brickenkamp y Zillmer y el programa Atento. Al finalizar la investigación se pudo concluir que el nivel atencional de los alumnos aumentó de manera significativa después de la aplicación del programa Atento.

Por otro lado, Camelo y Carmago (2015) en su investigación que lleva por nombre "Aportes de la gimnasia cerebral al desarrollo de la atención en estudiantes 2° de grado de primaria" cuyo objetivo era descubrir cuáles son las aportaciones que hace el Brain gym en el desarrollo de la atención de los estudiantes del 2° grado. Utilizó el tipo interpretativo – estudio de caso. La muestra de 28 alumnos entre siete y ocho años. Se utilizó como instrumento la guía de 20 actividades de Brain Gym de Ibarra. Utilizando también la técnica de la observación, la conclusión fue el aumento

de la atención de los estudiantes, con mejor conducta y comprensión ante las indicaciones brindadas por los docentes.

Continuando con los antecedentes internacionales tenemos a Loyola (2017), con el “Programa para mejorar la atención selectiva y concentración en niños de 11 y 12 años con problemas atencionales” en el cual el objetivo fue demostrar la mejora de la atención selectiva a través de la aplicación un programa. Fue del tipo aplicada, de enfoque cuantitativo, con un diseño cuasi experimental, la muestra fue de 24 estudiantes entre los 11 y 12 años, con bajo nivel atencional. El instrumento utilizado fue el test de Atención d2 de Rolf Brickenkamp (2004). Finalmente, se comprobó que el grupo experimental aumentó sus niveles de atención selectiva tanto como su concentración.

En cuanto a antecedentes nacionales, tenemos a Díaz (2016) en su investigación denominada “Funciones básicas y atención - concentración en niños y niñas del 2° grado, que tenía como objetivo determinar la relación entre funciones básicas para el aprendizaje escolar y la atención-concentración, en una I.E del Distrito de Huanchaco de la Provincia de Trujillo, tipo descriptivo correlacional, con una muestra de 30 niños cuyas edades oscilan entre los 7 a 9 años, con problemas de aprendizaje sobre todo en matemática y comprensión lectora. Los instrumentos utilizados fueron el test PFB y el cuestionario A-2. El estudio concluye que las funciones básicas estarían asociadas de manera directa con la atención y concentración en los alumnos de la muestra.

Por su parte Zavala (2018), en su estudio del “Efecto del juego en la atención y concentración de estudiantes de primaria” cuyo objetivo de investigación fue determinar como el juego afecta directamente en la atención y concentración de los niños objeto de estudios de diseño cuasi-experimental, aplicada, y explicativa. La muestra, 20 estudiantes del tercero grado a y b de una institución educativa de Lima 2016. El instrumento utilizado fue el test de Caras- Percepción de diferencias. Como conclusión se encuentra que el juego influye en la atención y concentración de los estudiantes.

Y finalizando con los antecedentes locales tenemos a Ramírez (2015), con su “Programa de gimnasia cerebral para mejorar los niveles de la memoria auditiva inmediata y reducir los niveles de ansiedad en los alumnos de 5to. grado de primaria” realizó la investigación con el objetivo de verificar si el programa de gimnasia cerebral aumenta significativamente la memoria auditiva inmediata de los estudiantes. De tipo preexperimental, su muestra fue de 92 estudiantes de quinto grado 43 niñas y 49 niños, se utilizaron los instrumentos Test de memoria auditiva inmediata y la Escala de Magallanes, en cuanto a los resultados se encontró que hubo un aumento en los niveles de memoria auditiva, y la disminución de la ansiedad después de la aplicación del programa, siendo este efectivo para las variables.

Es por ello que para esta investigación se necesita saber más sobre las variables para lo cual encontramos para García (citado por Lara, Tovar y Martínez, 2015) La atención es el mecanismo que se encuentra directamente comprometido con la activación y la forma en la cual funcionan los procesos tales como los de seleccionar, distribuir, y mantener la actividad del cerebro.

Echavarría (2012), la atención es la encargada de realizar el proceso de selección y filtro de los numerosos estímulos que llegan al cerebro, y que no pueden ser procesados de manera simultánea.

It is a mechanism that acts as a selective filter, allowing the entry of certain stimulatory patterns into consciousness. This filter would block unwanted entries. Those stimuli that you do not want to perceive would be blocked by the filter, so that the unwanted messages would not pass to the conscience nor would they be processed. (Valles citado in Lemus, 2016).

Según Piaget (citado en Rojas, 2016), la atención sucede cuando el menor se focaliza en una actividad específica que ocurre a su alrededor. Es por ello que, para la teoría cognitiva, la atención es de suma importancia puesto que esta es la encargada de ayudar a desarrollar las estructuras cognitivas, debido que, según el crecimiento de los niños, estas deben adquirir dos habilidades, una es la de enfocarse

en los sucesos más importantes de su ambiente, y la otras es la de poder ignorar aquellas situaciones que los entretienen.

Por su parte Caruso (2014) señala según Vygotsky que la atención es la forma en la que un estudiante pasa de un nivel secundario la información centrándose en las características relevantes y más importantes para resolver o realizar una actividad o problema de manera efectiva.

Tortolero (2017) citando a García señala que la atención es primordial, pues es la encargada de iniciar el procesamiento de la información y a su vez con otros procesos cognitivos tales como la concentración, percepción y memoria.

Sugiere Martínez (2013) que se pueden identificar algunos componentes específicos de la atención, los cuales pueden ser: Focalizar (focus) que no es más que la capacidad de concentrarse en una tarea específica inhibiendo algún otro estímulo distractor. Otra característica es la de mantener (sustain), que es la permanencia frente a una acción de forma vigilante durante un espacio determinado y prolongado en el tiempo (relevante), sosteniendo la vista al objetivo propuesto, reaccionando activamente este, e ignorando los posibles elementos distractores del ambiente. Alternar (shift) es la habilidad de dirigir su atención de una situación compleja a otra, de forma maleable y eficiente. (Calderón, 2010).

Por otro lado, la atención se caracteriza por: amplitud, que es la suma de actividades e información que puedo llevar a cabo al mismo tiempo; Selectividad, tiene que ver con los tipos de estímulos que se seleccionarán; dependiendo esto de la limitación de la amplitud; Intensidad, podemos destacar el tiempo que se le brinda a una tarea, tiene relación con el nivel de alerta y vigilia, es por ello que no es persistente; Oscilamiento o desplazamiento (shantung) es el cambio continuo de atención de varias tareas en el mismo tiempo; Control, Es primordial puesto que se centra en la capacidad de poder responder a cada actividad que responde a los objetivos y requieren una respuesta determinada. (Tudela, 1992 recuperado por Camelo y Camargo, 2016)

Es así que la variable dependiente presenta dimensiones las cuales son los procesos implicados en la atención, entre ellos encontramos: La focalización: la cual se da, cuando la mente se centra solo en una actividad o un espacio del ambiente, de tal manera que no nos fijamos en otras situaciones que se dan en ese mismo momento a nuestro alrededor, cuando el individuo logra realizar este proceso se denomina ATENCION FOCALIZADA. Así mismo podemos encontrar el proceso selectivo, en este caso la persona selecciona un solo estímulo frente a otros que pueden ser llamativos o diversos, los cuales interferirían en el resultado de la actividad o tarea que realiza en ese momento, es por ello que aquel individuo que pueda dominar este proceso dominará la ATENCIÓN SELECTIVA. En cuanto a los procesos de distribución, trabajan cuando el ambiente nos obliga a atender a varias cosas o elementos a la vez, para poner lograr una serie de objetivos. Es por ello que a esta capacidad de poder atender a más de una situación en un mismo tiempo se le denomina ATENCIÓN ALTERNANTE. Y finalmente encontramos los procesos de mantener o sostener la atención, presentes en el momento de sostener la atención en periodos prolongados, es decir que para ello el sistema nervioso utiliza elevados niveles de alerta. (García, 2013).

Por su parte, Portellano y García (2014) indican que varias modalidades de la atención involucran varias estructuras de neuronas anatómicas del SNC, cada parte cumple una función preponderante en la atención.

Tenemos las estructuras extra corticales, en las que encontramos la formación reticular, son estructuras diminutas ubicadas en el tálamo y el tronco cerebral. Encargadas del control neurovegetativo, la regulación de dolor, el estado de alerta, la cual es importante puesto que se relaciona con el proceso de atención involuntaria y pasiva, y controlar la vigilia-sueño.

El tálamo, cuya ubicación es la zona central del cerebro, encargado de la conexión entre la corteza cerebral y las demás partes del sistema nervioso central, así como de dirigir los estímulos a los canales perceptivos adecuados y regular su intensidad, es por ello que la atención pende del Tálamo, pues los núcleos de formación reticular que posee afinan la pertenencia e intensidad del proceso

atencional; los ganglios basales, son también necesarios para enviar al córtex la información logrando el procesamiento focalizado y selectivo de la atención, así como la conexión con la amígdala integrándose así a los procesos emocionales. Por su parte el cíngulo, ubicado en el cuerpo calloso, es quien conecta la regulación de la atención brindando fluidez a las actividades realizadas con atención y las tareas que requieren un cambio de la misma.

En cuanto a estructuras corticales son los lóbulos los que se encargan de regular la atención voluntaria. Es decir, el lóbulo parietal, cuya función es la de Lóbulo parietal: se encarga de preparar los mapas sensoriales necesarios para controlar la atención. Identificando estímulos, es por ellos que es el encargado del cambio del foco, mantención e inhibición de la atención.

Por su parte el lóbulo frontal, es quien controla la atención sostenida y la focalizada, impidiendo que los estímulos distractores interrumpan la actividad, se activa en el momento en que hay actividades nuevas, trabajan en conjunto con la planificación, flexibilidad y control inhibitorio. Es quién controla los procesos cognitivos y atencionales, lugar en el que la atención voluntaria finaliza. Lóbulo frontal: el principal centro de control es el prefrontal, en la atención alternante, controla el movimiento rápido ocular, y da paso a la atención sostenida. (Portellano y García, 2014)

Existe una diferencia entre los hemisferios y su predisposición a la atención, pensándose que era el hemisferio izquierdo el dominante, pero el derecho adquirido mayor protagonismo en cuanto a la atención, es este tiene la capacidad de activarse por sí mismo y a su vez activar al izquierdo, siendo las redes corticales de este hemisferio las que controlan la atención.

Continuando con la variable independiente encontramos que Brain Gym son una serie de actividades físicas con múltiples orígenes (yoga, gimnasia, etc.) capaces de estimular la actividad en los hemisferios cerebrales, funcionan como potenciadores y activadores de su funcionamiento (Orellana, 2015).

La gimnasia cerebral se describe, como el conjunto de actividades activas y entretenidas que pueden optimar el aprendizaje, reforzando la coordinación y análisis, uniendo diferentes experiencias ya sean sensoriales o emotivas para mejorar u obtener un aprendizaje significativo. (Hatfield, citado en Quelal, 2016). En teoría, el cerebro es estimulado por los diferentes movimientos realizados ayudando así a obtener mejores o más duraderas conexiones. Por su parte Carroll (2013) refiere que son una serie de movimientos mecanizados a través de los cuales se permite y facilita el aprendizaje, pudiendo así obtener mejores resultados en todas las actividades que realiza el hombre. Para Hidalgo (2013), dentro del entorno en el que el niño se desenvuelve pueden crearse combinaciones, las cuales sirven como base para unir las actividades de psicomotricidad con la gimnasia cerebral las cuales ayudan al proceso de enseñanza - aprendizaje.

Entonces debemos aceptar que la gimnasia cerebral es un programa educativo que emplea las conexiones entre movimiento, postura y aprendizaje para entre el aprendizaje, el movimiento y la postura corporal para liberar y restaurar un funcionamiento cerebral óptimo, así como los conflictos que se puedan desenvolver en el entorno (Sánchez, 2009).

Para plantear este método, Dennison se basó en la teoría del cerebro triuno de Paul Maclean (neurofisiólogo estadounidense): el cerebro reptiliano (instintivo), quien se encarga de conservar la vida y siendo resistente al cambio, es por ello que aquí es donde se organizan y procesan la mayoría de las funciones relacionadas con la rutina y los hábitos; el cerebro límbico (emocional), el cual está asociado con los deseos y sentimientos y siendo la encargada de los recuerdos; y, el neocórtex (cerebro pensante), el cual permite pensar de forma creativa y racional. (Braidot, 2010).

Para la evaluación de estos ejercicios se utiliza el Testeo muscular, que es la prueba que ayudará para adquirir la información necesaria del cerebro a través del sistema nervioso y el sistema de las emociones (límbico), todo ello reflejado en los músculos, informando en qué está fallando, la ubicación del problema y todo lo necesario para lograr el proceso de curación del cuerpo.

Para poder plantear estas teorías o enfoques, en 1969, el Dr. Paul Dennison realizó varias investigaciones concernientes la relación entre el cuerpo del ser humano y la neurociencia, motivo por el cual ideó la técnica denominada gimnasia mental, que no es más que la unión de diversos movimientos de gimnasia, como aeróbicos y ejercicios tales como el tai chi y la respiración, encontrando como eje principal la kinesiología (estudio de los movimientos de los músculos) , así como la neurología (cerebro) y la psicología (control emocional). Como objetivo principal busca la conexión cuerpo-cerebro, haciendo circular la energía, logrando así disminuir las tensiones y el estrés, a través de la fluidez entre los dos hemisferios cerebrales, optimizando el trabajo del cerebro y generando la dopamina y noradrenalina, neurotransmisores necesarios para que se dé la atención. (Ramírez, 2015)

Por otra parte, Blakemore (2011) sugiere y afirma que, con algunos ejercicios al inicio de la clase, mejora la predisposición tanto psicológica como física de los estudiantes para con el aprendizaje, obteniendo más motivación como atención. Estos ejercicios funcionan como gasolina para las neuronas, pues las alimenta, lubrica y refuerza, así como también las protege, obligando al cerebro a trabajar, regenerarse y fortificarse, y por ende una mejor comunicación entre las neuronas, logrando mayores conexiones.

Entonces podemos sostener que los ejercicios de la Brain Gym son satisfactorios en la mejora y aumento de la atención como del aprendizaje de los escolares, para ello, debemos hablar sobre los indicadores de la variable independiente los cuales sería: Lateralidad, es esa habilidad que nos permite la coordinación de los hemisferios, tanto el derecho como el izquierdo, con ellos podremos desarrollar la destreza para leer, escribir y comunicarnos, pero no sólo logramos desarrollar esas actividades, sino que también es necesario para el movimiento de todo el cuerpo y pensar al mismo tiempo; otro indicador es el centrado, con él, podemos coordinar las áreas tanto superiores como inferiores del cerebro, es así que podremos expresar las emociones y sentimientos, permitiéndonos actuar con seguridad sin temores, siendo objetivos y organizados. Se puede agregar

que, el exceso o deficiencia de emociones podrían lograr el bloqueo del aprendizaje; y, por último, foco o enfoque, que es la coordinación de los lóbulos frontales con los posteriores, logrando la participación y la comprensión, así como identificar los detalles y la realidad, pero cuando no se está enfocado presenta dificultades para ubicarse o reconocer algunos aspectos de la realidad.

Por lo mencionado anteriormente es que, se determina que si un niño no maneja estas herramientas es que se generan las dificultades para poder procesar la información, así como también comprenderla.

Motivo por el cual, en base a lo investigado, se diseña el siguiente problema: ¿En qué medida el programa de Brain Gym mejora la atención de los estudiantes de tercer grado de primaria de la Institución Educativa Proyecto de Piura– 2019? Y como problemas específicos se plantean las interrogantes, ¿en qué medida el programa de Brain Gym, mejora la atención focalizada de los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Proyecto de Piura-2019?, así como también ¿En qué medida el programa de Brain Gym mejora la atención selectiva de los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa proyecto de Piura– 2019?, ¿En qué medida el programa de Brain Gym mejora la atención sostenida de los estudiantes el tercer grado de la Institución Educativa Proyecto de Piura - 2019, y finalmente ¿En qué medida el programa de Brain Gym mejora la atención alternante de los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa Proyecto de Piura?.

Así mismo, el estudio se justifica teóricamente con el propósito de brindar mayor conocimiento sobre el uso del Brain Gym, su beneficio en la estimulación de los hemisferios cerebrales a partir de una serie de ejercicios lúdicos para los niños, teniendo en cuenta que es algo innovador con lo cual no sólo se trabajará en la atención de los estudiantes, sino que también la motivación en la clase y en otros procesos de aprendizajes. Por su relevancia social, la investigación se realizará en estudiantes del tercer grado, para producir un aumento en su atención, siendo esto beneficioso no solo para el centro de estudios sino también para los estudiantes y los padres de familia, motivo por el cual se realizará con la autorización del representante del centro de estudios así como de los apoderados de la muestra

seleccionada, aplicándosele el programa de Brain Gym para obtener mejores resultados; también se considera una justificación práctica, debido que se espera que los estudiantes del grado seleccionado (tercero) puedan solucionar una de las dificultades que se presentan diariamente en las aulas de la institución, como es la poca atención durante las actividades realizadas, a través del programa de Brain Gym, el cual posee una serie de ejercicios que motivan al estudiante de forma lúdica, así como estimulando su cerebro para mejorar su atención, dicho producto podrá ser aplicado a diferentes poblaciones.

El estudio se justifica metodológicamente, debido a que con los resultados que se obtengan después de aplicado el Programa de Brain Gym, brindarán beneficios que se verá reflejados en los estudiantes; y esto generará un efecto multiplicador en otros investigadores que deseen utilizar este estudio como un antecedente relevante, puesto que los instrumentos cuentan con validez y confiabilidad.

La presente investigación considera como objetivos el determinar en qué medida el programa de Brain Gym mejora la atención de los estudiantes de tercer grado de primaria de la Institución Educativa Proyecto de Piura – 2019; así como, identificar el nivel de atención antes de aplicar el programa de Brain Gym en los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa Proyecto de Piura - 2019, determinar en qué medida el programa de Brain Gym mejora la atención focalizada de los estudiantes de tercer grado de primaria de la Institución Educativa Proyecto de Piura -2019, determinar en qué medida el programa de Brain Gym mejora la atención de selectiva de los estudiantes de tercer grado de primaria de la Institución Educativa Proyecto de Piura-2019, determinar también en qué medida el programa de Brain Gym mejora la atención sostenida de los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa Proyecto de Piura-2019, así como también determinar en qué medida el programa de Brain Gym mejora la atención alternante e identificar el nivel de atención después de aplicar el programa de Brain Gym en los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa Proyecto de Piura- 2019.

