UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA

TÍTULO

LA GIMNASIA CEREBRAL PARA DESARROLLAR LA ATENCIÓN EN LOS NIÑOS DE PREPARATORIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL IGNACIO MONTERO VALDIVIESO" DE LA CIUDAD DE LOJA, EN EL PERÍODO 2019-2020.

Tesis previa a la obtención de Grado de Licenciada en Ciencias de la Educación Mención Psicología Infantil y Educación Parvularia.

Autora:

Karen Andrea Cango Dávila

Director:

Lic. Michelle Aldeán, Mg. Sc.

LOJA - ECUADOR

2021

CERTIFICACIÓN

Lic. Michelle Aldeán, Mg. Sc.

DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

CERTIFICO:

Haber dirigido, asesorado, revisado, orientado con pertinencia y rigurosidad científica en todas sus partes, en concordancia con el mandato del Art. 139 del Reglamento del Régimen de la Universidad Nacional de Loja, el desarrollo de la tesis titulada: LA GIMNASIA CEREBRAL PARA DESARROLLAR LA ATENCIÓN EN LOS NIÑOS DE PREPARATORIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL IGNACIO MONTERO VALDIVIESO" DE LA CIUDAD DE LOJA, EN EL PERÍODO 2019-2020, de la autoría de la Srta. Karen Andrea Cango Dávila; la misma que reúne los requisitos legales reglamentarios, en consecuencia autorizo su presentación y sustentación para que continúe con el trámite de graduación correspondiente.

Loja, 27 de abril de 2020

Firmado electrónicamente por:
MICHELLE IVANOVA ALDEAN RIOFRIO

Lic. Michelle Aldeán, Mg. Sc.
DIRECTOR DE TESIS

AUTORÍA

Yo, KAREN ANDREA CANGO DÁVILA, declaro ser autora de la presente tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.

Autora: KAREN ANDREA CANGO DÁVILA

F:.....

C.I 1104880842

Loja, 12 de Enero del 2021

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO

Yo, Karen Andrea Cango Dávila, autora de la tesis titulada: LA GIMNASIA CEREBRAL PARA DESARROLLAR LA ATENCIÓN EN LOS NIÑOS DE PREPARATORIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL IGNACIO MONTERO VALDIVIESO" DE LA CIUDAD DE LOJA, EN EL PERÍODO 2019-2020, como requisito para optar al grado de Licenciada en Ciencias de la Educación, mención Psicología Infantil y Educación Parvularia; autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre a quien crea correspondiente la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los 12 días del mes de Enero del 2021, firma la autora.

Firma:

Autor: Karen Andrea Cango Dávila
Cédula: 1104880842
Dirección: Obrapia, calle Escudero Gonzalo
Correo Electrónico: karendavila_16@hotmail.com
Teléfono/Celular: 0979244299

DATOS COMPLEMETARIOS:

Director de Tesis: Lic. Michelle Aldeán, Mg. Sc

Presidente: Lic. Elcy Viviana Collaguazo Vega. Mg. Sc

Primer Vocal: Lic. Sonia María Castillo Costa. Mg. Sc.

Segundo Vocal: Lic. Cisna Piedad Ríos Robles Mg. Sc

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Nacional de Loja por haber permitido formarme en ella, de manera muy especial a la Facultad de Educación, el Arte y la Comunicación. A la Carrera de Psicología Infantil y Educación Parvularia por brindarme los conocimientos, enseñanzas y experiencias pertinentes para el desarrollo tanto personal como profesional.

A la tutora de la tesis, Lic. Michelle Aldeán, Mg. Sc., quién me asesoró a través de conocimientos, enseñanzas y sugerencias que fueron pertinentes en todo el proceso y culminación de la investigación.

A la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Montero Valdivieso" por confiar en mí, brindarme una excelente acogida y permitirme realizar todo el proceso investigativo dentro de su establecimiento educativo. De manera especial a la Lic. Magaly Sarmiento, Mg. Sc., docente encargada de preparatoria y sobre todo a los niños, por el apoyo brindado en la investigación de campo y en el desarrollo de las actividades planificadas.

La autora

DEDICATORIA

La gratitud es el recuerdo inolvidable en nuestros corazones, virtud a ello es grandioso dedicarle este trabajo:

A Dios por ser el pilar fundamental en mi vida, ser mi guía, darme la fortaleza y perseverancia necesaria para poder seguir adelante, culminando con éxito este trabajo investigativo.

A la memoria de mi padre (+) que, aunque no está presente me guía por el camino de la felicidad, y con todo el cariño a mi madre por educarme con principios y valores, por su constante comprensión y apoyo incondicional en cada paso que doy, gracias a ella he logrado llegar hasta aquí y convertirme en lo que soy.

A mis hermanos y a mi adorable sobrina que son la inspiración para alcanzar todas mis metas.

Karen Andrea

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA DE LA FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN											
TIPO DE DOCUMENTO	**AUTOR/ NOMBRE DEL DOCUMENTO**	**FUENTE**	**FECHA Y AÑO**	**ÁMBITO GEOGRÁFICO**						OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIAL	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIO COMUNIDAD		
TESIS	Karen Andrea Cango Dávila LA GIMNASIA CEREBRAL PARA DESARROLLAR LA ATENCIÓN EN LOS NIÑOS DE PREPARATORIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL IGNACIO MONTERO VALDIVIESO” DE LA CIUDAD DE LOJA, EN EL PERÍODO 2019-2020.	UNL	2021	Ecuador	Zona 7	Loja	Loja	Sucre	Obrapia	CD	Licenciada en Ciencias de la Educación, mención Psicologia infantil y Educación Parvularia

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

Mapa del Cantón Loja

CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL IGNACIO MONTERO VALDVIESO”

ESQUEMA DE TESIS

i. PORTADA

ii. CERTIFICACIÓN

iii. AUTORÍA

iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN

v. AGRADECIMIENTO

vi. DEDICATORIA

vii. MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

viii. MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

ix. ESQUEMA DE TESIS.

- **a.** TÍTULO
- **b.** RESUMEN (ABSTRACT)
- **c.** INTRODUCCIÓN
- **d.** REVISIÓN DE LITERATURA
- **e.** MATERIALES Y MÉTODOS
- **f.** RESULTADOS
- **g.** DISCUSIÓN
- **h.** CONCLUSIONES
- **i.** RECOMENDACIONES
  - PROPUESTA ALTERNATIVA.
- **j.** BIBLIOGRAFÍA
- **k.** ANEXOS
  - PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
  - OTROS ANEXOS

a. TÍTULO

LA GIMNASIA CEREBRAL PARA DESARROLLAR LA ATENCIÓN EN LOS NIÑOS DE PREPARATORIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL IGNACIO MONTERO VALDIVIESO” DE LA CIUDAD DE LOJA, EN EL PERÍODO 2019-2020.

b. RESUMEN

La presente investigación va encaminada a desarrollar la atención en los niños de Preparatoria de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Montero Valdivieso”; teniendo como objetivo general, determinar como la gimnasia cerebral ayuda a desarrollar la atención en los niños de Preparatoria. El diseño de investigación es experimental, los métodos empleados fueron: científico, analítico-sintético, inductivo-deductivo, estadístico-descriptivo; para la obtención de información se entrevistó a la docente de aula, y el Instrumento utilizado fue la Guía de Evaluación para la Atención, la población fue de 52 personas, tomando una muestra no probabilística de 20 niños y 1 docente. Los resultados del diagnóstico de la Atención Global determinaron que un 65% de los estudiantes tuvieron problemas de atención, ubicándose en una escala de severo y crítico, para contribuir al desarrollo de la atención, se aplicó una propuesta alternativa denominada “Atendiendo el mundo a través del movimiento”, basada en actividades de gimnasia cerebral junto con actividades relacionadas a cada tipo de atención, donde los resultados obtenidos demuestran un gran avance, el 65% de los niños no presentan problemas de atención; el 30% presentan un problema atencional leve. Concluyendo que la gimnasia cerebral contribuye significativamente al desarrollo de la atención, la cual es una herramienta metodológica que se debe implementar dentro de las planificaciones pedagógicas.