Por otra parte, la presente investigación plantea la siguientes hipótesis general: El programa de Brain Gym mejora significativamente la atención de los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa Proyecto de Piura-2019, y como hipótesis nula: El programa de Brain Gym no mejora significativamente la atención de los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa Proyecto de Piura-2019, en cuanto a hipótesis específicas podemos encontrar las siguientes: El programa de Brain Gym mejora significativamente la atención focalizada de los estudiantes de tercer grado de primaria de la Institución Educativa Proyecto de Piura – 2019, la cual tiene como hipótesis nula que el programa de Brain Gym no mejora significativamente la atención focalizada de los estudiantes de tercer grado de primaria de la Institución Educativa Proyecto de Piura – 2019, el programa de Brain Gym mejora significativamente la atención selectiva de los estudiantes de tercer grado de primaria de la Institución Educativa Proyecto de Piura – 2019, con su hipótesis nula el programa de Brain Gym no mejora significativamente la atención selectiva de los estudiantes de tercer grado de primaria de la Institución Educativa Proyecto de Piura – 2019, así mismo el programa de Brain Gym mejora significativamente la atención sostenida de los estudiantes de tercer grado de primaria de la Institución Educativa Proyecto de Piura – 2019, con su hipótesis nula: El programa de Brain Gym no mejora significativamente la atención sostenida de los estudiantes de tercer grado de primaria de la Institución Educativa Proyecto de Piura – 2019; así también el programa de Brain Gym mejora significativamente la atención alternante de los estudiantes de tercer grado de primaria de la Institución Educativa Proyecto de Piura – 2019, y su hipótesis nula el programa de Brain Gym no mejora significativamente la atención alternante de los estudiantes de tercer grado de primaria de la Institución Educativa Proyecto de Piura – 2019.

II. MÉTODO

2.1. Tipo y diseño de investigación:

El tipo de investigación es cuantitativo – experimental, el modelo cuantitativo tiene como finalidad formular leyes generales, emplea un muestreo probabilístico y aplica cuestionarios. Este tipo de investigación obtiene datos que pueden ser medidos de forma estadística. (Martínez, 2018).

De tipo de diseño pre experimental: Según Martínez (2018) la característica principal de este diseño de investigación es que posee un bajo nivel de control y por ende poca validez interna y externa.

El esquema del diseño pre experimental, es el siguiente:



Dónde:

- M = Atención
- O1 = Ficha de observación (pretest).
- O2 = Ficha de Observación (posttest)
- X = Programa de Brain Gym

2.2. Operacionalización de las variables

Tabla 1

Operacionalización variable dependiente

VARIABLE DEPENDIENTE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA
Atención	La atención es el mecanismo que se encuentra directamente comprometido con la activación y la forma en la cual funcionan los procesos tales como los de seleccionar, distribuir, y mantener la actividad del cerebro. (García, 2013.)	A través de la ficha de observación se evaluará la atención con sus respectivas dimensiones, colocándole una puntuación a cada conducta observada.	Atención focalizada	Visual Táctil Auditivo	Ordinal
			Atención sostenida	Formula respuestas Brinda solución a las interrogantes	Ordinal
			Atención selectiva	Clasificar la información Prestar atención a otras informaciones	Ordinal
			Atención alternante	Controlar y procesar la información	Ordinal

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 2*Operacionalización variable independiente*

VARIABLE INDEPENDIENTE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA
Programa de Brain Gym	Gimnasia Cerebral: son una serie de actividades físicas con múltiples orígenes (yoga, gimnasia, etc.) capaces de estimular la actividad en los hemisferios cerebrales, funcionan como potenciadores y activadores de su funcionamiento. (Orellana, 2015).	Se medirá a través del programa “Gym para mi Cerebro”, el cual cuenta con 3 dimensiones y cada una de ellas presenta una serie de ejercicios para la estimulación cerebral.	Dimensión de Lateralidad (comunicación)	Trabajo de ambos hemisferios. Movimientos naturales.	Nominal
			Dimensión del Centrado (organización)	Muestra lateralidad en la escritura. Piensa antes de actuar	Nominal
			Dimensión del Enfoque (Comprensión)	Libertad de expresión Participación libre Retención de datos	Nominal

Fuente: Elaboración propia.

2.3. Población, muestra y muestreo

Población

Una población es un grupo de personas que tienen características en común. (Hernández, 2014). Para esta investigación, 120 estudiantes serán la población, los cuales son estudiantes del tercer grado de nivel primario de la Institución Educativa Proyecto.

Muestra: 19 estudiantes con bajos niveles de atención, la selección se realizó en base al criterio del docente quien refería que los estudiantes presentaban diferentes indicadores de baja atención.

Muestreo: No probabilístico por conveniencia, es no probabilístico porque se trata de un diseño cuasi experimental (McMillan y Schumacher, 2001), es por conveniencia porque se eligió por método no aleatorio de una muestra en la cual las características son similares a la población objetivo. (Casal y Mateu, 2003).

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

2.4.1. Técnicas

La observación:

Según Pomasoncco (2009), “es la técnica utilizada por una persona para examinar atentamente, la acción realizada por otro individuo.

2.4.2. Instrumento

La ficha de observación:

Para obtener la información que nos muestre los niveles de atención de los estudiantes, se utilizó una ficha de observación, instrumentos con el cual se identificaron cada una de las conductas necesarias para identificar la atención en cada uno de los estudiantes.

Validez: para la validación del instrumento se utilizó el estadístico R de Person, sus resultados superaron el 0.21 (nivel mínimo). Con este instrumento se pudieron obtener los resultados de cada uno de los estudiantes.

Confiabilidad

Para Meléndez (2011), la confiabilidad, esta escala determina que los ítems del instrumento se presenten entre ellos, es decir que entre ellos se relacionen con la variable estudios, es decir que midan lo que se desea medir. Coeficiente de Alfa de Cronbach 0.82.

2.5. Método de análisis de datos

Para el análisis de los datos y el procesamiento de la información:

- Los resultados obtenidos de la Ficha de Observación se plasmaron en una base de datos en el programa Excel. 2010 considerando las dimensiones.
- Se utilizó la prueba de normalidad, Shapiro-Wilk debido a que la muestra estaba conformada por una cantidad menor a 50 estudiantes.
- Al haberse obtenido como resultado ser una prueba paramétrica se hizo uso del estadístico T- Student a través del programa SPSS versión 20 para obtener el nivel de significancia así como para las tablas y los gráficos inferenciales.
- Se realizó un análisis descriptivo, en el cual se explican tanto los porcentajes como las frecuencias de los totales en cuanto a los niveles de atención de los estudiantes, así como una interpretación inferencial con los resultados de las medias de los resultados.

2.6. Aspectos éticos

Todo dato encontrado y utilizado en la presente investigación fue tratado de manera objetiva, y cuidadosa, evitando que sean expuestos y manipulados por personas ajenas a la investigación, motivo por el cual se

certifica la veracidad de los resultados, así como también el grado de confidencialidad con el que se trabajó.

III. RESULTADOS

3.1.Resultados descriptivos

Tabla 3

Niveles del PreTest y PostTest de la variable Atención.

ATENCIÓN GENERAL	PRE		POST	
	(fi)	(hi) %	(fi)	(hi) %
BAJO	9	47.4	0	0
MEDIO	10	52.6	16	84.2
ALTO	0	0	3	15.8
TOTAL	19	100%	19	100%

Fuente: aplicación del instrumento

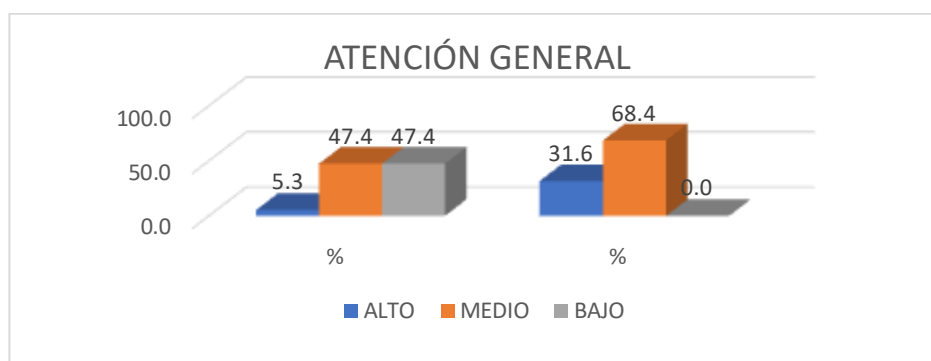


Figura 1. Niveles del Pre y Post test de la variable Atención

Interpretación:

La tabla 3 y figura 1, corresponden a los niveles del pre test y post test de la variable Atención en la cual se encontraron los siguientes resultados: atención general del pre test en el nivel alto el 5.3%, en el nivel medio el 47.4% y en el nivel bajo el 47.4%, mientras que el resultado del post test sólo encontramos 2 niveles, el nivel alto con 31.6% y el nivel medio 68.4%. Con el resultado obtenido se puede concluir que con la aplicación Programa de Brain Gym, los niveles de atención en los estudiantes aumentaron, por lo que disminuyó el nivel bajo y aumentó el nivel medio.

Tabla 4

Niveles del Pre Test y Post Test de la dimensión Atención focalizada.

ATENCIÓN FOCALIZADA	PRE		POST	
	(fi)	(hi)%	(fi)	(hi)%
ALTO	1	5.3	1	5.3
MEDIO	9	47.4	12	63.2
BAJO	9	47.4	6	31.6
TOTAL	19	100%	19	100

Fuente: aplicación del instrumento

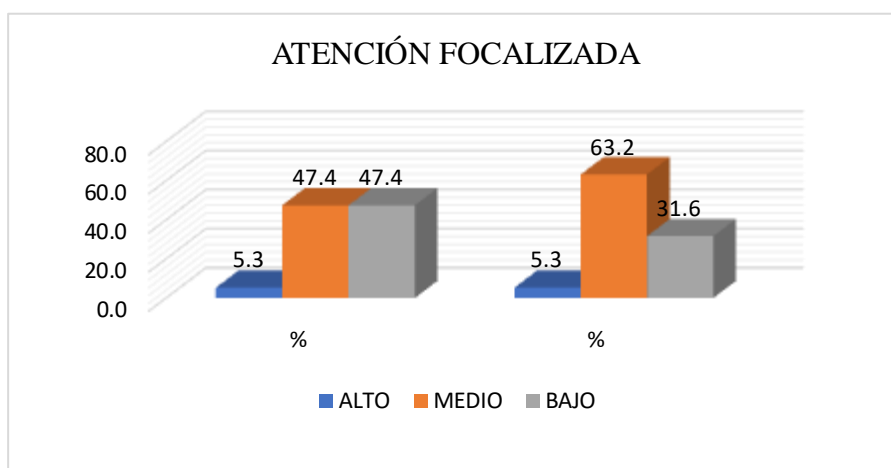


Figura 2. Niveles del Pre y Post test de la dimensión Atención focalizada.

Interpretación:

La tabla 4 y figura 2, corresponden a los niveles del pre y post test de la dimensión Atención Focalizada, en los cuales se encontraron los siguientes resultados: en cuanto al pre test en nivel alto obtuvo un 5.3%, el nivel medio con 47.4 y el nivel bajo un 47.4%, mientras que el post test en el nivel alto el porcentaje encontrado fue de 5.3% , el nivel medio de 63.2% y finalmente el nivel bajo obtuvo 31.6, por lo que se concluye que con la aplicación del Programa de Brain Gym, los

niveles de atención focalizada de los estudiantes aumentó, pues a pesar de mantenerse el nivel alto, los niveles bajo disminuyeron y medio aumentaron.

Tabla 5

Niveles del Pre Test y Post Test de la dimensión Atención Sostenida

ATENCIÓN SOSTENIDA	PRE		POST	
	(fi)	(hi)%	(fi)	(hi)%
ALTO	1	5.3	6	31.6
MEDIO	9	47.4	13	68.4
BAJO	9	47.4	0	0.0
TOTAL	19	100%	19	100%

Fuente: aplicación del instrumento

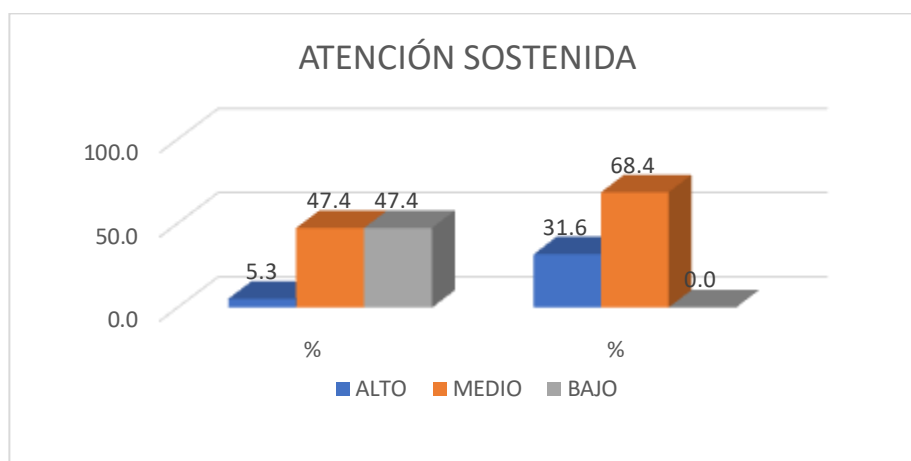


Figura 3: Niveles del Pre y Post test de la dimensión Atención sostenida.

Interpretación:

La tabla 5 y figura 3, muestran los niveles del pre y post test de la dimensión atención sostenida, en la cual observamos que los resultados de los niveles del pre test son: alto con 5.3%, medio con 47.4% y bajo con 47.4%, mientras que en el post test el nivel alto obtuvo 31.6% y el nivel medio un 68.4%, desapareciendo el nivel bajo, por lo cual se puede concluir que después de la aplicación del programa de

Brain Gym, los niveles de atención de los estudiantes aumentó, eliminando al nivel bajo y aumentando tanto el nivel medio como el alto.

Tabla 6

Niveles del Pre Test y Post Test de la dimensión Atención Selectiva.

ATENCIÓN SELECTIVA	PRE		POST	
	(fi)	(hi)%	(fi)	(hi)%
ALTO	1	5.3	2	10.5
MEDIO	9	47.4	16	84.2
BAJO	9	47.4	1	5.3
TOTAL	19	100%	19	100%

Fuente: aplicación del instrumento

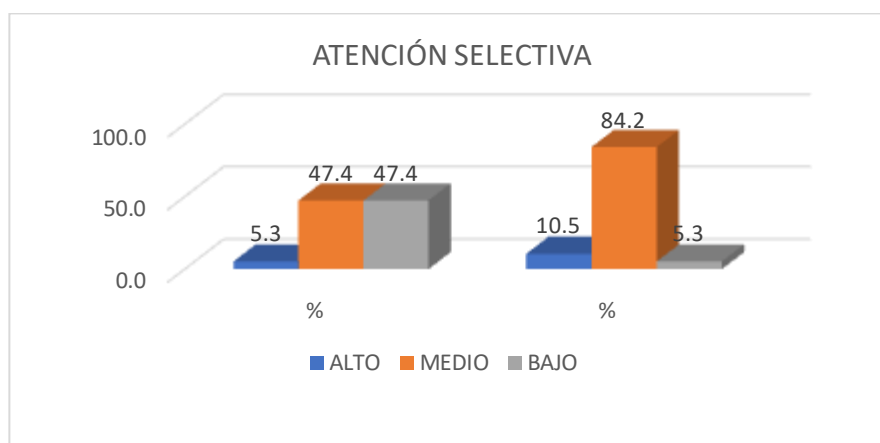


Figura 4: Niveles del pre y post test de la dimensión Atención Selectiva.

Interpretación:

La tabla 6 y figura 4, representan los niveles obtenidos del pre y post test de la dimensión atención selectiva, en los cuales se puede observar que en el pre test, el resultado del nivel alto es de 5.3%, el nivel medio de 47.4% y el nivel bajo de 47.4%, mientras que en el post test, el nivel alto presenta un 10.4%, el nivel medio un 84.2%, y el nivel bajo un 5.3%, con estos resultados podemos concluir que después de la aplicación del programa de Brain Gym los niveles de atención selectiva de los

estudiantes aumentaron, lo cual se refleja en el aumento de los niveles alto y medio, y la disminución del nivel bajo.

Tabla 7

Niveles del Pre Test y Post Test de la Dimensión Atención Alternante

ATENCIÓN ALTERNANTE	PRE		POST	
	(fi)	(hi)%	(fi)	(hi)%
ALTO	0	0.0	0	0
MEDIO	10	52.6	11	57.9
BAJO	9	47.4	8	42.1
TOTAL	19	100%	19	100%

Fuente: aplicación del instrumento

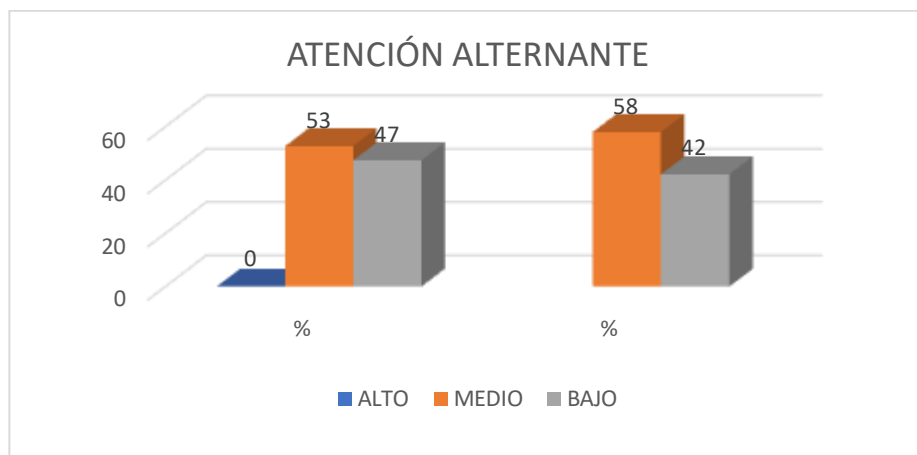


Figura 5: Niveles del pre y post test de la dimensión Atención Alternante.

Interpretación:

La tabla 7 y figura 5, corresponden a los niveles de la dimensión Atención Alternante, en los resultados del pre test ubicamos los niveles medio con 53% y bajo con 47%, sin presencia del nivel alto, el cual no obtuvo ningún puntaje y en los resultados del post test, tenemos el nivel medio con 58% y bajo con 42%, al igual que en el pre test no se ubica el nivel alto, puesto que no obtuvo puntaje. Por lo que se puede concluir que luego de aplicado el programa de Brain Gym los niveles medios aumentaron y los bajos disminuyeron, pese a no obtener un nivel alto.