Palabras claves: atención, gimnasia cerebral, cognición, destrezas, tipos de atención.

ABSTRACT

The present investigation is directed to as the cerebral gymnastics develop the attention in the children of Preparatory of the Educational Unit “Manuel Ignacio Montero Valdivieso”; having like general target, to determine like the cerebral gymnastics helps to develop the attention in the children of Preparatory. The research design is experimental, the used methods were: scientific, analytical-synthetic, inductive-deductive, statistical-descriptive; for the information securing one interviewed the classroom teacher, and the used Instrument was the Guide of Evaluation for the Attention, the population belonged to 52 persons, taking a sample not probabilistic of 20 children and 1 teacher. The results of the diagnosis of the Global Attention determined that 65%of the students had problems of attention, being located in a scale of severe and critical, to contribute to the development of the attention, a so called alternative proposal was applied “Attending to the world across the movement”, based on activities of cerebral gymnastics together with activities related to every type of attention, where the obtained results demonstrate a big advance, 65 % of the children does not present problems of attention; 30 % presents a problem attentional lightly. Concluding that the cerebral gymnastics contribute significantly to the development of the attention, which one is a methodological tool that must be implemented inside the pedagogic planning.

KEY WORDS: attention, cerebral gymnastics, cognition, workmanship, types of attention.

c. INTRODUCCIÓN

Los seres humanos son perceptibles a los diferentes objetos o situaciones que se encuentran en el ambiente, pero el cerebro tiene una capacidad limitada para prestar atención a múltiples actividades, es decir, los estímulos irrelevantes pueden interferir con los estímulos relevantes, por ende, las personas no pueden culminar tareas o realizar actividades, esto se convierte en una de las causas más significativas y frecuentes del bajo rendimiento escolar.

La atención es un proceso fundamental en la enseñanza-aprendizaje, siendo indispensable estimular desde muy temprana edad. Por ello, es preciso adoptar estrategias que incluyan acciones de detección de dificultades de aprendizajes, como atención y memoria; ayudando de esta manera a potenciar dichos procesos.

En el contexto escolar, uno de los grandes desafíos que enfrentan los docentes son problemas de atención, evidenciando dificultades para la asimilación de información, debido a que los niveles de atención de los niños no son óptimos, por lo cual, potenciarla se convierte en una prioridad, es necesario aplicar estrategias que permitan elevar el nivel atencional en los alumnos, especialmente en los primeros años de escolaridad, tomando en cuenta esta realidad, se evidenció la falta de estimulación en el desarrollo de la atención en los niños de Preparatoria de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Montero Valdivieso”.

Para desarrollar el nivel de atención existe una serie de estrategias, una de ellas es la Gimnasia Cerebral que mediante movimientos, ejercicios y respiración permiten al niño desarrollar sus procesos cognitivos para obtener información y procesarla.

La presente investigación pretende favorecer el desarrollo de la atención y como incide la gimnasia cerebral sobre esta, conociendo los diferentes factores psicológicos, sociales y ambientales que afectan la atención, por ende, el desempeño académico.

Considerando lo expuesto y con la finalidad de aportar a la solución de la problemática en la institución investigada, se ha propuesto investigar LA GIMNASIA CEREBRAL PARA DESARROLLAR LA ATENCIÓN EN LOS NIÑOS DE PREPARATORIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL IGNACIO MONTERO VALDIVIESO" DE LA CIUDAD DE LOJA, EN EL PERÍODO 2019-2020.

Para su desarrollo se plantearon los siguientes objetivos específicos: evaluar la atención en los niños de Preparatoria; planificar y ejecutar una propuesta alternativa con actividades basadas de gimnasia cerebral para desarrollar la atención en los niños de Preparatoria; y, valorar la eficacia de la aplicación de la gimnasia cerebral para desarrollar la atención en los niños de Preparatoria.

En la revisión de literatura se abordó las dos variables: la primera referente a la atención, está estructurada de la siguiente manera: concepto, procesos básicos de la atención, características de la atención, clasificación de la atención, factores que determinan la atención, redes de la atención, desarrollo de la atención, tiempo de atención según la edad, influencia de la atención en el proceso de aprendizaje de los niños; y, la segunda variable Gimnasia cerebral, hace énfasis en las siguientes temáticas: concepto, el cerebro, funciones cerebrales, importancia de la gimnasia cerebral, beneficios de la gimnasia cerebral, principales actividades de la gimnasia cerebral para desarrollar la atención, influencia en el desarrollo de la atención.

En el proceso investigativo se utilizaron los métodos: científico que sirvió para la recolección de los fundamentos bibliográficos; analítico-sintético que permitió examinar el objeto de estudio; inductivo-deductivo se empleó en la interpretación de los resultados obtenidos con el instrumento; y, estadístico-descriptivo permitió la obtención de resultados de las técnicas e instrumentos, como en la aplicación y validación de los resultados.

Se utilizó la técnica de la entrevista con diez preguntas, en base a los fundamentos teóricos de Bernabéu (2017) y Carvalho (2016) sobre la atención. En relacion a la variable, Gimnasia Cerebral, se utilizaron los fundamentos de Altamirano (2016) y Pacheco (2019), cuya aplicación se efectuó a la docente a cargo de los niños de Preparatoria, la cual tuvo como objetivo conocer su apreciación respecto a la atención y a la gimnasia cerebral; y, como instrumento se aplicó la Guía de Evaluación para la atención, elaborada por el Ministerio de Educación de Bolivia y adecuada a la realidad del Ecuador y en base a el currículo de Educación General Básica Preparatoria (2014) en el nivel preparatoria. Estos permitieron la recolección de datos y dar cumplimiento a cada uno de los objetivos planteados.

Los resultados del proceso investigativo determinan que un alto porcentaje de los niños investigados poseen problemas atencionales moderado, severo y crítico, demostrando dificultades de atención selectiva, focalizada, dividida y sostenida; provocando inconvenientes en el proceso académico, por lo cual, se hace necesaria una intervención para que la atención de los niños se desarrolle.

Con la finalidad de apoyar el proceso de la atención se elaboró y aplicó una propuesta alternativa denominada “Aprendiendo el mundo a través del movimiento”, apoyada en

Gimnasia Cerebral, contiene 40 actividades, la cual se ejecutó en un lapso de dos meses, cuyo objetivo era contribuir al desarrollo de la atención mediante actividades de gimnasia cerebral y actividades concretas para estimular los cuatro tipos de atención: selectiva, focalizada, dividida, sostenida. Posterior a la ejecución de la propuesta, se realizó la valoración de la misma; obteniendo un porcentaje de niños que han completado con éxito los indicadores de evaluación, adquiriendo todos los objetivos propuestos. Demostrando que la gimnasia cerebral es eficaz para el desarrollo de la atención en los niños de preparatoria, los resultados muestran un avance en el desarrollo de la atención selectiva, focalizada, dividida y sostenida, logrando de esta manera que un alto porcentaje no tenga problemas o tengan Problema Atencional Leve.

Finalmente, el presente informe contiene, titulo, resumen, introducción, revisión de literatura, materiales y métodos, resultados, discusión, conclusiones, recomendaciones bibliografía y anexos.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

ATENCIÓN

Concepto

La atención se considera como la capacidad de recepción de todos los conocimientos adquiridos a lo largo de la vida, es la encargada de seleccionar los estímulos relevantes e inhibir los distractores presentes en el medio. De acuerdo a los planteamientos sobre la atención se considera que es una base fundamental en el proceso de consolidación de los aprendizajes, por lo cual, es necesario potenciar con actividades que permitan su óptimo desarrollo.

López (como se citó en Camelo y Camargo, 2016) menciona que el término atención proviene etimológicamente del latín *attendere,* que significa *«tensar el arco hacia»* por consiguiente en su origen el concepto era *«atensión»*. A lo largo del tiempo el concepto de atención ha tenido variaciones pasando por ser considerada como un mecanismo selector de información, es decir, «un filtro» hasta ser entendida como un conjunto limitado de recursos de procesamiento de información asignado a diferentes tareas.