3.2. Resultados inferenciales:

3.2.1. Prueba de normalidad

Tabla 8

Prueba de normalidad

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Pre	,920	19	,114
Post	,960	19	,577

Interpretación:

En la tabla 8, se ubican los datos encontrados en cuanto a resultados, los cuales muestran que la distribución es normal, es decir que al ser $p < 0.05$, sería una prueba paramétrica, motivo por el cual se utilizará T-Student. En cuanto a test de Shapiro – Wilk, se escogió debido a la cantidad de individuos, pues sólo son 19 estudiantes.

3.2.2. Análisis inferencial de la hipótesis general

H0: El programa de Brain Gym no mejora significativamente la atención de los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa Proyecto de Piura-2019.

H1: El programa de Brain Gym mejora significativamente la atención de los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa Proyecto de Piura-2019.

Tabla 9

Resultados inferenciales de la variable Atención

Estadísticos de muestras relacionadas					
	Media	N	Desviación típ.	Error típ. de la media	
Par 1	Pre	41,26	19	5,665	1,300
	Post	48,74	19	4,012	,920

Prueba de muestras relacionadas									
	Diferencias relacionadas	T	L	Sig. (bilateral)					
	Media	Desviación típ.	error típ. de la media	95% Intervalo de confianza para la diferencia					
				Inferior	superior				
Par 1	pre -post	7,474	4,765	1,093	9,770	5,177	6,836	18	,000

Interpretación:

En la tabla 9 se aprecia en los resultados estadísticos del pre test y post test, mediante la utilización de la prueba t-student, que es altamente significativa, con un $t = -6,836 > 1.67$ y $\text{sig.} P = 0.000 < 0.050$, rechazando así la hipótesis nula y aceptando la general, la cual nos indica que el programa de Brain Gym mejora significativamente la atención de los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa Proyecto de Piura-2019.

3.2.3. Análisis inferencial de las hipótesis específicas

Hipótesis específica 1:

H0: El programa de Brain Gym no mejora significativamente en la atención focalizada de los estudiantes de tercer grado de primaria de la Institución Educativa Proyecto de Piura -2019.

H1: El programa de Brain Gym mejora significativamente en la atención focalizada de los estudiantes de tercer grado de primaria de la Institución Educativa Proyecto de Piura -2019.

Tabla 10

Resultados inferenciales de la dimensión atención focalizada

Estadísticos de muestras relacionadas

		Media	N	Desviación típ.	Error típ. de la media
Par 1	Focalizadapre	5,63	19	1,461	,335
	focalizadapost	6,47	19	1,264	,290

Prueba de muestras relacionadas

	Diferencias relacionadas				t	Gl	Sig. (bilateral)		
	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media	95% Intervalo de confianza para la diferencia					
				Inferior Superior					
Par 1	focalizadapre	,842	,834	,191	1,244	,440	4,400	18	,000
	focalizadapost								

Interpretación:

En la tabla 10, encontramos como resultados del pre test y post test, mediante la utilización de la prueba t-student, que es altamente significativa, con un $t=1,244 > 1.67$ y $\text{sig.P} = 0.000 < 0.050$, motivo por el cual se acepta la hipótesis específica la cual nos indica que el programa de Brain Gym mejora significativamente la atención focalizada de los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa Proyecto de Piura-2019, y se rechaza la hipótesis nula.

Hipótesis específica 2:

H0: El programa de Brain Gym no mejora significativamente la atención sostenida de los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa Proyecto de Piura-2019

H2: el programa de Brain Gym mejora significativamente la atención sostenida de los estudiantes de tercer grado de la Institución educativa Proyecto de Piura -2019

Tabla 11

Resultados inferenciales de la dimensión atención sostenida

Estadísticos de muestras relacionadas									
		Media	N	Desviación típ.	Error típ. de la media				
Par 1	Sostenidapre	13,84	19	2,500	,574				
	Sostenidapost	17,58	19	2,063	,473				

Prueba de muestras relacionadas									
		Diferencias relacionadas				T	gl	Sig.	
		Media	Desviación típ.	Error típ. de la media	95% Intervalo de confianza para la diferencia		(bilateral)		
					Inferior	Superior			
Par 1	sostenidapre – sostenidapost	3,737	2,257	,518	4,825	2,649	7,217	18	,000

Interpretación:

En la tabla 11, encontraremos que los resultados del pre test y post test, mediante la utilización de la prueba t-student, son altamente significativos, con un $t=7,217 > 1.67$ y $\text{sig.P} = 0.000 < 0.050$, es por ello que se rechaza la hipótesis nula, aceptando la hipótesis específica, en la cual el programa de Brain Gym mejora

significativamente la atención sostenida de los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa Proyecto de Piura-2019.

Hipótesis específica 3:

H0: El programa de Brain Gym no mejora significativamente la atención selectiva de los estudiantes de tercer grado de primaria de la Institución Educativa Proyecto de Piura – 2019.

H3: El programa de Brain Gym mejora significativamente la atención selectiva de los estudiantes de tercer grado de primaria de la Institución Educativa Proyecto de Piura – 2019.

Tabla 12

Resultados inferenciales de la dimensión atención selectiva

Estadísticos de muestras relacionadas

		Media	N	Desviación típ.	Error típ. de la media
Par 1	Selectivapre	14,32	19	2,358	,541
	Selectivapost	16,74	19	1,661	,381

Prueba de muestras relacionadas

		Diferencias relacionadas				t	gl	Sig.	
		Media	Desviación típ.	Error típ. de la media	95% Intervalo de confianza para la diferencia			(bilateral)	
					Inferior	Superior			
Par 1	selectivapre – selectivapost	2,421	1,805	,414	3,291	1,551	5,847	18	,000

Interpretación:

En la tabla 12, en este caso los resultados del pre test y post test, los cuales fueron medidos a través de la prueba t-student, son altamente significativos, pues tienen un $t=5,847 > 1.67$ y $\text{sig.P} = 0.000 < 0.050$, es por ello la hipótesis nula es rechazada, y se la hipótesis específica es aceptada, en la cual el programa de Brain Gym mejora significativamente la atención selectiva de los estudiantes tercer grado de la Institución Educativa Proyecto de Piura-2019.

Hipótesis específica 4:

H0: El programa de Brain Gym no mejora significativamente la atención alternante de los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa Proyecto de Piura-2019.

H1: El programa de Brain Gym mejora significativamente la atención alternante de los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa Proyecto de Piura-2019.

Tabla 13

Resultados inferenciales de la dimensión atención alternante

Estadísticos de muestras relacionadas					
		Media	N	Desviación típ.	Error típ. de la media
Par 1	Alternante pre	7,47	19	1,429	,328
	Alternante post	7,95	19	,970	,223

Prueba de muestras relacionadas

		Diferencias relacionadas				t	gl	Sig.	
		Media	Desviación	Error típ de la	95% Intervalo de				
		típ.	típ.	media	confianza para la				
					diferencia				
					Inferior Superior				
Par 1	alternante pre - alternante post	,474	1,219	,280	1,061	,114	1,694	18	,107

Interpretación:

En la tabla 13, los resultados que se encontraron después del pre test y post test, los cuales fueron medidos a través de la prueba t-student, no es significativa, pues tienen un $t=1,694 > 1.67$ y $\text{sig.P} = 0.107 > 0.050$, es por ello que se rechaza la hipótesis específica y se acepta la hipótesis específica, en la cual el programa de Brain Gym no mejora significativamente la atención selectiva de los estudiantes tercer grado de la Institución Educativa Proyecto de Piura-2019.

IV. DISCUSIÓN

Tras describir y analizar los diferentes resultados obtenidos, la discusión se centrará en los resultados más relevantes.

En la hipótesis general: H. El programa de Brain Gym mejora significativamente la atención de los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa Proyecto de Piura -2019, se encuentran como resultados tras la utilización de la prueba T- student, que es altamente significativa, con un $t=6,836 > 1.67$ y Sig. $P=0.000 < 0.050$, aceptándose la hipótesis general y rechazándose la nula: H_0 El programa de Brain Gym no mejora significativamente la atención de los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa Proyecto de Piura -2019, pudiendo contrastar con la investigación de Camelo y Carmago (2015) quienes encontraron que la gimnasia cerebral beneficia el desarrollo de la atención de los estudiantes, así como la mejora en su conducta y la comprensión ante las indicaciones brindadas por los docentes, así mismo se confirma lo que menciona Blakemore (2011) quien sugiere y afirma que, con algunos ejercicios al inicio de la clase, se mejora la predisposición tanto psicológica como física de los estudiantes para con el aprendizaje, obteniendo más motivación como atención. Estos ejercicios funcionan como gasolina para las neuronas, pues las alimenta, lubrica y refuerza, así como también las protege, obligando al cerebro a trabajar, regenerarse y fortificarse, y por ende una mejor comunicación entre las neuronas, logrando mayores conexiones, y reforzado por Tortolero (2017) quien señala que la atención es primordial, pues es la encargada de iniciar el procesamiento de la información y a su vez con otros procesos cognitivos tales como la concentración, percepción y memoria.

Continuando con la hipótesis específica, H1: El programa de Brain gym mejora significativamente el nivel de atención focalizada de los estudiantes de tercer grado, los resultados fueron altamente significativos pues se obtuvo un $t=-,244 > 1.67$ y sig. $P =0.000 < 0.050$, comprobado que los niveles de atención focalizada subieron de bajo a medio en su mayoría, al igual que la hipótesis específica 2, H2: El programa de Brain Gym mejora significativamente la atención sostenida de los estudiantes de tercer grado de primaria de dicha institución, lo cual es comprobado y aceptado significativamente con un resultado $t=7,217 > 1.67$ y sig. $P =0.000 < 0.050$.

elevándose al igual que la atención los niveles de bajo a medio y de medio a alto en algunos estudiantes, lo cual podemos determinar que el programa de Brain Gym logra cambios significativos en dichas dimensiones, pues al ser estimulado el lóbulo frontal con los ejercicios de las sesiones, y al ser quien controla la atención sostenida y la focalizada, logra impedir que los estímulos distractores interrumpan la actividad, se activa en el momento en que hay actividades nuevas, trabajan en conjunto con la planificación, flexibilidad y control inhibitorio. (Portellano y García, 2014).

Del mismo modo, en la hipótesis específica 3, H3: El programa de atención mejora significativamente la atención selectiva de los estudiantes del tercer grado, los resultados obtenidos fueron $t=5,847 > 1.67$ y sig. $P = 0.000 < 0.050$, lo que nos lleva a aceptar la hipótesis, es decir que la aplicación del programa de Brain Gym mejoró significativamente los niveles de atención selectiva de los estudiantes de tercer grado, contrastando con Loyola (2017), quien demostró que a través de la aplicación de un programa se puede mejorar no sólo la atención selectiva, sino que también la concentración, reafirmando lo que dice Echavarría (2012), la atención es la encargada de realizar el proceso de selección y filtro de los numerosos estímulos que llegan al cerebro, y que no pueden ser procesados de manera simultánea.

Por otro lado, en cuanto a la hipótesis específica H4: El programa de atención mejora significativamente la atención selectiva de los estudiantes del tercer grado, ante a hipótesis nula H_0 : El programa de atención no mejora significativamente la atención selectiva de los estudiantes del tercer grado, después de la aplicación del programa de Brain Gym, mejora pero no de manera significativa, pues sus resultados fueron $t=1,6947 > 1.67$ y sig. $P = ,107 > 0.050$, los cuales a pesar que en los cuadros descriptivos se aprecian cambios de bajos a medios, no es lo suficiente, es por ello que se acepta la hipótesis nula, no encontrando mejora significativa en la atención alternante de los estudiantes después de la aplicación del programa de Brain Gym, por lo que se necesitaría incidir en el aumento de los ejercicios que estimulen el Lóbulo frontal: El área prefrontal es el principal centro de control, en la atención alternante, controla el movimiento rápido ocular, y da paso a la atención sostenida. (Portellano y García ,2014).

V. CONCLUSIONES

Primera: La aplicación del programa de Brain Gym mejora significativamente la atención de los estudiantes de tercer grado de primaria de la Institución Educativa Proyecto de Piura – 2019, puesto que se obtuvo un $t=7,217 > 1.67$ y $\text{sig.P} = 0.000 < 0.050$, mostrando la diferencia entre sus medias, lo cual indica el aumento de los niveles de atención de los estudiantes.

Segunda: El nivel de atención antes de aplicar el programa de Brain Gym en los estudiantes de tercer grado, es de 52.6% el nivel medio, y un 47.4% el nivel bajo, sin encontrarse puntaje para el nivel alto, por lo que se evidencia que existen dificultades en la variable atención en los niños de tercer grado de primaria.

Tercera: La aplicación del programa de Brain Gym mejora significativamente la atención de focalizada de los estudiantes de tercer grado de primaria de la Institución Educativa Proyecto de Piura-2019, puesto que se obtuvo como $t=1,244 > 1.67$ y $\text{sig.P} = 0.000 < 0.050$, comprobado con los niveles de atención los cuales subieron de bajo a medio en su mayoría.

Cuarta: La aplicación del programa de Brain Gym mejora significativamente la atención de selectiva de los estudiantes de tercer grado de primaria de la Institución Educativa Proyecto de Piura-2019, pues se obtuvo un $t=5,847 > 1.67$ y $\text{sig.P} = 0.000 < 0.050$.

Quinta: La aplicación del programa de Brain Gym mejora significativamente la atención de sostenida de los estudiantes de tercer grado de primaria de la Institución Educativa Proyecto de Piura-2019, pues se obtuvo un $t=7,217 > 1.67$ y $\text{sig.P} = 0.000 < 0.050$.

Sexta: La aplicación del programa de Brain Gym no mejora significativamente la atención alternante de los estudiantes de tercer grado de primaria de la Institución Educativa Proyecto de Piura-2019, pues se obtuvo un $t=1,6947 > 1.67$ y $\text{sig.P} = ,107 < 0.050$, demostrado en la parte descriptiva, que a pesar de tener mínimos cambios en los niveles medio y bajo, ninguno de los estudiantes obtuvo un nivel alto.

Séptima: El nivel de atención después de aplicar el programa de Brain Gym en los estudiantes de tercer grado, es de 15.8% el nivel alto y 84.2% el nivel medio, sin ubicarse un nivel bajo, lo cual indica que los estudiantes del tercer grado aumentaron sus niveles de atención.

VI. RECOMENDACIONES

Primera: A los directivos de la institución educativa, se les recomienda capacitar a los docentes brindándoles conocimientos y estrategias necesarias para enseñar a los estudiantes los ejercicios de Brain Gym, así mismo colocar en el horario de clases un espacio para que se lleven a cabo los ejercicios del programa, puesto que se comprobó que el programa de Brain Gym aumenta significativamente en los estudiantes sus niveles de atención.

Segundo: A los docentes, aplicar la ficha de observación a todos los estudiantes, con la finalidad de identificar a aquellos estudiantes que presenten dificultades de atención, colocar dentro de su programación curricular los ejercicios de Brian Gym, y ejecutar las sesiones necesarias del programa lograr el aumento de los niveles de atención en todos sus estudiantes.

Tercera: Finalmente se recomienda a otros investigadores, crear nuevas técnicas y estrategias innovadoras las cuales ayuden a los docentes en la mejora de los procesos de enseñanza aprendizaje de los estudiantes, en especial en la atención.

REFERENCIAS

- Abanto, W. y Dávalos, K. (2011). *Estudio comparativo en la atención concentración entre los niños y niñas del 2° grado de primaria. Esperanza – Trujillo*. (Tesis de Pre grado) Universidad César Vallejo, Trujillo, Perú. Recuperado de http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/2295/1/RE_MAESTRIA-EDU_ANITA.DIAZ_FUNCIONES.BASICAS.Y.ATENCION.CONCENTRACION.EN.NI%C3%91OS.Y.NI%C3%91AS_DATOS.PDF
- Abanto, W. (2014). *Diseño y Desarrollo del Proyecto de Investigación. Guía de Aprendizaje*. UCV. Trujillo.
- Aroca, M. y Delgadillo, D. (2014). *La lúdica como estrategia para mejorar los procesos de atención en los niños de grado primero del colegio americano de Ibagué*. Recuperado de <http://repository.ut.edu.co/bitstream/001/1416/1/RIUT-JCDA-spa-2015>.
- Balc, A. A. (2012). *Importancia de los ejercicios de gimnasia cerebral en el desarrollo de la creatividad de los niños y niñas del primer año de educación básica de la escuela Juan Bautista Palacios “La Salle” de la ciudad de Ambato en el periodo lectivo 2010– 2011*. Obtenido de <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/5636/1/TESIS%20EJERCICIO%20DE%20GIMNASIS%20CEREBRAL.pdf>
- Blakemore. (2011). *Cómo aprende el cerebro, las claves para la educación*. Madrid, España. Ariel.
- Braidot, N. (2010). *Neuromanagement: cómo utilizar a pleno el cerebro en la conducción exitosa de las organizaciones*. Buenos Aires: Granica.
- Camelo, A. y Camargo, D. (2016) *Aportes de la gimnasia cerebral al desarrollo de la atención en estudiantes 2° de grado de primaria del Instituto Pedagógico Arturo*

- Ramírez Montufar. (Tesis de maestría). Universidad Pedagógica Nacional, Colombia.
- Casal, J., & Mateu, E. (2003). Tipos de muestreo, Rev. Epidem. Med. Prev. 1, pp. 3-7. Recuperado de <http://minnie.uab.es/~veteri/21216/TiposMuestreo1.pdf>
- Caraballo, A (2017) El tiempo de concentración de los niños según su edad. Recuperado de: <https://www.guiainfantil.com/blog/educacion/aprendizaje/el-tiempo-deconcentracion-de-los-ninos-segun-su-edad/>
- Carroll, R. (2013). *Brain Gym®* (educational kinesiology). Recuperado de <http://www.skepdic.com/braingym.html>
- Conislla y Francia (2014). *El programa “Yo aprendo” sobre atención en los estudiantes de 6º grado de primaria de la Institución Educativa Privada Jesús Niño de Carabayllo – 2014.* (Tesis de Maestría). Universidad César Vallejo-Perú.
- Del Val Martín, P. y Zambrano, T. (2017). *La gimnasia cerebral como estrategia para desarrollar la psicomotricidad en los niños y niñas* (tesis de maestría) Universidad Católica de Ecuador, Ecuador.
- Dennison, E., y Dennison, G. (2004). *Brain-Gym* (16. Aufl.) Kirchzarten: VAK
- Díaz, A. (2016). *Funciones básicas y atención - concentración en niños y niñas del 2º grado de una I.E Estatal Distrito de Huanchaco de la Provincia de Trujillo.* (Tesis maestría). Universidad Privada Antenor Orrego, Perú.
- Díaz, L. Y Chapoñan, K. (2017). *Propuesta de estrategias basada en gimnasia cerebral para potenciar procesos de atención en estudiantes del nivel inicial, Chiclayo.* (Tesis de doctorado) Universidad Cesar Vallejo. Perú.
- Diazzi, W. (2010). *Derivaciones de la gimnasia cerebral y sistematización de acciones.* Santiago de Chile: Dolmen.