De acuerdo a Bernabéu (2017):

> La atención es la base en los procesos de enseñanza y aprendizaje debido a que es un prerrequisito para que puedan suceder los procesos de consolidación, mantenimiento y recuperación de la información que se presenta en el medio. Diversas investigaciones han demostrado que la atención es indispensable para la creación de nuevas conexiones neuronales y para la formación de circuitos cerebrales estables y duraderas (p.2).

La atención es un estado cognitivo que selecciona los estímulos más relevantes, internos o externos, por lo cual el ser humano es capaz de controlar funciones ejecutivas, de esta manera permite la adaptación al entorno y la regulación de conductas, logrando cumplir con éxito las actividades.

La atención es muy importante en todos los aspectos del ser humano porque ayuda a la realización y culminación de las actividades que se realiza día a día. Diferentes autores han realizado investigaciones para definirla, James (como se citó en Ramírez, 2015) menciona que “Todo el mundo sabe lo que es la atención. Es la toma de posesión por la mente, de un modo claro y vívido, de uno entre varios objetos o cadenas de pensamientos simultáneamente posibles” (p. 6).

La atención es un proceso básico de la mente que consiste en seleccionar los estímulos relevantes e inhibir los distractores que se encuentran en el entorno, controlando y orientando la acción consciente del organismo para alcanzar a un objetivo determinado. Cumple un rol indispensable en el proceso de aprendizaje, además, es la base fundamental para la realización de las actividades diarias.

Procesos básicos de la atención

Procesos de focalización

Rodríguez (2017) indica que “se activan cuando la persona requiere fijar la mente y sus procesos en una actividad o estímulo durante un tiempo determinado, dejando de lado otros estímulos o distracciones, tanto internos como externos” (p. 18).

Los procesos de focalización tienen lugar cuando la mente se ha de centrar sólo en un aspecto del ambiente, o sólo en la realización de una tarea para alcanzar un objetivo que requiere lograr la persona.

Procesos selectivos

García (2012) alude que estos procesos "se activan cuando la persona focaliza su mente en un estímulo o tarea en presencia de otros estímulos o actividades, cuando la persona tiene la capacidad de inhibir los distractores presentes en el entorno se habla de atención selectiva" (p. 6).

Los procesos selectivos son muy importantes cuando el ambiente exige dar respuesta a un solo estímulo o tarea para realizarla con éxito, independientemente de la presencia de otros estímulos o distractores que se encuentren en el medio.

Procesos de distribución

García (2012) indica que la distribución es una de las características y procesos de la atención. La atención tiene una capacidad limitada que se encuentra en función de la cantidad de información que debe procesar y del esfuerzo propio del sujeto, es decir, estos procesos se activan cuando el ambiente exige atender a varias cosas a la vez.

Los procesos de distribución permiten mantener la atención en dos o más estímulos o actividades al mismo tiempo, se debe tomar en cuenta que en cuanto más vinculados se encuentren los objetos, será mejor la realización de actividades.

Procesos de mantenimiento

Migallón (2018) manifiesta que se producen cuando se debe concentrar en una tarea durante periodos de tiempo relativamente extendidos.

Por lo tanto, los procesos de mantenimiento se activan cuando la persona requiere ejecutar actividades o tareas que requieren tiempo prolongados para culminarlas con éxito.

Características de la atención

- Concentración: Se refiere cuando "el sujeto fija voluntariamente la atención en un único objeto, idea o actividad con preferencia sobre otros (por otros también se entiende pensamientos o estímulos internos)" (Torres, 2019, p. 2).

La concentración es la separación de los estímulos irrelevante (internos o externos) y la focalización de los estímulos relevantes, mantenimiento la concentración por periodos muy largos de tiempo.

- Amplitud: Se refiere a la cantidad de estímulos que se pueden captar a la vez o la cantidad de tareas que se pueden realizar simultáneamente. Es limitada y depende de la dificultad de las tareas, el grado de automatización y del estado del organismo (Torres, 2019, p. 3).

A pesar de que la atención tiene una capacidad limitada, se puede atender más de un estímulo a la vez. La distribución de la atención se puede presentar al momento de realizar cualquier acción y de esta manera, cuanto los estímulos tengan una comunicación y se relacionen entre sí, se dará con más facilidad la distribución de la atención.

- Control: Refiere a la capacidad que tiene un individuo para poder elegir a qué presta atención y que ignora. Las personas tienen la capacidad de controlar y regular los procesos cognitivos que permiten realizar una actividad. Es la capacidad de concentración de un individuo (Ramos, 2015, p.7).

La atención se pone en marcha, desplegando mecanismos de trabajo de una manera eficaz en función de las demandas del ambiente. El control de atención exige un cierto esfuerzo por parte del individuo para poder mantenerla y atender a lo que realmente le interesa.

- Oscilamiento: Ardila y Rosseli (como se citó en Lara, 2017) mencionan que el oscilamiento se conoce tambien como “shifting”. La atención tiene que procesar dos o más fuentes de estímulos, por lo cual, cambia constantemente. Las tareas que se realicen pueden interferir una sobre la otra si son diferentes, siendo la una más interesante que la otra.

El oscilamiento se refiere al cambio de atención cuando el sujeto debe atender a varios estímulos o realizar distintas tareas, y la interferencia que se produce en una tarea sobre la otra.

- Intensidad: García (2012) argumenta que es la cantidad de atención que se presta a un objeto o tarea, y se caracteriza por estar relacionada con el nivel de vigilia y alerta de un individuo: cuanto menos despierta esta una persona, menor es su tono atencional; y, por el contrario, cuando está bajo condiciones de alerta, es cuando se intensifica dicho tono (p.18).

Migallón (2018) menciona que:

> Cuando se producen cambios de intensidad de la atención tiene lugar el fenómeno con el nombre de “fluctuaciones de la atención”, y cuando se produce un descenso significativo de dichos niveles decimos que se produce un “lapsus de la atención”. Cuando los cambios de intensidad de la atención son cortos y transitorios reciben el nombre de cambios “fásicos”, cuando son largos y relativamente permanentes se llaman cambios “tónicos” (p.48).

La intensidad de la atención puede variar de unas ocasiones a otras, esto depende de la cantidad de atención que se presta cuando se realiza una actividad, influido por el estado de vigilia o alerta de la persona.

- Estabilidad: Fernández y Florez (2016) señalan que “está dada por la capacidad de mantener la presencia de la misma durante un largo periodo de tiempo sobre un objeto o actividades dadas” (p. 6).

La estabilidad se refiere a la capacidad de mantener el foco de atención en actividad o tareas por tiempos prolongados.

- Ciclicidad: “Capacidad de atención según los ciclos básicos de actividad y descanso” (Fernández y Florez, 2016, p. 6). En esta característica se dan variaciones con períodos de 90 aproximadamente.

La ciclicidad de la atención hace referencia que para poder realizar actividades con éxito se requiere que la persona haya tenido un período de descanso previo. Un ejemplo claro de ciclicidad es cuando un niño juega, esto se convierte en una actividad de aprendizaje, por lo tanto, su regulación natural exige periodos de descanso, estos, en ocasiones se ven afectador por la intensidad de la atención.

Clasificación

Atención selectiva

Carvalho (2016) indica que la atención selectiva "es la capacidad para seleccionar, de entre varios estímulos, la información relevante que hay que procesar, inhibiendo unos estímulos mientras se atiende otros" (párr. 9).

Es decir, la atención selectiva es la capacidad para realizar una actividad y mantener el foco de atención en un solo estímulo, a pesar que en el entorno se encuentren diferentes distractores.

Atención sostenida

Fernández y Florez (2016) refieren que:

> La atención sostenida es la capacidad de mantener una respuesta de forma consistente durante un período prolongado de tiempo. En este tipo de atención se puede englobar distintos aspectos como: mantener la atención, tiempo prolongado, organización y autodirección del proceso y la cantidad de esfuerzo o intensidad de la atención (p. 17).