- Echavarría, L. (2012). *Proceso atencional: Una mirada desde la Neuropsicología*. Lima, Perú: Boletín Electrónico - EOS Perú.
- Erazo, O. (2016). *La adaptabilidad en el aula: Una reflexión desde los trastornos de integración sensorial, atención y conducta*. Tesis Psicológica, vol. 11, núm. 2, julio-diciembre, 2016, pp. 36-52. Fundación Universitaria Los Libertadores. Colombia. Recuperado <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=139053829003>
- Franco, I., Yohandris, P., Gonzales, C., León, J., Muñoz, J., Ríos, Y. y Urrego, L. (2014). *Influencia de la atención dispersa en el desempeño escolar*. Recuperado de <http://sijugandoandomiatencionvoymejorando.blogspot.pe/>
- Galván, F. (2012). *Gimnasia cerebral y atención en niños de educación inicial del distrito La Esperanza*. (Tesis de Maestría en Educación). Universidad Nacional de Trujillo.
- Guerra, T. (2010). Social / Emocional. Niño hiperactivo, con baja autoestima y atención. Recuperado el 17 de 09 de 2015, de Problemas de aprendizaje en los niños: <http://www.guiainfantil.com/educacion/escuela/noaprende.htm>
- Guerrero, Rafael. (2016). *Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad: entre la Patología y la Normalidad*. Editorial: Timun Mas
- Hidalgo, V. D. (2013). *La gimnasia formativa como incide en el desarrollo de habilidades motrices en los niños del tercer y cuarto año "a" y "b" de educación básica del instituto tecnológico superior experimental "Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua*. Obtenido de <http://repo.uta.edu.ec/bitstream/handle/123456789/5579/Tesis.pdf?sequence=1>
- Hyatt, K. J. (2007). Brain Gym building stronger brains or wishful thinking? Remedial
- Ibarra, L. (2010). *Currículo basado en aprendizajes con gimnasia cerebral*. Madrid. España: Morata

- Ibarra, M. (2007). *Aprender mejor con Gimnasia Cerebral*. México. D. F., México: Garnik Ediciones.
- Lara, L. Tovar, L y Martínez, L. *Aprendizaje significativo y atención en niños y niñas del grado primero del colegio Rodrigo Lara Bonilla*. (Tesis de Pregrado). Fundación Universitaria Los Libertadores, Bogotá, Colombia. Recuperado de <https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/584/LaraOtaloraLizeth.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Laura, D. (2018). *Habilidades sociales y atención en estudiantes del Cuarto Grado "B" de Educación Primaria de la Institución Educativa Pública "Luis Carranza" Ayacucho*. (Tesis de Maestría). Universidad César Vallejo, Perú.
- Lemus, K., (2016). *Efectividad de un programa de atención en niños de sexto primaria*. (Tesis de grado). Universidad Rafael Landívar. Recuperado de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/24/Lemus-Katherine.pdf>
- Loyola, L. (2017). *Programa para mejorar la atención selectiva y concentración en niños de 11 y 12 años con problemas atencionales en una I.E. de Villa el Salvador, Lima*. (tesis de maestría). Universidad Cesar Vallejo, Perú.
- McMillan, J. H. & Schumacher, S. (2001). *Research in education: A conceptual introduction* (5a ed.). New York:
- Montes y Mora (2014). *Estrategias de procesamiento y su influencia en la atención en estudiantes de segundo grado de primaria en la I.E. Virgen de Guadalupe en el distrito de Comas*. (Tesis de maestría), Universidad César Vallejo.
- Montes y Mora (2014). *Estrategias de procesamiento y su influencia en la atención en estudiantes de segundo grado de primaria en la I.E. Virgen de Guadalupe en el distrito de Comas*. (Tesis de maestría), Universidad César Vallejo, Perú.

- Neurociencias (2015). *Neurociencias* 2. Recuperado de <http://neurociencias2.tripod.com/id1.html>
- Orellana, B. (2012). *Actividades de gimnasia cerebral con niños preescolares del distrito La Victoria*. (Tesis de Maestría en Educación). Universidad Particular de Chiclayo.
- Orellana, D. (2015). *Estudio de la gimnasia cerebral en niños de preescolar*. Cuenca: Universidad de Cuenca.
- Quelal, M. (2016). *Aplicación de la gimnasia cerebral para desarrollar el aprendizaje cognitivo en niños de 5 a 6 años con síndrome de Down*. (Tesis de maestría) Universidad Tecnológica Equinoccial Dirección General De Posgrados Maestría En Educación Especial, Ecuador.
- Ramírez, J. (2015) *Programa de Brain Gym para mejorar los niveles de la memoria auditiva inmediata y reducir los niveles de ansiedad en los alumnos de 5to. Grado de primaria de la I. E. Nuestra Señora de Lourdes de Talara, departamento de Piura, 2013*(Tesis de maestría), Universidad Privada Antenor Orrego, Perú
- Riofrio, M. C. (2013). *El Uso de Gimnasia Cerebral Como Estrategia de Movimiento en el Aula Para Mejorar la Atención y Concentración en Clases de Niños de Tres Años: Un Estudio de Caso*. Quito: Universidad San Francisco de Quito.
- Rodrigo, M. (2014). *Mejora de las Capacidades Atencionales en Educación Infantil*. (Tesis de maestría). Universidad de Jaén, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación.
- ROJAS, H. (2011). Una interpretación constructivista. Estrategias docentes para un aprendizaje significativo.

- Salazar, A. (2014). *La falta de atención se convierte en la principal causa de Fracaso escolar en aulas*. Diario SUR Digital, S.L.
- Tortolero, B (2017) La atención como proceso activo del aprendizaje. Recuperado de: <http://psicopedia.org/7179/atencion-proceso-activo-delaprendizaje/>
- Zavala, G. (2018). *Efecto de las actividades lúdicas en atención y concentración de estudiantes de primaria, Lima*. (Tesis de maestría) Universidad César Vallejo, Perú.
- Zuñiga, M. (2007). Análisis de la propuesta de atención – concentración, para estudiantes sobre salientes en el estado de Hidalgo. España. Tesis para optar el grado de Doctora Ciencias de la Educación, por la Universidad Autónoma de Hidalgo; extraído en octubre del 2014 de: http://www.uaeh.edu.mx/nuestro_alumnado/icshu/doctorado/documentos/Analisis%20de%20la%20propuesta%20de%20atencion.pdf.
- Zúñiga, M. (2015). *Clima institucional, calidad educativa y discapacidad estudiantil*. Lima: San Marcos S.A.

ANEXOS

ANEXO: Ficha de Observación

INSTRUMENTO

Guía de observación de la atención

Autor	Pillaca Huamán, Mavel (Universidad César Vallejo)
Objetivo	Medir la capacidad de atención de los estudiantes
Dimensiones	Atención sostenida. Atención selectiva. Atención Alternante Atención Selectiva
Duración	La duración de resolución de este cuestionario es aproximadamente de 10 minutos.
Validez	Fue valida por el juicio de experto que llegó a un 90%. Lo que significa que el instrumento es excelente.
Índice de fiabilidad	La confiabilidad se obtuvo a través del alfa de Cronbach que arrojó niveles de excelente confiabilidad (0.82)
Escala de medición	Baremos para 5 grupos: 1 (Baja), 2 (Media), 3 (Alta).

ANEXO: Ficha de Observación de Atención

FICHA DE OBSERVACIÓN DE ATENCIÓN

Apellidos y nombres: Grado y Sección:

Escala de medición: 1= No

2= A veces

3= Sí

ATENCIÓN				
N° ÍTEM	ATENCIÓN FOCALIZADA	1	2	3
1	Presta atención al estímulo que se le brinda en la clase (Felicitación, el quién trabaja sale al recreo, etc.)			
2	Presta atención rápidamente a un estímulo relevante en la clase (tales como: un regalo, una nota, una carita feliz, etc.)			
3	Presta atención a los estímulos externos (tales como: el sonido del silbato, de la campaña para la hora de recreo)			
ATENCIÓN SOSTENIDA		1	2	3
4	Da respuesta rápidas y coherentes a las interrogantes del profesor			
5	Realiza movimientos posturales ante situaciones inesperadas			
6	Orienta su atención hacia sonidos ajenos a su actividad			
7	Interviene constantemente en el desarrollo de la clase			
8	Presta atención a la explicación del profesor			
9	Mantiene atención por un tiempo prolongado			
10	Procede de forma correcta a las indicaciones o instrucciones del profesor			
11	Presta atención sin mayor exigencia			
ATENCIÓN SELECTIVA		1	2	3
12	Selecciona información relevante			
13	Se interesa por situaciones novedosas o insuficientemente aprendidas			
14	Centra su atención hacia actividades de su interés			
15	Discrimina visualmente objetos o figuras de su interés			
16	Realiza dos o más actividades a la vez			
17	Atiende y escucha a una persona que habla en un ambiente ruidoso			
18	Clasifica la información de su interés			
19	Es cuidadoso con sus objetos personales			
ATENCIÓN ALTERNANTE		1	2	3
20	Presta atención a las indicaciones que brinda el profesor durante la clase			
21	Cuando el profesor pide a los estudiantes observar el video, la pizarra, la imagen u otro tipo de actividad, el estudiante deja lo que estuvo realizando y prestar atención			
22	Deja de hacer su tarea y presta atención a otra actividad que desarrolla su compañero de clase			
23	Se distrae con frecuencia en la clase.			

ANEXO: Base de datos Pre Test

BASE DE DATOS PRE TEST																																	
ID/ITE	1	2	3	FOCALIZADA		4	5	6	7	8	9	10	11	SOSTENIDA		12	13	14	15	16	17	18	19	SELECTIVA		20	21	22	23	ALTERNANTE		TOTAL	
1	2	2	2	6	MEDIO	1	2	2	2	2	2	2	2	15	MEDIO	2	1	2	2	2	1	2	2	14	MEDIO	2	2	2	2	8	MEDIO	43	MEDIO
2	2	1	2	5	BAJO	1	2	2	2	2	1	2	1	13	BAJO	1	2	1	2	1	1	2	2	12	BAJO	1	1	2	2	6	BAJO	36	BAJO
3	2	2	2	6	MEDIO	1	2	2	1	2	1	1	1	11	BAJO	1	2	2	2	1	1	2	2	13	BAJO	1	1	2	2	6	BAJO	36	BAJO
4	2	2	2	6	MEDIO	1	2	2	1	1	1	1	1	10	BAJO	1	2	2	2	1	1	2	1	12	BAJO	2	1	1	1	5	BAJO	33	BAJO
5	2	1	1	4	BAJO	2	2	2	1	2	2	1	1	13	BAJO	2	1	1	2	2	1	2	2	13	BAJO	2	2	2	2	8	MEDIO	38	BAJO
6	2	1	2	5	BAJO	3	2	3	2	2	2	2	3	19	ALTO	3	2	2	3	2	2	2	3	19	ALTO	2	3	2	2	9	MEDIO	52	MEDIO
7	1	1	2	4	BAJO	2	2	2	1	1	2	2	2	14	MEDIO	1	2	2	2	2	1	2	1	13	BAJO	2	2	2	3	9	MEDIO	40	MEDIO
8	2	2	2	6	MEDIO	2	2	2	2	2	2	3	2	17	MEDIO	2	2	2	2	2	2	2	2	16	MEDIO	2	2	2	1	7	BAJO	46	MEDIO
9	1	1	1	3	BAJO	2	2	2	2	2	2	2	2	16	MEDIO	2	2	2	2	2	2	2	2	16	MEDIO	2	2	2	2	8	MEDIO	43	MEDIO
10	2	2	2	6	MEDIO	2	2	1	2	1	1	1	2	12	BAJO	2	2	2	2	1	1	1	2	13	BAJO	2	2	2	1	7	BAJO	38	BAJO
11	2	1	2	5	BAJO	1	1	2	2	1	2	1	1	11	BAJO	2	1	2	1	1	2	2	2	13	BAJO	2	2	2	2	8	MEDIO	37	BAJO
12	2	2	3	7	MEDIO	2	2	1	2	2	2	2	2	15	MEDIO	2	2	2	2	1	2	2	1	14	MEDIO	2	2	1	2	7	BAJO	43	MEDIO
13	1	1	2	4	BAJO	2	2	1	2	1	2	1	2	13	BAJO	2	1	2	1	1	1	2	2	12	BAJO	2	1	2	2	7	BAJO	36	BAJO
14	1	2	2	5	BAJO	2	1	2	2	2	2	2	2	15	MEDIO	1	2	1	2	1	1	1	1	10	BAJO	2	1	1	2	6	BAJO	36	BAJO
15	3	2	2	7	MEDIO	1	2	2	1	1	1	2	1	11	BAJO	2	1	3	2	3	2	2	3	18	MEDIO	2	2	2	3	9	MEDIO	45	MEDIO
16	2	2	2	6	MEDIO	2	2	2	2	2	2	2	2	16	MEDIO	2	2	2	2	3	3	2	1	17	MEDIO	2	3	3	2	10	MEDIO	49	MEDIO
17	2	3	3	8	MEDIO	1	1	3	1	2	2	2	2	14	MEDIO	2	3	2	1	1	2	3	3	17	MEDIO	2	3	2	1	8	MEDIO	47	MEDIO
18	3	3	3	9	ALTO	3	1	2	2	2	2	2	3	17	MEDIO	2	3	1	1	1	3	1	3	15	MEDIO	3	3	2	1	9	MEDIO	50	MEDIO
19	1	2	2	5	BAJO	1	1	2	1	1	1	2	2	11	BAJO	2	2	2	1	2	2	2	2	15	MEDIO	1	2	1	1	5	BAJO	36	BAJO

ANEXO: Base de datos Post Test

IND/ ITEM	BASE DE DATOS POST TEST																							TOTAL									
	1	2	3	FOCALIZADA	4	5	6	7	8	9	10	11	SOSTENIDA	12	13	14	15	16	17	18	19	SELECTIVA	20	21	22	23	ALTERNANTE						
1	2	2	3	7	MEDIO	2	3	3	2	3	2	3	2	20	ALTO	2	2	2	2	2	2	2	3	17	MEDIO	2	2	3	1	8	MEDIO	52	MEDIO
2	2	3	3	8	MEDIO	3	2	3	2	3	3	3	3	22	ALTO	2	2	2	2	2	2	2	3	17	MEDIO	3	2	2	2	9	MEDIO	56	ALTO
3	3	2	3	8	MEDIO	2	2	2	3	2	2	2	3	18	MEDIO	2	2	3	2	2	3	2	2	18	MEDIO	2	2	2	1	7	BAJO	51	MEDIO
4	2	2	3	7	MEDIO	1	2	2	1	2	2	2	2	14	MEDIO	1	2	2	3	2	3	2	3	18	MEDIO	2	2	2	1	7	BAJO	46	MEDIO
5	2	1	2	5	BAJO	2	2	2	1	3	3	2	2	17	MEDIO	2	1	3	2	2	2	2	2	16	MEDIO	2	2	2	1	7	BAJO	45	MEDIO
6	2	1	2	5	BAJO	3	2	3	2	3	2	2	3	20	ALTO	3	2	2	3	2	2	2	3	19	ALTO	2	3	2	1	8	MEDIO	52	MEDIO
7	1	1	3	5	BAJO	2	2	2	1	2	3	2	2	16	MEDIO	1	2	3	2	2	2	2	2	16	MEDIO	2	2	2	3	9	MEDIO	46	MEDIO
8	2	2	3	7	MEDIO	2	2	2	2	3	3	3	3	20	ALTO	2	2	2	2	2	2	2	2	16	MEDIO	2	2	2	1	7	BAJO	50	MEDIO
9	1	1	3	5	BAJO	2	2	2	2	3	2	2	3	18	MEDIO	2	2	2	2	2	2	2	2	16	MEDIO	2	2	3	2	9	MEDIO	48	MEDIO
10	2	2	3	7	MEDIO	2	2	2	2	2	2	2	2	16	MEDIO	2	2	2	2	2	2	2	2	16	MEDIO	2	2	2	1	7	BAJO	46	MEDIO
11	2	1	3	6	MEDIO	1	1	2	2	3	3	3	2	17	MEDIO	2	1	2	2	2	2	2	2	15	MEDIO	2	2	3	2	9	MEDIO	47	MEDIO
12	2	2	3	7	MEDIO	2	2	2	2	2	3	2	3	18	MEDIO	2	2	2	2	2	2	2	3	17	MEDIO	2	2	2	1	7	BAJO	49	MEDIO
13	1	1	3	5	BAJO	2	2	2	2	3	2	2	2	17	MEDIO	2	1	2	2	2	2	2	2	15	MEDIO	2	2	2	2	8	MEDIO	45	MEDIO
14	1	2	2	5	BAJO	2	1	2	2	2	2	2	2	15	MEDIO	1	2	2	2	2	1	1	1	12	BAJO	2	2	2	2	8	MEDIO	40	MEDIO
15	3	2	2	7	MEDIO	1	2	2	2	3	3	2	2	17	MEDIO	2	1	3	2	3	2	2	3	18	MEDIO	2	2	2	1	7	BAJO	49	MEDIO
16	2	2	2	6	MEDIO	2	2	2	2	3	2	3	3	19	ALTO	2	2	2	2	3	3	2	2	18	MEDIO	2	3	3	2	10	MEDIO	53	ALTO
17	2	3	3	8	MEDIO	1	1	3	2	2	2	2	2	15	MEDIO	2	3	2	2	2	2	3	2	18	MEDIO	2	3	2	1	8	MEDIO	49	MEDIO
18	3	3	3	9	ALTO	3	2	2	2	2	2	3	3	19	ALTO	2	3	2	2	2	3	2	3	19	ALTO	3	3	2	1	9	MEDIO	56	ALTO
19	1	2	3	6	MEDIO	1	2	2	1	3	2	3	2	16	MEDIO	2	2	3	2	2	2	2	2	17	MEDIO	2	2	2	1	7	BAJO	46	MEDIO

ANEXO: Programa Brain Gym

Programa “Gym para mi cerebro”



PSIC. MARÍA CRISTINA DÍAZ FOSSA

Programa “Gym para mi cerebro”

I. DATOS GENERALES

Institución Educativa	: Colegio Proyecto.
Lugar	: Piura.
Grado	: Tercer grado.
N° de niños	: 20 niños con dificultades de atención.
Facilitadora	: Psicóloga María Cristina Díaz Fossa.