La atención sostenida se presenta cuando la persona mantiene su atención en un estímulo relevante que se encuentra en el entorno o realiza alguna actividad por períodos relativamente largos. Es importante tomar en cuenta que para poder realizar cualquier tipo de tarea o actividad con éxito se requiere de esfuerzo e intensidad en la atención.

Atención dividida

Carvalho (2016) alude que la atención dividida es la capacidad para atender a dos cosas al mismo tiempo. Además, la capacidad de realizar la selección de más de una información a la vez o de más de un proceso o esquema simultáneamente.

Permite procesar diferentes estímulos y dar respuesta con éxito a cada uno de ellos. Pero se debe tomar en cuenta que el cerebro puede procesar cierta cantidad de información, si sobrepasa los límites se puede ocasionar una "interferencia".

Atención focalizada

Rodríguez (2018) señala que la atención focalizada es:

> La capacidad para mantener el foco atencional en una actividad determinada o seleccionar un solo estímulo relevante durante un tiempo más o menos largo. Se trata de una habilidad fundamental para todo tipo de tareas: sin ella, cualquier estímulo externo o interno podría apartar la concentración de lo que quiera que estuviese haciendo el individuo (párr. 12).

La atención focalizada permite percibir un estímulo relevante, interno o externo, centrando el foco de atención en una tarea, independientemente del tiempo que esta requiera.

Factores determinantes de la atención

Rodríguez C. (2017) menciona que existe un sinnúmero de factores los cuales influyen directamente en el proceso atencional, estos pueden tener consecuencias en un buen o mal funcionamiento de los mecanismos de atención, por ejemplo, en el rendimiento académico y en el proceso de aprendizaje.

Los factores que determinan la atención pueden ser externos (se encuentran en el medio) e internos (depende de la persona o estado orgánico).

Determinantes externos

Para Rodríguez (2017) los factores externos son aquellos que se encuentran en el medio, los cuales hacen posible que el individuo mantenga la atención ante determinados estímulos según sus características. Dentro de estos determinantes se puede destacar:

- Intensidad del objeto: Cuando un objeto es muy intenso tiene mayor posibilidad de llamar la atención de la persona. Por ejemplo, los sonidos de gran intensidad son capaces de atraer la atención del individuo.

- Posición: Es importante conocer esta característica, para poder llamar la atención de la persona, la mente es atrapada dependiendo la posición del objeto. Por ejemplo, cuando el objeto se encuentra en la parte superior atrae más, la mitad de la izquierda más que la mitad derecha. Es decir, la mitad superior izquierda del campo visual es la zona que más probabilidad tiene de captar la atención.

- Tamaño: esta característica del estímulo es muy importante, porque mientras mayor sea su tamaño, la probabilidad de llamar la atención será aún más grande. Por ejemplo, una

valla publicitaria anunciando un concierto o una marca, es capaz de llamar la atención de un individuo.

- Color: Los objetos que contienen colores fuertes o llamativos tienen la capacidad de llama más la atención, a diferencia, de los colores blanco y negro.

- Movimientos: Los objetos que están en constante movimiento tienen mayor posibilidad de captar la atención de las personas, en comparación de aquellos que se encuentran estáticos.

- Repetición: Aquellos estímulos que más captan la atención son los más débiles a pesar de su debilidad, pero gracias a su repetición constante, logran captar la atención.

- El contraste: Hace referencia a aquellos estímulos que cuando se presentan de forma conjunta con otros hacen que nuestra atención se dirija hacia ellos de forma involuntaria.

- Nivel de dificultad de la tarea: La dificultad de la tarea influye en el proceso atencional debido a que requiere de mucho más esfuerzo y concentración para realizar y culminar dicho trabajo. Según estudios llevados a cabo por Berlyne (como se citó en Muiñoz y Villarroig, 2018) se concluye que las personas tienden a responder de forma más atenta ante aquellos estímulos cuya complejidad es media, ya que estímulos demasiado complejos o demasiado simple facilitan una pérdida de atención debido a un interés sobre estímulos distractores que se presenten.