II. FUNDAMENTACIÓN

La atención y concentración son pre-requisitos para la construcción de aprendizajes significativos, junto con la voluntad, decisión y capacidad de estudiante para construir saberes así mismo con la participación del docente quien es el mediador que orienta adecuadamente para superar dificultades en las áreas de estudio. Ambos con sus características, necesidades y estilos particulares asumen el reto de participar activamente en la mejora de los procesos de aprendizaje. La propuesta psicopedagógica contempla necesidad de mejorar la atención de los estudiantes a través de una serie de ejercicios mentales y gimnásticos, basados en los siguientes criterios: Significatividad de aprendizajes, considerando potencialidades individuales de cada niño, características, necesidades, intereses, capacidades y actitudes de responsabilidad y respeto. Dinamismo basado en actividades lúdicas, método y recurso valioso para desarrollar, mejorar, incrementar procesos de atención, retención y concentración; puesto que la Gimnasia Cerebral ayuda a desbloquear la mente y ejercitar el cerebro bajo tres premisas de acuerdo a Dennison y Dennison (1997) a saber: que El aprendizaje es una actividad instintiva y divertida que se prolonga a lo largo de la vida, los bloqueos del aprendizaje son incapacidades para salir de situaciones de estrés e inseguridad y todos los seres se bloquean si no hay movimiento.

Por tal motivo se afirma que esta práctica física contribuye al desbloqueo mental y al flujo de información dentro del cerebro, restaurando la habilidad innata para aprender y funcionar al máximo de eficiencia a través de una serie de movimientos coordinados, cuyo objeto es activar los sentidos y facilitar la asimilación de nuevos conocimientos, pero, sobre todo aumentar los niveles de

atención y concentración de los estudiantes. Algunos elementos básicos a tener en cuenta en la Gimnasia cerebral son: Concientización de movimientos: se recomienda utilizar la mano menos dominante en actividades como escribir, hacer círculos u óvalos continuos, también se puede dibujar con ambas manos al mismo tiempo, escribir en espejo, realizar actividades diarias como lavarse los dientes, cepillarse, comer, atarse los zapatos con la mano contraria, bañarse con los ojos cerrados. Son ejercicios que equilibran los hemisferios, crean conciencia motora para activar el cerebro, organizar nuevas conexiones neuronales y estimular las funciones cognitivas. Hidratación con agua: el agua ocupa un 70 % corporal y un 80% del cerebro, el agua posibilita el transporte de oxígeno y nutrientes hacia todas las células del cuerpo de igual manera sirve de conductor para retirar las sustancias de desechos del metabolismo, regula la temperatura corporal. El cerebro necesita agua ya que lubrica las neuronas y permite la neurogénesis, mielinización y sinapsis, el agua actúa como conductor de la energía electroquímica entre el sistema nervioso y el cerebro haciendo que los mensajes fluyan con mayor facilidad, es recomendable beber sorbos de agua antes y durante una actividad física e intelectual para hidratar y lubricar el cerebro.

III. JUSTIFICACIÓN

El trabajo del docente para con los niños de ser mediante actividades lúdicas, porque el juego es inherente en ellos, con reglas claramente definidas y consensuadas y que contribuyen con las mejoras en el aprendizaje. La gimnasia cerebral, en el salón de clase, aporta beneficios a los niños; anula rutinas monótonas y aburridas, origina desgaste físico que se recupera con el consumo de agua, adecuada postura corporal y potenciación de habilidades mentales.

Activa habilidades visuales, auditivas, olfativas, gustativas, táctiles, motoras, muchas veces minimizadas o ignoradas por algunos docentes; sin embargo, Dennison en 1979, las incorporó en centros de aprendizaje y programas correctivos con estudiantes que experimentaban dificultades en la escuela. También potenció habilidades físicas, percepción, atención, conciencia espacial, fluidez verbal, etc.

Así mismo, Dennison estableció 28 ejercicios o movimientos básicos para estimular el flujo de información dentro del cerebro, restaurando la capacidad innata para aprender y funcionar de manera eficaz. Los ejercicios están enfocados a liberar bloqueos energéticos que puedan estar impidiendo que dichas capacidades se

manifiesten. Entre los beneficios de la Gimnasia cerebral encontramos la armonía en aspectos emocionales, físicos y mentales evidenciados en: La optimización de aprendizajes, ayuda a expresar mejor las ideas, ejercita la memoria, atención y memoria, incrementa la creatividad; maneja y reduce el estrés, entre otras. Es por ello que este programa, busca el aumento de los niveles de atención de los estudiantes, a través de estrategias lúdicas y con movimiento que sirva para motivar a los estudiantes al mismo tiempo que ejercitan sus hemisferios cerebrales y con ello obtener mejores resultados en el ámbito educativo.

IV. OBJETIVOS

- **Objetivo General**

- Realizar ejercicios de gimnasia cerebral que aumenten sus niveles de atención selectiva, sostenida y dividida en niños de tercer grado.

- **Objetivos Específicos**

- Planificar, ejecutar y monitorear ejercicios gimnásticos con la finalidad de potenciar procesos de atención.
- Determinar logros en procesos de atención, retención, percepción y concentración en los niños de la muestra al final de la propuesta.

V. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Recomendaciones Generales

1. Antes de iniciar cada sesión se debe realizar la serie de movimientos básicos llamados PACE, orientados a que cada sujeto se coloque en su mejor ritmo para aprender. Aunque son sorprendentemente sencillos, estos ejercicios resultan muy eficaces para mejorar la disposición hacia el aprendizaje (actitud positiva, activa, clara y con energía).
2. Se debe tener un lugar específico donde se realizarán los ejercicios ya que de esta manera los niños sepan e interioricen que ¡Llegó la hora de la Gimnasia Cerebral!

Sesión	Procedimiento	Beneficios	Tiempo	Materiales
1	<ul style="list-style-type: none"> • Damos la bienvenida a los estudiantes, les explicamos sobre el programa e iniciamos con los ejercicios PACE (ver anexo 1) • RESPIRAMOS: Tomamos aire haciendo que ingrese por la nariz y cerramos la boca, luego invertimos es decir abrimos la boca para expulsar el aire y así sucesivamente, procuramos hacer este ejercicio unas cinco veces, lo hacemos de manera pausada, es decir despacio o pausado. • Vamos a escuchar atentamente las indicaciones de la Psicóloga para poder continuar: ¿Elevamos o subimos los brazos, luego bajamos los brazos, ahora los extendemos a los lados y procuramos hacer el movimiento que hacen los pájaros cuando vuelan, ahora como hace el avión cuando lo vemos en el cielo, como hace el mono?, y el cocodrilo? 	<ul style="list-style-type: none"> • Mejora la Atención. • Facilita la Independencia segmentaria. • Aporta en el desarrollo de motricidad gruesa y fina. • Ayuda a mejorar la coordinación ojo-mano. • La música sirve para revitalizar el cerebro. 	25 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Se colocará el audio de Mozart conciertos para violín 1 (anexo 3) • https://www.youtube.com/watch?v=DjFss6yEUVo

1	<ul style="list-style-type: none"> • Pedimos a los niños que la hagan rodar utilizando ambas manos lo más alto que alcancemos, como tratando de alcanzar las estrellas, y luego procedemos a bajarla haciendo que se deslice con ambas manos hasta llegar al piso, luego se les pide que muevan su cabeza, haciendo un círculo, de derecha a izquierda y viceversa. • Luego estiran los brazos y los mueven al mismo tiempo realizando círculos a los extremos de su cuerpo. De adelante hacia atrás y viceversa. Lo mismo con una pierna y luego con la otra pierna. Hacia delante formando círculo, hacia la derecha y luego hacia la izquierda. • Continuando con los ejercicios los niños estirarán el brazo derecho y la pierna izquierda, y deben mover el brazo y la pierna formando círculos, girando en el mismo sentido, después de lograr el objetivo, deben giran el brazo y la pierna en sentido contrario. Y seguirán con el brazo y la pierna izquierda y derecha respectivamente. • Para finalizar los niños deberán realizar los ejercicios con los ojos cerrados, intercalando movimiento del cuerpo con la respiración. 			
---	--	--	--	--

Sesión	Procedimiento	Beneficios	Tiempo	Materiales
2	<ul style="list-style-type: none"> • Iniciamos dando la bienvenida a los chicos a esta nueva sesión, recordamos que siempre iniciaremos las sesiones con los ejercicios PACE. (anexo 1) • Nos sentamos en un círculo dejando espacios entre los niños. • Le damos la pelota al niño y lanzamos de diferentes maneras: por encima de la cabeza, entre las piernas, e intentamos hacerlo con una mano, etc. • Solicitamos a los niños y niñas que se dispongan en parejas y de espaldas el uno con el otro. (Anexo 3) • Luego les recordamos la forma del “8” haciendo uso del pizarrón y solicitamos que ellos lo dibujen con el dedo índice. (Anexo 4) • Posterior a esto les pedimos formar el número ocho pasándonos por la pelota entre las piernas 	<ul style="list-style-type: none"> • Se obtiene capacidad para centrarse • Ayuda al equilibrio • Mejora la concentración. • Se trabaja la dimensión lateralidad. 	25 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Se colocará el audio de Mozart conciertos para violín 2. (anexo 5) • https://www.youtube.com/watch?v=PRONs456iMQ. • Una pelota por pareja de niños. • Una pizarra para formar el 8 o un papelote con el 8 dibujado.

Sesión	Procedimiento	Beneficios	Tiempo	Materiales
3	<ul style="list-style-type: none"> • Iniciamos dando la bienvenida a los chicos a esta nueva sesión, recordamos que siempre iniciaremos las sesiones con los ejercicios PACE. Anexo 1 • Utilizaremos una hoja grande de papel pegada en la pared al nivel de los ojos de los niños. Anexo 2 • Indicamos a los niños que dibujen un ocho acostado (°°) empezando por el centro (donde se cruzan las líneas) y de ahí hacia arriba a la derecha, cada vez que muevan su mano el ojo debe seguir ese movimiento; si su ojo tiende a ir más rápido que su mano, aumentan la velocidad de ésta; lo importante es que su ojo siga a su mano y no la pierda de vista. (repite tres veces este movimiento) anexo 3 • Usando el ocho inicial cambiarán a la dirección contraria (abajo a la izquierda). Repetirán tres veces este movimiento, continuando realizarán el ocho nuevamente, pero esta vez sin ayuda del plumón, lo harán en el aire, con los brazos estirados, señalando con el dedo índice 	<ul style="list-style-type: none"> • Permite que el niño preste mayor atención a las indicaciones brindadas. • Sirve para integrar el campo visual. • Ayuda a reforzar la coordinación • Activa la audición y el reconocimiento auditivo. • Concentración y relajación del sistema nervioso central. • Profundiza la percepción, el contacto visual y la transición de la visión cercana a lejana. 	25 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Se colocará el audio de Mozart conciertos para violín 3. anexo 5 • https://www.youtube.com/watch?v=N-mA9OMP3DE • Papelotes y plumones gruesos. • Cinta adhesiva.

	<p>por 3 veces y cambiando de sentido, y finalmente realizarán la actividad con los ojos cerrados.</p> <ul style="list-style-type: none">• Se les indicará a los estudiantes colocar los dedos de una mano, una sobre el labio superior en la línea central frontal y la otra mano sobre la línea central posterior, justo encima del coxis. El alumno respira la energía a lo largo de su columna, notando la relajación. Los puntos deben mantenerse presionados durante 30 segundos o más (de cuatro a seis respiraciones completas). Anexo 4			
--	--	--	--	--

Sesión	Procedimiento	Beneficios	Tiempo	Materiales
4	<ul style="list-style-type: none"> • Iniciamos dando la bienvenida a los chicos a esta nueva sesión, recordamos que siempre iniciaremos las sesiones con los ejercicios PACE. Anexo 1 <p>Ejercicio 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gateo cruzado: Se les explica a los niños como se debe realizar el ejercicio, primero en posición de firme deben tocarse con el codo derecho (doblando su brazo) la rodilla izquierda (levantando y doblando su pierna). Los movimientos del "gateo cruzado" deben efectuarse como en cámara lenta. Anexo 2 • Deberán regresar a la postura inicial, para cambiar de brazo, ahora con el codo izquierdo tocarán la rodilla derecha lentamente y regresan a la posición inicial. <p>Ejercicio 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Activación del brazo: Se les explica a los niños que ahora extenderán un brazo y la pierna opuesta en 	<ul style="list-style-type: none"> • Permite que el niño tenga concentración fija permitiendo mayor retención del conocimiento. • Se activan los hemisferios. • Se activa el funcionamiento de mente y cuerpo. • Aumenta la capacidad de razonamiento del niño. • Normaliza la presión sanguínea. • Despierta el cerebro. <p>Estabiliza una presión normal de sangre al</p>	25 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Se colocará el audio de Mozart conciertos para violín 4. • https://www.youtube.com/watch?v=La08LYpRiW <p>Y</p>

	<p>direcciones diferentes, 3 veces por lado. Anexo 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Finalmente Estirarán el brazo hacia atrás para tocar el pie opuesto. Repetir 3 veces • El estudiante siente sus brazos colgando a los lados del cuerpo. • Levanta un brazo, agárralo por su base con la otra mano y mantiene la cabeza relajada. • Aprieta el brazo levantado contra la mano que lo sujeta en las cuatro direcciones: lejos de la cabeza, hacia adelante, hacia atrás y hacia la oreja. - Sentirá el movimiento del brazo a lo largo de la caja torácica. • Exhala durante el movimiento soltando el aire mientras cuenta hasta ocho. • Podrá notar que se han incrementado: relajación, coordinación y vitalidad cuando se libera la tensión del brazo. • Cuando se completa el movimiento con los dos brazos, rota o sacude los hombros notando la relajación. • Botones del Cerebro: Se coloca una mano sobre el ombligo mientras la otra estimula los puntos que hay 	<p>cerebro.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alerta el sistema vestibular (donde se encuentra el equilibrio). • Aumenta la atención cerebral. 		
--	--	---	--	--


	<p>entre las costillas; es decir que se masajean profundamente los Botones cerebrales (tejido blando bajo la clavícula derecha e izquierda del esternón). El alumno estimula estos puntos por veinte o treinta segundos o hasta que se aflojen un poco. Los Botones cerebrales pueden ser débiles al principio; después de unos días o una semana, la debilidad desaparecerá. Después se activarán los puntos con sólo tocarlos. El estudiante puede cambiar de mano para activar ambos hemisferios cerebrales.</p>			
--	---	--	--	--

Sesión	Procedimiento	Beneficios	Tiempo	Materiales
5	<ul style="list-style-type: none"> • Iniciamos dando la bienvenida a los chicos a esta nueva sesión, recordamos que siempre iniciaremos las sesiones con los ejercicios PACE. Anexo 1 • El elefante: Los estudiantes deben recargar el oído derecho sobre el hombro derecho y deja caer el brazo, manteniendo la cabeza apoyada en el hombro. • Deben extender bien el brazo derecho como si fueran a recoger algo del suelo, relajan sus rodillas, abren sus piernas y flexionan la cadera, dibujarán con todo tu brazo y con la cabeza, tres ochos acostados (°°) en el suelo empezando por la derecha. • Se les debe explicar que permitan que sus ojos sigan el movimiento de su brazo y que el centro del ocho (donde se cruzan las líneas) quede frente a ellos. Si su ojo va más rápido que su brazo y su cabeza, deben disminuir la velocidad de su ojo. Repetirán el ejercicio en la dirección contraria tres veces. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mejora la atención y la coordinación. • Activa el sistema vestibular y estimula el oído. • Integra la activación cerebral. • Activa el lóbulo temporal y occipital del cerebro. (audición y visión). • Mejora la memoria a corto plazo y largo plazo, permitiendo que los resultados escolares sean mejores. • Permite que se 	25 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Se colocará el audio de Mozart https://www.youtube.com/watch?v=WVySGOTLa5o

	<ul style="list-style-type: none"> • Cambiarán de posición, ahora con el brazo izquierdo y apoyando la cabeza en el hombro izquierdo. dibujando tres ochos a la derecha y luego tres a la izquierda. • Para aumentar el grado de dificultad se les pedirá que cierren los ojos y realicen los ejercicios, así como también que caminen por todo el lugar mientras los realizan. • Botones de tierra: Ambas manos descansan en la línea media delantera lateral del cuerpo atrayendo la atención del paciente hacia este punto central de referencia, necesario para tomar decisiones respecto a la posición de los objetos en el espacio. Las yemas de los dedos de una mano descansan sobre el labio inferior, las yemas de los dedos de la otra mano descansan sobre el ombligo, la palma de la mano sobre el ombligo con las yemas de los dedos sobre la línea media, apuntando hacia abajo anexo 3 • Los puntos pueden tocarse por unos treinta segundos o más (durante 4 a 6 respiraciones completas). 	<p>acrecenté la atención y se focalice.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Activa el cerebro para: • Sentido del equilibrio y coordinación. • Autoconfianza y concentración. • Aumento de la atención visual. • Respiración más profunda, incremento de energía. 		
--	---	---	--	--

	<ul style="list-style-type: none">• El estudiante debe respirar despacio y profundo, experimentando la relajación, así como cambiar de manos para activar ambos lados del cerebro, mientras realiza la actividad debe mirar hacia abajo mientras toca los botones (para habilidades de visión cercana) y hacia abajo y después hacia un determinado punto en la distancia (para habilidades visuales de cerca y lejos).• Balanceo de Gravedad: el estudiante debe inclinarse hacia delante dejando que lo lleve la gravedad. Debes sentir la parte superior de tu cuello como fluida y como separada de la base segura de sus piernas y caderas. Al inclinarse hacia delante desde la caja torácica permitirá que las piernas y los músculos de la espalda se estiren y se relajen.• Luego deberá inclinarse hacia delante con la cabeza mirando hacia abajo y permite que tus brazos se deslicen, extendiéndolos hacia todos los lados hasta donde alcance. La exhalación corresponde con el momento en que se inclina hacia abajo y hacia delante. La inhalación se efectúa cuando permite que sus brazos y			
--	---	--	--	--

	<p>parte superior del cuerpo se levante paralelamente al suelo.</p> <ul style="list-style-type: none">• Deberán repetirlo tres veces y después cambian de pierna.			
--	---	--	--	--

Sesión	Procedimiento	Beneficios	Tiempo	Materiales
6	<ul style="list-style-type: none"> • Iniciamos dando la bienvenida a los chicos a esta nueva sesión, recordamos que siempre iniciaremos las sesiones con los ejercicios PACE. Anexo 1 • Se les explica a los estudiantes que se realizaran 4 ejercicios con los ojos, para lo cual deben seguir las indicaciones y seguir a la psicóloga que será la encargada de realizarlos primero, debiendo terminar cada movimiento donde se inicia. • Movimiento 1-anexo 2  <p>Los estudiantes deben mover los ojos en círculos por la derecha hacia arriba y a la izquierda, como marca la flecha en el dibujo. (3 veces).</p> • Movimiento 2 Mueve los ojos formando un triángulo; pon atención en dónde inicia el movimiento (3 veces). • Movimiento 3 	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda a la visualización. • Conecta el cerebro integralmente. • Enriquece las representaciones cerebrales. • Activa las terminaciones neuronales y alerta al sistema nervioso. • Estimula la creatividad • Cruzar la línea auditiva (incluyendo la atención auditiva, el reconocimiento, la discriminación y la memoria). 	25 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Se llevarán los dibujos en papelotes del movimiento uno al cuatro. • Se colocará el audio sinfonía 29 Mozart https://www.youtube.com/watch?v=X3j5f9ggN-4

	<p>Mueve los ojos formando un cuadrado (3 veces).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Movimiento 4 <p>Mueve los ojos formando una X (3 veces).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejecutarán en orden los movimientos de los ojos. Repitiendo cada movimiento tres veces. • Los niños trabajaran en pareja, tomando uno la letra A y otro la letra B. • Los niños que tengan la letra A serán los que inician el ejercicio, y los de la letra B, serán los veedores, quienes verificaran que su pareja realice bien el trabajo. • Por movimiento se realiza el cambio. Luego habrá un cambio, donde las letras B cambiaran de pareja, buscando una nueva A. • El Búho: los estudiantes mueven la cabeza suavemente a través del campo central manteniendo el nivel de su barbilla. La cabeza se mueve cada vez más lejos hacia las posiciones auditivas de la izquierda y la derecha con cada relajación. Apretando el hombro se facilita la relajación de los músculos del cuello que pueden ser reactivos a las habilidades auditivas (oído, habla o 	<ul style="list-style-type: none"> • Escucharse en voz alta. • Memoria a corto y a largo plazo. • Enviar mensajes desde el hemisferio derecho al lado izquierdo del cuerpo y viceversa • Regula la activación de los neurotransmisores • Posibilita una acción positiva eléctrica y química <p style="text-align: center;">Aumenta el fluido de energía electromagnética del cuerpo</p>		
--	---	--	--	--

	<p>pensamiento). Por último, la cabeza se ladea hacia delante durante la exhalación, relajando los músculos posteriores del cuello.</p> <ul style="list-style-type: none">• Botones del Cerebro: Se coloca una mano sobre el ombligo mientras la otra estimula los puntos que hay entre las costillas; es decir que se masajean profundamente los Botones cerebrales (tejido blando bajo la clavícula derecha e izquierda del esternón). El alumno estimula estos puntos por veinte o treinta segundos o hasta que se aflojen un poco. Los Botones cerebrales pueden ser débiles al principio; después de unos días o una semana, la debilidad desaparecerá. Después se activarán los puntos con sólo tocarlos. El estudiante puede cambiar de mano para activar ambos hemisferios cerebrales.			
--	--	--	--	--

Sesión	Procedimiento	Beneficios	Tiempo	Materiales
7	<ul style="list-style-type: none"> • Iniciamos dando la bienvenida a los chicos a esta nueva sesión, recordamos que siempre iniciaremos las sesiones con los ejercicios PACE. Anexo 1 • Giros del Cuello: inicia con la rotación de la cabeza hacia delante únicamente. No hacer rotaciones completas hacia atrás. Los estudiantes dejan rotar la cabeza lentamente de lado a lado como si fuera un balón pesado, mientras respiran profundamente. “Hago la rotación de cuello, encogiendo mis hombros, hasta sentir relajarse toda la tensión” anexo 2 • Agachan la cabeza hacia delante, y ahora gírenla suavemente de lado a lado, exhalando al mismo tiempo la tensión. Levantarán el mentón y continuarán los giros. Repítanlo con los hombros caídos. A medida que mueves la cabeza, imaginarán que se despegan del cuerpo en lugar de dejarla caer. Hagan los giros con los ojos cerrados y después con los ojos abiertos. ¡Después de esto, su voz sonará más fuerte cuando lean y cuando hablen! 	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidad para leer y escribir en el campo mental. • Concentración • Enraizamiento • Relajación del sistema nervioso central. • Integración de las partes anterior y posterior del cerebro. • Expresión oral y habilidades para el lenguaje. • Regula la activación de los neurotransmisores • Posibilita una acción positiva eléctrica y química. 	25 min.	<p>Se colocará música de Mozart, los conciertos de violín.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=WVySGOTLa5o</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Flexión del Pie. Los estudiantes tomarán asiento, y cruzarán la pierna colocando el tobillo en la parte superior de la rodilla. • Colocarán la yema de los dedos al inicio y al final del músculo de la pantorrilla e imaginarán que es un rollo de arcilla. Buscarán los puntos tensos y sujetarlos suavemente hasta que se “ablanden”. Simultáneamente deben apuntar con la punta del pie, flexionando lenta y melódicamente arriba y abajo, hasta que va relajándose. Hacerlo con los dos pies. • Botones del Cerebro: Se coloca una mano sobre el ombligo mientras la otra estimula los puntos que hay entre las costillas; es decir que se masajean profundamente los Botones cerebrales (tejido blando bajo la clavícula derecha e izquierda del esternón). El alumno estimula estos puntos por veinte o treinta segundos o hasta que se aflojen un poco. Los Botones cerebrales pueden ser débiles al principio; después de unos días o una semana, la debilidad desaparecerá. Después se activarán los puntos con sólo tocarlos. El estudiante puede cambiar de mano para activar 	<ul style="list-style-type: none"> • Aumenta el fluido de energía electromagnética del cuerpo. 		
---	---	--	--

	ambos hemisferios cerebrales.			
--	-------------------------------	--	--	--

Sesión	Procedimiento	Beneficios	Tiempo	Materiales
8	<ul style="list-style-type: none"> • Iniciamos dando la bienvenida a los chicos a esta nueva sesión, recordamos que siempre iniciaremos las sesiones con los ejercicios PACE. Anexo 1 • Respiración Abdominal: los estudiantes limpiarán sus pulmones con una larga exhalación, en pequeños soplos (puede imaginar que está soplando sobre una pluma en el aire para que no caiga). Su mano descansa sobre el bajo abdomen, subiendo con la inhalación y bajando con la exhalación. Inhalarán mientras cuentan hasta 3, mantendrán la respiración mientras la psicóloga cuenta 3, y exhalarán mientras cuenta hasta 3. Repetirán. Pueden aumentar el grado de dificultad contando hasta 4 o incluso hasta 5. La respiración debe ser automática. La música puede ayudarles a respirar a su ritmo, evitando tener que contar. Anexo 2 • Bombeo de Pantorrilla: los estudiantes estarán de 	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidad para cruzar la línea central. • Concentración • Enraizamiento • Relajación del sistema nervioso central. • Ritmos craneales • Integración de la parte anterior y posterior del cerebro • Expresión oral y habilidades para el lenguaje. • Concentración emocional. • Enraizamiento. • Aumento de la atención 	25 min.	<p>Se colocará música de Mozart, los conciertos de violín.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=WVySGOTLa5o</p>

	<p>pie y apoya las manos contra la pared o en el espaldar de una silla para sostenerse.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. Repítelo tres veces más. • Para hacer ganchos empezarán cruzando los pies, poniendo un tobillo delante del otro. No importa si es el izquierdo o el derecho, mientras se sientan cómodos. Luego, cruzarán las manos, se entrelazan y se voltean. Para hacerlo así, estirar los brazos frente a uno mismo, juntando el dorso de las manos y con los pulgares apuntando hacia abajo. Luego se pone una mano sobre la 	<ul style="list-style-type: none"> • Movimiento craneal • Mejora la actitud 		
--	--	---	--	--

	<p>otra, juntando las palmas y entrelazando los dedos. Llevarán las manos hacia el cuerpo y cuando lleguen al cuerpo bajar los codos. Mientras se está en esta postura, colocar la lengua en el paladar, detrás de los dientes (Durante dos minutos).</p>			
--	---	--	--	--

Sesión	Procedimiento	Beneficios	Tiempo	Materiales
9	<ul style="list-style-type: none"> • Iniciamos dando la bienvenida a los chicos a esta nueva sesión, recordamos que siempre iniciaremos las sesiones con los ejercicios PACE. • Toma a Tierra: Los estudiantes separarán los pies más o menos la longitud de las piernas. • Los pies se colocan en ángulos rectos uno de otro. • El talón de la pierna flexionada se desliza en línea recta sobre el pie y no más allá del arco. El torso y la pelvis se mantienen alineados mirando hacia adelante; la cabeza, la rodilla flexionada y el pie de la pierna flexionada miran hacia fuera. - El estiramiento ocurre en los músculos a lo largo del interior de la cadera y el muslo de la pierna estirada. • Sombrero de Pensar: Los estudiantes usan sus pulgares e índices para estirar suavemente hacia atrás sus orejas y “desenrollarlas”. Comienzan por la parte superior de la oreja y masajean suavemente hacia abajo y alrededor de la curva, terminando con el lóbulo inferior. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cruzar la línea central de participación. • Relajar todo el cuerpo. • Afirmar el cuerpo respecto al suelo. • Concentración • Organización • Conciencia espacial • Mejora la respiración • Relajación de la vista • Cruzar la línea central auditiva • Escuchar el sonido de la propia voz • Trabajar la memoria a corto plazo. 	25 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Música para Trabajar y Concentrarse y Memorizar Mozart Música Clásica Relajante de Violín. • https://www.youtube.com/watch?v=cayfjJFocjw

	<ul style="list-style-type: none"> • Deberán mantener la cabeza derecha con la barbilla cómodamente nivelada. • El proceso puede repetirse como mínimo tres veces. • Doble Garabato: se les entregará una hoja a los estudiantes, y se les dejará garabatear a los estudiantes libremente con ambas manos a la vez (como pintando con los dedos). Hagan hincapié en el proceso, no en el dibujo en sí. Evite emitir juicios, ya sean positivos o negativos. Estimulen los movimientos de cabeza y ojos. Evite la tensión y la rigidez. Ofrezca distintos materiales para realizar el doble garabateo (ej. Tizas, pinturas, plumones, crayolas, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Mejora el estado mental y físico. • Activa la formación reticular (pantallas que distraen de los sonidos relevantes) • Coordinación mano-ojo en diferentes campos visuales. • Cruzar la línea central kinestésica. • Percepción espacial, discriminación visual y codificación símbolo/figura. 		
--	---	--	--	--

Sesión	Procedimiento	Beneficios	Tiempo	Materiales
10	<ul style="list-style-type: none"> • Iniciamos dando la bienvenida a los chicos a esta nueva sesión, recordamos que siempre iniciaremos las sesiones con los ejercicios PACE. Anexo 1 • La Mecedora: Los estudiantes deben hacer la Mecedora sobre una superficie acolchada o de madera, nunca de cemento o sobre el asfalto. Se les enseñará a los estudiantes a utilizar sus manos o antebrazos como punto de apoyo. Animaremos a los estudiantes a relajar primero una cadera y después la otra a base de balanceos en pequeños círculos. Anexo 2 • Botones de Equilibrio: los estudiantes tocarán los Botones de equilibrio localizados justo sobre la hendidura donde el cráneo descansa sobre el cuello (de 3,5 a 5 cm de cada lado en la parte media posterior) y justo detrás del área mastoidea. los estudiantes tocan uno de los botones de equilibrio mientras sostiene el ombligo con la otra mano durante 	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidad para trabajar en el campo central, concentración. • Aptitudes para el estudio • Destreza de la visión izquierda y derecha. • Coordinación mano-ojo. • Toma de decisiones, concentración y pensamiento asociativo. • Capacidad de expresión de la visión cercana (enfoque secuencial). • Conciencia sensorial. • Conexión emocional. 	25 min.	<p>Se colocará música de Mozart, los conciertos de violín.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=WVySGOTLa5o</p>

	<p>treinta segundos aproximadamente, después cambia de mano para tocar el otro Botón de equilibrio. La barbilla se baja y la cabeza está a nivel. Anexo 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes usarán dos dedos o más para asegurarse que están cubriendo todo el punto. • Algunas personas pueden experimentar una pulsación cuando se toca o presiona este punto. Por ello cuando presionen los puntos, dibujarán con su nariz círculos sobre un objeto lejano, moverán la cabeza de lado a lado o mirarán a su alrededor relajando los ojos y los músculos del cuello. • Bombeo de Pantorrilla: los estudiantes estarán de pie y apoya las manos contra la pared o en el espaldar de una silla para sostenerse. anexo 4 • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Relajación del movimiento craneal. • Integración de la parte anterior y posterior del cerebro. • Expresión oral y habilidades para el lenguaje. 		
--	---	---	--	--

	<p>delantera. En la posición siguiente, el peso se desplaza a la pierna trasera cuando se presiona el talón en el suelo.</p> <ul style="list-style-type: none">• Exhalarán cuando estén presionando el talón hacia abajo liberándolo con la inhalación. “Repítelo tres veces más.”			
--	--	--	--	--

Sesión	Procedimiento	Beneficios	Tiempo	Materiales
11	<ul style="list-style-type: none"> • Iniciamos dando la bienvenida a los chicos a esta nueva sesión, recordamos que siempre iniciaremos las sesiones con los ejercicios PACE. anexo 1 • Marcha Cruzada en el Suelo: los estudiantes se Sentado en el suelo, usando las manos y los antebrazos como soportes, se inclinarán hacia atrás, apoyándose en sus manos y masajeando sus caderas y la parte posterior de las piernas, balanceándose en círculos, hacia atrás y hacia adelante, hasta que se disipa la tensión. Libera la tensión de una cadera primero y después de la otra al balancearse en pequeños círculos. Se debe hacer sobre una superficie suave a ser posible. Anexo 2 • El Búho: los estudiantes mueven su cabeza suavemente a través del campo central manteniendo el nivel de su barbilla. La cabeza se mueve cada vez más lejos hacia las posiciones auditivas de la izquierda y la derecha con cada relajación. Apretando el hombro se facilita la relajación de los músculos del cuello que 	<ul style="list-style-type: none"> • Integración izquierda/derecha. Concentración y enraizamiento. • Tomar conciencia de los músculos centrales. • Cruzar la línea auditiva (incluyendo la atención auditiva, el reconocimiento, la percepción, la discriminación y la memoria). • Escucharse en voz alta. Memoria a corto y a largo plazo • Habilidad para trabajar en el campo 	25 min.	<p>Se colocará música de Mozart, los conciertos de violín.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=WVySGOTLa5o</p>

	<p>pueden ser reactivos a las habilidades auditivas (oído, habla o pensamiento). Por último, la cabeza se ladea hacia delante durante la exhalación, relajando los músculos posteriores del cuello. Anexo 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Botones de Espacio: Las dos manos de los estudiantes descansan en la línea central del cuerpo, una sobre el labio superior en la línea central frontal y la otra sobre la línea central posterior, justo encima del coxis (cuando se trabaja con niños puede ser cualquier otro punto de la línea central posterior). El alumno respira la energía a lo largo de su columna, notando la relajación. Los puntos deben mantenerse presionados durante 30 segundos o más (de cuatro a seis respiraciones completas). Anexo 4 	<p>central.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Concentración. <p>Enraizamiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relajación del sistema nervioso central. • Profundiza la percepción. Contacto visual. • Transición de la visión cercana a la lejana. 		
--	---	---	--	--

Sesión	Procedimiento	Beneficios	Tiempo	Materiales
12	<ul style="list-style-type: none"> • Iniciamos dando la bienvenida a los chicos a esta nueva sesión, recordamos que siempre iniciaremos las sesiones con los ejercicios PACE. Anexo 1 • Balanceo de Gravedad: los estudiantes deberán inclinarse hacia delante dejando que lo lleve la gravedad. Deben sentir la parte superior de su cuello como fluida y como separada de la base segura de sus piernas y caderas. Al inclinarse hacia delante desde la caja torácica permiten que las piernas y los músculos de la espalda se estiren y se relajen. Anexo 2 • Se inclinarán hacia delante con la cabeza mirando hacia abajo y permitiendo que sus brazos se deslicen, extendiéndolos hacia todos los lados hasta donde alcancen. La exhalación corresponde con el momento en que se inclinan hacia abajo y hacia delante. La inhalación se efectúa cuando permiten que sus brazos y parte superior del cuerpo se levante paralelamente al suelo. Repitiéndolo tres veces y después cambian de pierna. 	<ul style="list-style-type: none"> • Autoconfianza y concentración. • Aumento de la atención visual. • Respiración más profunda, incremento de energía enviar mensajes desde el hemisferio derecho al lado izquierdo del cuerpo y viceversa 	25 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Música para Trabajar y Concentrarse y Memorizar Mozart Música Clásica Relajante de Violín. • https://www.youtube.com/watch?v=cayfjJFocjw

Sesión	Procedimiento	Beneficios	Tiempo	Materiales
13	<ul style="list-style-type: none"> • Iniciamos dando la bienvenida a los chicos a esta nueva sesión, recordamos que siempre iniciaremos las sesiones con los ejercicios PACE. Aneo 1 • Bostezo energético: Mientras imitan un bostezo, cierran los ojos fuertemente y masajean las áreas que cubren los molares traseros superiores e inferiores. El músculo que se puede sentir al tocar cerca de los molares superiores está involucrado con el abrir la boca, el que se siente sobre los molares inferiores realiza el cierre. Anexo 2 • Se hace un sonido profundo y relajado de bostezo mientras se masajean los músculos. • Repetirán la actividad de tres a seis veces • Gateo Cruzado: los estudiantes deberán pararse con los pies separados, ancho de hombros, y desplazar el peso del cuerpo e inclinarse hacia un lado levantando el pie del lado contrario es decir tocando el codo derecho con la rodilla izquierda y luego el codo izquierdo con la 	<ul style="list-style-type: none"> • Relajación de todo el cerebro Activa la formación reticular • Cruzar la línea central visual, auditiva, kinestésica, táctil. • Movimientos del ojo de izquierda a derecha. • Mejora la visión binocular • Habilidad para trabajar en el campo central. • Concentración. • Enraizamiento. • Relajación del sistema nervioso central. 	25 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Música para Trabajar y Concentrarse y Memorizar Mozart Música Clásica Relajante de Violín. • https://www.youtube.com/watch?v=cayfjJFocjw

	<p>rodilla derecha. Ir de un lado hacia el otro varias veces, permaneciendo unos segundos en cada posición (hacerlo de manera pausada para mantener el equilibrio). Llegar hasta donde cada uno pueda. Anexo 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Botones de Espacio: - Las dos manos descansan en la línea central del cuerpo, una sobre el labio superior en la línea central frontal y la otra sobre la línea central posterior, justo encima del coxis (cuando se trabaja con niños puede ser cualquier otro punto de la línea central posterior). El alumno respira la energía a lo largo de su columna, notando la relajación. Los puntos deben mantenerse presionados durante 30 segundos o más (de cuatro a seis respiraciones completas). Anexo 4. 	<ul style="list-style-type: none"> • Profundiza la percepción. • Contacto visual. • Transición de la visión cercana a la lejana. 		
--	--	---	--	--

ANEXOS: SESIÓN 1

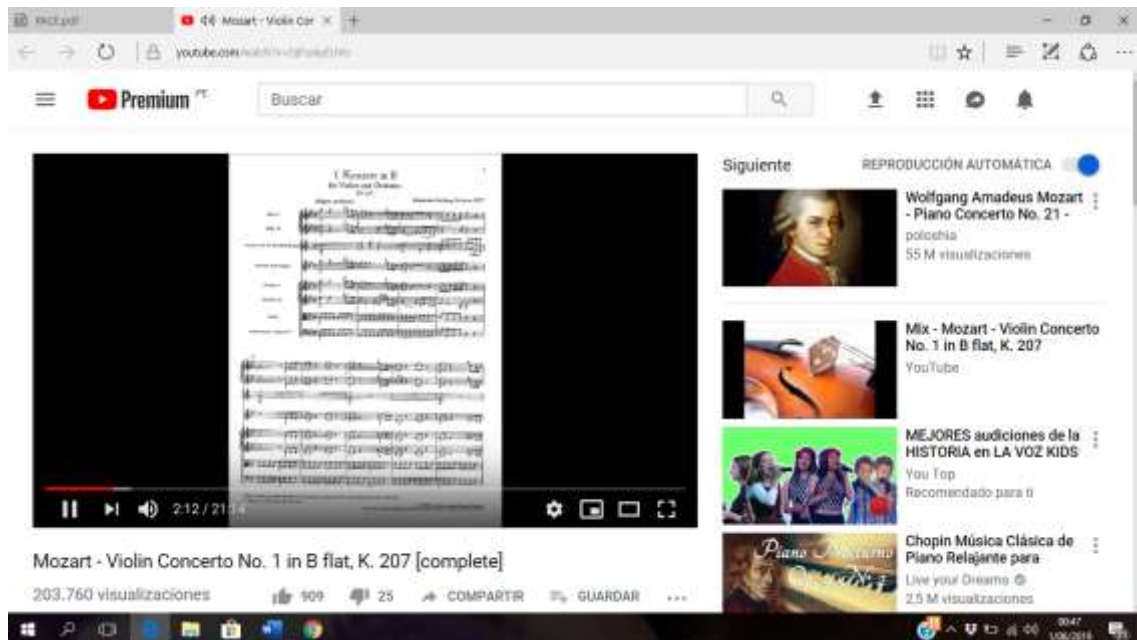
Anexo1: PACE



Anexo 2



Anexo 3

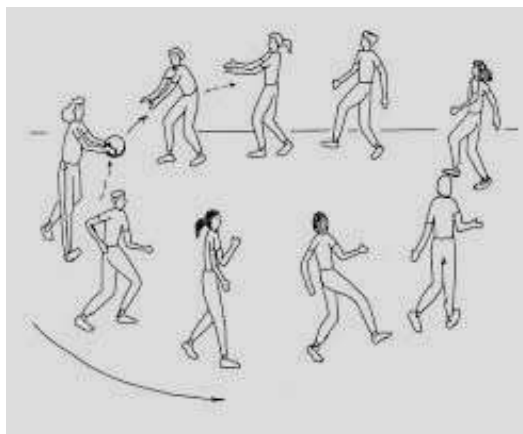


ANEXOS: SESIÓN 2

Anexo1: PACE



Anexo 2



Anexo 3



Anexo 4



Anexo 5:



ANEXOS: SESIÓN 3

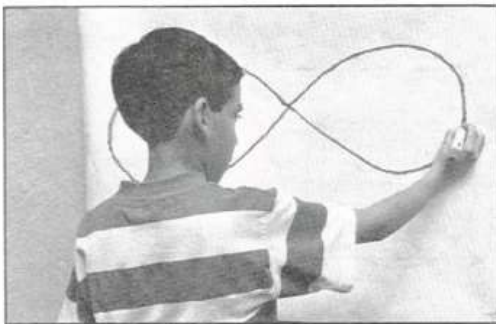
Anexo1: PACE



Anexo 2:



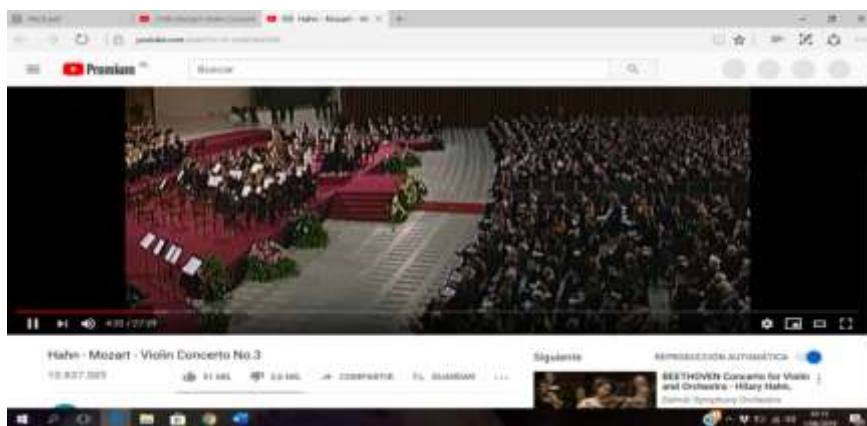
Anexo 3



Anexo 4



Anexo 5



ANEXOS: SESIÓN 4

Anexo1: PACE



Anexo 2:



Anexo 3



Anexo 4



Anexo 5



ANEXOS: SESIÓN 5

Anexo1: PACE



Anexo 2:



Anexo 3



Anexo 4



Balaneo de gravedad

Anexo 5

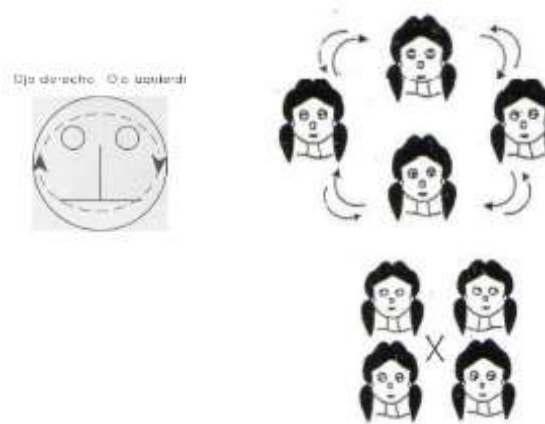


ANEXOS: SESIÓN 6

Anexo1: PACE



Anexo 2:



Anexo 3



Anexo4



Anexo 5



ANEXOS: SESIÓN 7

Anexo1: PACE



Anexo 3



Anexo 5



Anexo 2:



Anexo 4



ANEXOS: SESIÓN 8

Anexo1: PACE



Anexo 3



Anexo 2:



Anexo 4



Anexo 5



ANEXOS: SESIÓN 9

Anexo1: PACE



Anexo 3



Anexo 5



Anexo 2:



Anexo 4



ANEXOS: SESIÓN 10

Anexo1: PACE



Anexo 3:



Anexo 2:



La mecedora



Anexo 4:



Anexo 5



ANEXOS: SESIÓN 11

Anexo1: PACE



Anexo 2:



Anexo 3



Anexo 4



Anexo 5



ANEXOS: SESIÓN 12

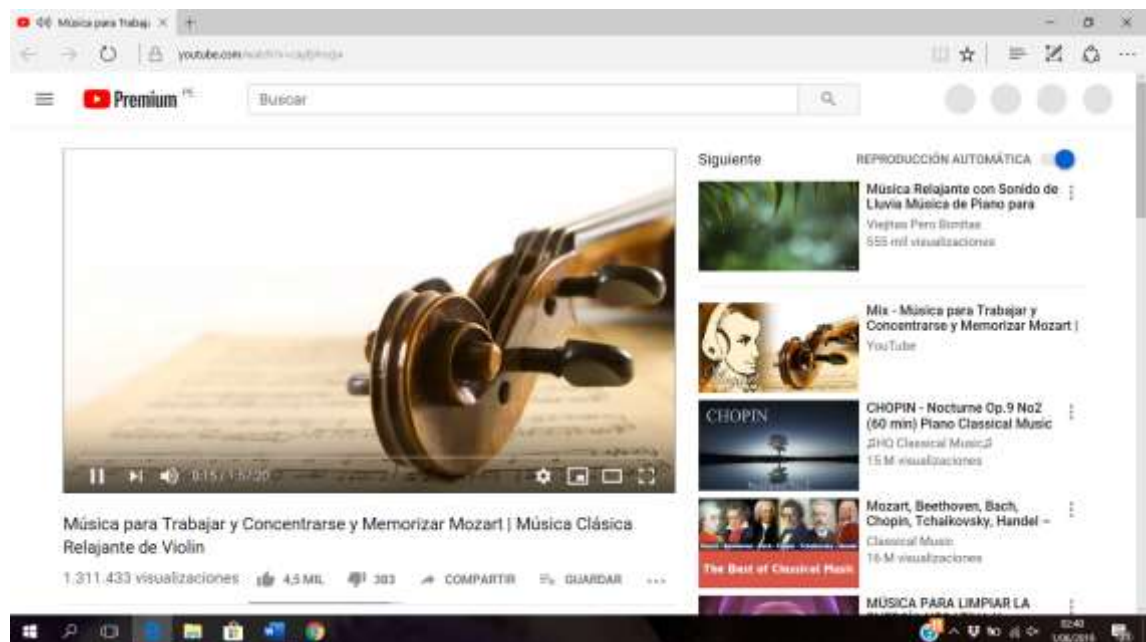
Anexo 1: PACE



Anexo 2:



Anexo 3



ANEXOS: SESIÓN 13

Anexo1: PACE



Anexo 2:



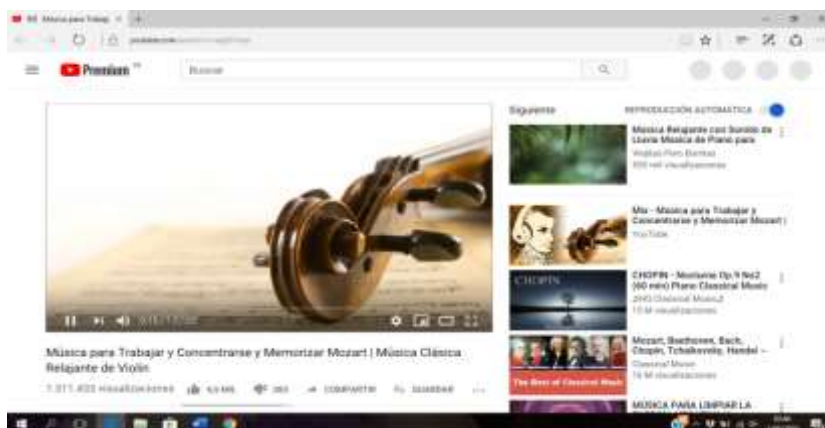
Anexo 3



Anexo 4



Anexo 5



ANEXO: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: Programa de Brain Gym en la atención de alumnos de tercer grado en una institución educativa de Piura – 2019.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	HIPÓTESIS	OBJETIVOS	VARIABLES E INDICADORES / PRECATEGORIAS		
			Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
<p>Problema General: ¿En qué medida el programa de Brain Gym mejora la atención de los estudiantes de tercer grado de primaria de la institución educativa Proyecto de la Provincia de Piura – 2019?</p> <p>Problemas Específicos: ✓ ¿En qué medida el programa de Brain Gym</p>	<p>Hipótesis General: H_i: El programa de Brain Gym mejora significativamente en la atención de los estudiantes de tercer grado de primaria de la institución educativa Proyecto de la Provincia de Piura – 2019. H₀: El programa de Brain Gym no mejora significativamente en la atención de los estudiantes de tercer grado de primaria de la institución educativa Proyecto de la Provincia de Piura – 2019.</p> <p>Hipótesis Específicas: H₁: El programa de Brain Gym mejora significativa en la atención selectiva de los estudiantes de tercer</p>	<p>Objetivo General: Determinar en qué medida el programa de Brain Gym mejora la atención de los estudiantes de tercer grado de primaria de la institución educativa Proyecto de la Provincia de Piura – 2019.</p> <p>Objetivos Específicos: ✓ Identificar el nivel de atención antes del aplicar el</p>	VARIABLE: Atención		
			Atención focalizada	Visual Táctil Auditivo	Ordinal
			Atención sostenida	Formula respuestas Brinda solución a las interrogantes	Ordinal
			Atención selectiva	Clasificar la información Prestar atención a otras informaciones	Ordinal

<p>mejora la atención selectiva de los estudiantes de tercer grado de primaria de la institución educativa Proyecto de la Provincia de Piura – 2019?</p> <p>✓ ¿En qué medida el programa de Brain Gym mejora la atención sostenida de los estudiantes de tercer grado de primaria de la institución educativa Proyecto de la Provincia de Piura – 2019?</p> <p>✓ ¿En qué medida el programa de Brain Gym mejora la Atención dividida de los estudiantes de tercer</p>	<p>grado de primaria de la institución educativa Proyecto de la Provincia de Piura – 2019</p> <p>Ho1: El programa de Brain Gym no mejora significativamente en la atención de los estudiantes de tercer grado de primaria de la institución educativa Proyecto de la Provincia de Piura – 2019</p>	<p>programa de Brain Gym en los estudiantes de tercer grado de primaria de la institución educativa Proyecto de la Provincia de Piura – 2019</p> <p>✓ Determinar en qué medida el programa de Brain Gym mejora la atención selectiva de los estudiantes de tercer grado de primaria de la institución educativa Proyecto de la Provincia de Piura – 2019</p>	Atención alternante	Controlar y procesar la información	Ordinal	
	VARIABLE:					
	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición			
	<p>Lateralidad</p> <p>Centrado</p> <p>Foco</p>	<p>• Realizar los ejercicios</p>	Nominal			
<p>Ho2: El programa de Brain Gym mejora significativa en la atención sostenida de los estudiantes de tercer grado de primaria de la institución educativa Proyecto de la Provincia de Piura – 2019</p> <p>Ho2: El programa de Brain Gym no mejora significativa en la atención sostenida de los estudiantes de tercer grado de primaria de la institución educativa Proyecto de la Provincia de Piura – 2019</p> <p>H3: El programa de Brain Gym mejora significativa en la atención dividida de los estudiantes de tercer grado de primaria de la institución educativa</p>	<p>✓ Determinar en qué medida el programa de Brain Gym mejora la atención sostenida de los estudiantes de tercer grado de primaria de la institución educativa Proyecto de la Provincia de Piura – 2019.</p>					

<p>grado de primaria de la institución educativa Proyecto de la Provincia de Piura – 2019?</p>	<p>Proyecto de la Provincia de Piura – 2019</p> <p>Ho3: El programa de Brain Gym no mejora significativa en la atención dividida de los estudiantes de tercer grado de primaria de la institución educativa Proyecto de la Provincia de Piura – 2019</p>	<p>✓ Determinar en qué medida el programa de Brain Gym mejora la atención dividida de los estudiantes de tercer grado de primaria de la institución educativa Proyecto de la Provincia de Piura – 2019.</p> <p>✓ Identificar el nivel de atención después del aplicar el programa de Brain Gym en los estudiantes de tercer grado de primaria de la institución educativa Proyecto de la Provincia de Piura – 2019</p>			
--	--	--	--	--	--

ANEXO: MATRIZ DE ANTECEDENTES

AUTO R/ES	AÑO	TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN	GRADO	PROC EDEN CIA	OBJETIVO	TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	INSTRUMENTOS	POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO	CONCLUSIONES EN PORCENTAJES	URL
KATHERINE MELISSA LEMUS HERREIRA	2016	"EFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA DE ATENCIÓN EN NIÑOS DE SEXTO PRIMARIA."	Maestría	Guatemala	establecer el nivel de efectividad de un programa de atención en niños de sexto primaria	diseño experimental	Test D2 de Brickenkamp y Zillmer (2002)	muestra se tomaron en cuenta 20 sujetos de ambos sexos, comprendidos entre las edades de 11 y 12, de nivel socioeconómico medio.	La metodología estadística que se utilizó para el análisis de los resultados fue la comparación de las medias por medio de la prueba T, con el programa Excel. El estudio concluyó que los sujetos aumentaron significativamente el nivel de atención selectiva por medio del programa Atento. Algunas recomendaciones fueron aplicar estudios similares que permitan orientar y guiar a los docentes para la estimulación de una de las destrezas tan importantes como lo es la atención.	http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisortiz/2016/05/24/Lemus-Katherine.pdf
ADRIANA CAROLINA CAMELO MORENO / DIEGO FERNANDO CAMA	2016	PORTES DE LA GIMNASIA CEREBRAL AL DESARROLLO DE LA ATENCIÓN EN ESTUDIANTES 2° DE GRADO DE PRIMARIA DEL INSTITUTO PEDAGÓGICO ARTURO RAMÍREZ MONTUFAR, DE LA	Maestría	Colombia	describir e interpretar los aportes de la Gimnasia Cerebral en el desarrollo de la atención en niños y niñas del 2° grado de básica primaria del	enfoque interpretativo a través del método de estudio de caso	OBSERVACION	28 estudiantes de grado 2°, 13 niños y 15 niñas entre los 7 y 8 años de edad. También participaron 5 docentes del colegio, quienes tienen una relación directa con los estudiantes, a través de las asignaturas que orientan en el grado	resultado del desarrollo de dichas actividades los estudiantes mostraron mayor atención, mejores comportamientos, y el entendimiento facilitado de las instrucciones dadas. Los profesores manifiestan que luego de las actividades los estudiantes están más atentos a las actividades de clase e indican que su aprendizaje mejora de manera	https://repository.cinde.org.co/visor/Preview.php?url=/bitstream/handle/20500.11907/1533/CamargoRodriguezCameloMoreno2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y

RGO RODRÍ GUEZ		UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA, SEDE BOGOTÁ			Instituto Pedagógico Arturo Ramírez Montufar, de la Universidad Nacional de Colombia				importante y que se evidencia mejor concentración en las actividades de aula	
GRACIELA PAMELA ZAVALA VILLANUEVA	2016	Efecto de las actividades lúdicas en atención y concentración de estudiantes de primaria.	Maestría	Lima	El objetivo de la presente Determinar el efecto de las actividades lúdicas en atención y concentración de estudiantes de primaria	tipo aplicada, de nivel explicativo y el diseño utilizado fue cuasi experimental	—Percepción de diferencias (habitualmente conocido con el nombre de —caras)	los alumnos del tercer grado de educación primaria, el muestreo fue no probabilístico con una muestra de 20 alumnos de tercer grado A y 20 alumnos de la sección B	Se realizó el análisis inferencial de la investigación donde se utilizó las pruebas no paramétricas U de Mann Whitney = 65,500 con los valores se contrastó las hipótesis de la investigación, obteniendo resultados de un $p=0.000$ ($p<0.05$), interpretándose como que existe efecto de las actividades lúdicas en atención y concentración de estudiantes de primaria, Lima 2016, después de aplicado el programa, con el cual se rechazan las hipótesis nulas, por lo tanto se aprecia que existe influencia de la variable independiente en la dependiente.	http://repositorio.uv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/14764/Zavala_VGP.pdf?sequence=1&isAllowed=y
MIRIAM ESTEFANÍA QUELA	2016	Plan de Trabajo de Grado presentado como requisito parcial para optar al Grado de Magister en Educación	Maestría	Ecuador	Establecer la efectividad de la aplicación de la gimnasia	tipo experimental	Tres instrumentos, encuestas para padres de familia y otro	la población es la totalidad de los estudiantes de la Organización no gubernamental denominada FASINARM, que corresponde a 144 estudiantes y la muestra serán	resultados se puede destacar que los porcentajes de participación, comunicación, y atención mejoraron	http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/17092/1/65604_1.pdf

L ZAMO RA		Especial			cerebral como método para desarrollar las habilidades cognitivas de niños de 5 a 6 años con Síndrome de Down.		para docentes, además de una ficha de registro de atención para las actividades que realizaban los menores.	todos los niños entre 5 y 6 años de edad que presenten síndrome de Down y que acuden a FASINARM y son 10 estudiantes con estas características	significativamente luego de aplicar gimnasia cerebral en relación con lo que antes se realizaba; así como también, los periodos atencionales aumentaron y es un aspecto a considerar para su mejoramiento cognitivo.	
Raúl Fernand o Loyola Monge	2017	Programa para mejorar la atención selectiva y concentración en niños de 11 y 12 años con problemas atencionales en una I.E. de Villa el Salvador	Maestría	Lima	Demostrar que el Programa mejora la atención selectiva y concentración en los estudiantes.	aplicadas, de enfoque cuantitativo, con un diseño cuasi experimental,	test de Atención d2 de Rolf Brickenkamp	24 estudiantes de ambos sexos, comprendidos entre los 11 y 12 años, que presentaron bajos niveles de atención	El estudio demostró que los estudiantes del grupo experimental, después de la administración del programa mejoraron su nivel de atención selectiva y concentración. Se consideró algunas recomendaciones a los docentes referidas a la motivación y deseo de aproximarse a la investigación aplicada, y de ser posible, a la investigación teórica, para contribuir con pasos firmes en la búsqueda de soluciones a la problemática del estudiantado peruano que compromete cada día más el concurso de todos los docentes	http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/8612/Loyola_MRF.pdf?sequence=1&isAllowed=y
ANITA DEL CARME N DÍAZ	2016	FUNCIONES BÁSICAS Y ATENCIÓN - CONCENTRACIÓN	Maestría	Trujillo	determinar la relación entre las variables, funciones	tipo descriptivo-correlacional	Como instrumento de evaluación se utilizaron: la	trabajó con 30 niños y niñas entre los 7 a 9 años de edad, quienes manifiestan dificultades de aprendizaje especialmente en	Como hallazgos significativos encontramos, que en general, los sujetos de la muestra revelan niveles entre medio y alto en las funciones de	http://repositorio.pao.edu.pe/bitstream/upaorep/2295/1/RE_MAESTRI

GIL		EN NIÑOS Y NIÑAS DEL 2° GRADO DE UNA I.E. ESTATAL DISTRITO DE HUANCHACO DE LA PROVINCIA DE TRUJILLO.			básicas para el aprendizaje escolar, y la atención-concentración, en un grupo de niños de segundo grado de primaria de una I.E.		prueba de funciones básicas PFB y el cuestionario de atención-concentración A-2	compresión lectora y matemáticas	coordinación visomotora, discriminación auditiva y lenguaje; sin embargo, los niveles de atención concentración, se ubican en los rangos bajo y muy bajo. Asimismo, se hallan correlaciones positivas significativas entre las funciones básicas, y la atención-concentración, cuyos coeficientes oscilan entre 0,76 a 0,85 respectivamente similares resultados se hallaron al contrastar las escalas totales. En tal sentido, se concluye que las funciones básicas para el aprendizaje escolar se asocian directamente con la atención – concentración en los niños y niñas sujetos de estudio.	A-EDU_ANITA.DI AZ_FUNCIONES .BASICAS.Y.AT ENCION.CONCE NTRACION.EN. NI%C3%91OS.Y. NI%C3%91AS_D ATOS.PDF
JESSICA JACKELINE RAMIREZ CORREA	2015	PROGRAMA DE BRAIN GYM PARA MEJORAR LOS NIVELES DE LA MEMORIA AUDITIVA INMEDIATA Y REDUCIR LOS NIVELES DE ANSIEDAD EN LOS ALUMNOS DE 5TO. GRADO DE PRIMARIA DE LA I.E. NUESTRA	Maestría	Trujillo	verificar si el programa de Brain Gym® resultó significativo para mejorar la memoria auditiva inmediata en los alumnos con niveles de ansiedad de la institución educativa	pre-experimental	Test de memoria auditiva inmediata (MAI) Escala de Magallanes de problemas de ansiedad y Guía de observación participativa	de 92 alumnos del 5to. grado de primaria del 43 del sexo femenino y 49 masculino de la institución educativa nacional “Nuestra Señora de Lourdes de la provincia de Talara	En los resultados generales se observa que se mejoró en cuanto a que los niveles de memoria auditiva inmediata aumentaron y los niveles de ansiedad disminuyeron en los alumnos que participaron en la misma investigación, lo que se concluye que el Programa de Brain Gym fue efectivo para las variables memoria auditiva inmediata, y ansiedad ya que, se evidenciaron diferencias estadísticamente significativas entre las mediciones realizadas antes y después de su aplicación.	http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/2293/1/RE_MAESTRIA_EDU_JESSICA_RAMIREZ_PROGRAMA_DE_BRAIN_GYM_PARA_MEJORAR_LOS_NIVELES_DE_LA_MEMORIA_DATOS.PDF

		SEÑORA DE LOURDES DE TALARA, DEPARTAMENTO DE PIURA, 2015.			Nuestra Señora de Lourdes de la provincia de Talara, departamento de Piura					
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--

VALIDEZ FICHA DE OBSERVACIÓN

ATENCIÓN		
N° de ítems	Correlación de Pearson (El resultado es mayor a 0.21)	Resultado
1	0.48	Válido
2	0.55	Válido
3	0.55	Válido
4	0.67	Válido
5	0.31	Válido
6	0.37	Válido
7	0.27	Válido
8	0.55	Válido
9	0.36	Válido
10	0.51	Válido
11	0.30	Válido
12	0.62	Válido
13	0.77	Válido
14	0.31	Válido
15	0.76	Válido
16	0.59	Válido
17	0.47	Válido
18	0.45	Válido
19	0.27	Válido
20	0.39	Válido
21	0.41	Válido
22	0.65	Válido
23	0.69	Válido

Funciones de la Gimnasia Cerebral

Ejercicio	Intención	Relación con el aprendizaje y la atención
Marcha cruzada	Activa simultáneamente los hemisferios cerebrales, el expresivo y el receptivo Mejora la visión de ambos ojos	Su observación se centra, contribuyendo a que la atención se focalice
El perezoso	Integra los dos hemisferios, Activa y aumenta la visión binocular, mejora la movilidad ocular	En el desarrollo de ejercicios grupales, o de lecto-escritura, el niño tiene una visión ocular que permite que su atención se centre y mantenga
Doble garabato	Cruza la línea central kinestésica, mejora la coordinación viso manual, mantiene activo el cerebro, aumenta la percepción espacial, discriminación visual	Al mantener activo el cerebro, permite que el aprendizaje sea fructífero y la recordación de conocimientos adquiridos
El alfabeto	Activa ambos hemisferios cerebrales, integra izquierda y derecha, mejora la conciencia periférica y la coordinación ojo mano, mejora la concentración mientras se escribe	Contribuye a la concentración, disminuye la distracción, lo que permite que la adquisición de conocimientos sea más fructífera
El elefante	Integra el cerebro para oír con los dos oídos, mejora la memoria a corto y largo plazo, integra la visión y la escucha	Al mejorar la memoria a corto y largo plazo, permite que los resultados escolares sean mejores
La mecedora	Estimula la circulación del líquido cefalorraquídeo a través de la columna vertebral, estimula la concentración, la visión y la coordinación ojo mano	Permite que el niño escriba y desarrolle sus actividades más concentrado, permitiendo mejorar su rendimiento académico
Respiración abdominal	Oxigena y facilita la activación cerebral, eleva el nivel de energía, aumenta la duración de la atención, mejora la expresión	Permite que el niño tenga una atención centrada por mayor tiempo
Gateo cruzado	Relaja la columna vertebral y activa ambos hemisferios cerebrales al unísono, integra la derecha y la izquierda, activa la conciencia de los músculos	Permite que el niño tenga su concentración fija, dado que activa ambos hemisferios permitiendo mayor retención del conocimiento
La cobra	Aumenta la visión binocular, mejora la postura y activa la	Con este ejercicio los niños se mantienen concentrados

	concentración y la atención.	en las actividades, desarrollan una a la vez, permitiendo que el aprendizaje se dé de manera significativa.
El búho	Activa la circulación sanguínea en el cuerpo y cerebro, mejora el enfoque, atención y habilidades de la memoria, activa la audición	Los niños pueden escuchar mejor las indicaciones lo que hace que sus actividades se desarrollen correctamente y no se cree indisciplina dentro del aula de clase
Tensar y distensar	Activa el enfoque secuencial y la conciencia sensorial y emocional. Propicia la toma de decisiones	Este ejercicio permite que el niño pueda desarrollar las actividades correctamente y que sus movimientos no sean innecesarios, permitiendo que su atención se mantenga en la tarea que está realizando
p,d,q,b	Ayuda a corregir el área sensoriomotora y el sentido de dirección. Mejora la coordinación entre vista, oído y sensación. Alerta al cerebro.	el sentido de dirección. Mejora la coordinación entre vista, oído y sensación. Alerta al cerebro. Permite que el niño sostenga la atención, mejorando el proceso de aprendizaje
El perrito	El fluido cerebroespinal corre más adecuadamente hacia el cerebro. Disminuye el estrés. Circulan las conexiones eléctricas de la médula espinal	Aumenta la atención cerebral, haciendo que el niño se encuentre más concentrado y no se distraiga
Pinocho	Activa e incrementa la memoria. Integra ambos hemisferios cerebrales. Centra la atención cerebral. Ayuda a la concentración	Permite que el niño memorice los contenidos con mayor facilidad mejorando el rendimiento de por ejemplo la materia de matemáticas.
Orejas estiradas o Peter Pan	Relaja el sistema nervioso central, profundiza la percepción	Ayuda a que el niño perciba mejor los contenidos y capte su significado y utilidad.
Nudos	Efecto integrativo en el cerebro. Activa conscientemente la corteza tanto sensorial como motora de cada hemisferio cerebral. Apoyar la lengua en el paladar provoca que el cerebro esté atento. Conecta las emociones en el sistema límbico cerebral	Da una perspectiva integrativa para aprender y responder más efectivamente. Disminuye niveles de estrés refocalizando los aprendizajes
El espantado	Las terminaciones nerviosas de las manos y los pies se abren	Prepara el organismo para una mejor respuesta de

	<p>alertando al sistema nervioso. Permite que corra una nueva corriente eléctrica en el sistema nervioso. Maneja el estrés y relaja todo el cuerpo.</p>	<p>aprendizaje</p>
<p>Bombeo de pantorrilla</p>	<p>Activa el reflejo de alerta y huida del cerebro, integra las partes posterior y anterior del cerebro, mejora las habilidades para expresarse y el lenguaje, aumenta la comprensión auditiva</p>	<p>Permite que la atención se centre en una sola acción, que cada niño se concentre en sus labores y permita que otros lo hagan</p>
<p>Puntos positivos</p>	<p>Desempeño en deportes. Hablar en público. Desempeño en teatros y escenarios. Leer en voz alta.</p>	<p>Permite que el niño tenga la capacidad de leer a sus compañeros, mejorando su dicción y puntuación, permitiendo una mejora en la lecto escritura.</p>
<p>Sombrero del pensamiento</p>	<p>Mejora la respiración y la energía. Aumento de la resonancia de la voz. Relajación de mandíbula, lengua y músculos faciales. Mejora la habilidad de girar la cabeza de izquierda a derecha. Mejora el equilibrio especialmente en un vehículo en movimiento. Mayor rango de audición. Expansión de la visión periférica.</p>	<p>Refuerza del enfoque de la atención. Mejora la atención a la vez que permite que se dé una mejor escucha de lo que el docente enseña.</p>
<p>Ochitos con el dedo</p>	<p>Mejora la coordinación mano/ojo. Logra una máxima activación muscular. Fortalece los músculos externos de los ojos. Asiste al desarrollo de redes neuronales y a la mielinización del área frontal del ojo. Provoca que el ojo tenga un fino rastreo motor de las imágenes. Dispone los patrones para una alineación de la coordinación ojo/mano. Maneja el estrés después de haber realizado una tarea o estudio pesado</p>	<p>Ayuda a relajar a los niños para que puedan desarrollar una labor nueva permitiéndoles se concentren mejor en cada actividad</p>
<p>Ocho perezoso o acostado</p>	<p>Activa la audición y el reconocimiento auditivo, activa el oído interno y el equilibrio</p>	<p>permite que el niño preste mayor atención a lo que el docente explica y evita que esté preguntando qué hay que hacer</p>

Bostezo energético	Relaja todo el cerebro, activa los neurotransmisores, mejora las actividades fono auriculares	Permite tener una mayor concentración entre lo que se dice y lo que se ve. Así mejora la memoria.
Botones de la tierra	Estabiliza y equilibra el cuerpo , mejora la coordinación y el enfoque	Permite que se acreciente la atención y se focalice
Botones del cerebro	Activa la recepción cerebral de ambos hemisferios, regula la activación de los neurotransmisores, aumenta el fluido de energía en el cuerpo	Permite que el niño se encuentre relajado, mejorando su capacidad de aprendizaje
Doble Garabateo	Estimula la escritura y la motricidad fina. Experimenta con la musculatura gruesa de los brazos y los hombros. Mejora las habilidades deportivas y de movimiento	Estimula las habilidades académicas como el seguimiento de instrucciones. Mejora la escritura principalmente
La Lechuza	Integra el cerebro posterior y anterior, ayuda a relajar el cuerpo, mejora la respiración, aumenta la energía, incrementa la habilidad para expresar ideas, aumenta la concentración y el enfoque	Permite que el niño siga indicaciones correctamente, mejorando la atención.
Fuente: Camelo y Camargo (2015) basados en Ibarra (2007)		

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del estudio: Programa de Brain Gym en la atención de alumnos de tercer grado en una Institución Educativa de Piura – 2019

Institución: I.E. Proyecto

Soy María Cristina Díaz Fossa, Psicóloga de la I.E. Proyecto, me encuentro realizando una investigación que lleva por título “Programa de Brain Gym en la atención de alumnos de tercer grado en una Institución Educativa de Piura – 2019”, la que busca determinar en qué medida el programa de Brain Gym mejora la atención de los estudiantes de tercer grado, por ese motivo, solicito su consentimiento para evaluar y aplicar el programa de Brain Gym, con el fin de beneficiar a los estudiantes.

Procedimientos

El programa de Brain Gym consta de 13 sesiones de 25 minutos cada una, se realizarán una serie de ejercicios que se espera aumenten los niveles de atención de los estudiantes al término de la aplicación del programa, el horario para desarrollar las sesiones será de 7:35am a 8:00am los martes y jueves de cada semana, para evitar que los estudiantes pierdan minutos de clase. Es por eso que se solicita que su niño se encuentre en la institución a la hora programada.

Beneficios

El beneficio sería para su menor hijo, pues se espera que los resultados de la investigación mejoren sus niveles de atención, además de ayudar en el control de ansiedad y escucha en el estudiante.

Derecho de negarse a participar y la retirada

Usted es libre de decidir la participación de su menor hijo en el estudio y podrá retirarlo en cualquier momento si no se siente cómodo/a con las sesiones.

Confidencialidad

El nombre e identidad de su menor hijo tampoco se descubrirá en ningún momento. Sin embargo, los datos pueden ser vistos por el comité de revisión ética y puede ser publicados en otros lugares sin dar su nombre o revelar su identidad.

Fuentes de información disponibles

Si tiene alguna duda puede comunicarse al siguiente número de teléfono 952613295.

AUTORIZACIÓN

He leído y entiendo esta forma de consentimiento, y voluntariamente decido que mi menor hijo participe en este estudio de investigación, recibiendo una copia de este formulario.

Firma

Nombre del padre del participante:

DNI:

Fecha:

Firma

DNI:46145801

Persona que obtiene el consentimiento: Lic. María Cristina Díaz Fossa

Fecha:

FOTOS DE LAS FOTOS DE LAS SESIONES





ESTUDIANTES
HACIENDO BOMBEO DE
PANTORRILLA

LISTA DE COTEJO: ACTIVIDADES SESIÓN N°

NOMBRE Y APELLIDO DEL ESTUDIANTE: _____

ACTIVIDAD			
Realiza la actividad PACE cumpliendo los pasos			
Realiza la posición con toda comodidad			
Mantiene el equilibrio durante la actividad			
Tiene dificultades para realizar el ejercicio			
Tiene problemas para seguir indicaciones			
Permanece relajado mientras realiza la actividad			
Realiza la respiración correcta			
Existe dificultad con alguno de los movimientos:			