Determinantes internos

Según Poroma (2017) los determinantes internos dependen específicamente de la persona, los cuales condicionan aún más, no sólo la capacidad y desarrollo de la atención, sino también su rendimiento. Entre los cuales se encuentran:

- Carga emocional: Cuyos objetos o información que contengan algún tipo de carga emocional, ya sea positiva o negativa, provocan emociones, captando la atención de la persona.

- Estado orgánico: Aquellas pulsiones que experimenta la persona al momento de recibir alguna estimulación. (por ejemplo, si una persona se encuentra con hambre, es seguro que le atraerán más intensamente los estímulos relacionados con la satisfacción de su necesidad).

- Intereses: Cuando una persona tiene interés en algo, por lo tanto, lo que le la atención en función de los intereses que se tengan.

- Sugestión social: Llega a atraer la atención de otras personas por invitación, que es más que por simple imitación.

- Curso del pensamiento: Cuando el pensamiento sigue ciertas ideas y un estímulo relacionado se presenta, independientemente de los intereses del individuo, este último estímulo será capaz de captar su atención de forma inmediata (p. 23)

Redes de la atención

Según la teoría de Posner se puede identificar tres funciones atencionales:

Red de orientación

Petersen y Posner (2012):

> La red de orientación está formada por áreas subcorticales, parietales y occipitales de la corteza cerebral. Tiene relación con la localización de fuentes estimulares mediante la detección de señales espaciales, como pueden ser los letreros que indican la entrada de una institución educativa (p. 10).

Existen otras señales que tienen un carácter alarmante para el sistema atencional. Por ejemplo, el sonido de una sirena advierte sobre una situación peligrosa, como un accidente. Estas señales elevan los niveles de alerta fásica o situacional, a la expectativa de algo inminente y que cesará posteriormente.

Rothbart, Sheese, Rueda, & Posner (como se citó en Juárez & Fuentes, 2018) indican que la red de orientación iimplica cuando se orienta la atención a algún evento. El sistema capta un estímulo u objeto externo que capta la atención, o también porque la persona voluntariamente dirige la atención a otro estímulo.

La red de orientación es la encargada de dirigir la atención del individuo hacia algún objeto o estimulo detectando señales significantes que se encuentra en el medio, es decir, esta red permite orientar la atención hacia la localización visual donde están situados los posibles estímulos objetivo.

Red de vigilancia o alerta:

Ávila (2016) indica que la red de vigilancia es **“**Necesaria cuando se requiere que el sujeto responda a estímulos de aparición infrecuente” (párr. 5).

Pozuelos (2015) indica que la red de vigilancia es la encargada de mantener el estado de vigilancia y activación durante las actividades diarias. El desarrollo de esta red se puede ver notoriamente cuando el bebé va adquiriendo cada vez más la capacidad de mantenerse despierto de manera endógena.

La red de vigilancia permite que el individuo mantenga un estado de alerta durante las actividades que se realizan día a día, como estudiar, cocinar, trabajar, etc., es decir, se encarga que aumenten los niveles de concentración y disminuya el sueño, además, esta red tiene una función que ayuda a la detección de estímulos poco frecuentes.

Red ejecutiva:

Está relacionada con todos los procesos que ayudan a regular la conducta y cognición. Esta red es la que se encarga de inhibir información distractora, conductas habituales cuando no son necesarias y también de monitorizar nuestra conducta de manera que podamos adaptarnos a las circunstancias que nos presente el entorno (Pozuelos, 2015, párr. 6).

Un ejemplo claro de este tipo de red es cuando se presentan situaciones como estar en el aula de clase escuchando lo que explica el docente, la atención ejecutiva es la encargada de inhibir el ruido de los carros, de los niños que se encuentran fuera de clases, etc., de tal manera que se pueda atender y escuchar lo que dice el docente.

Desarrollo de la atención

> Tortolero (2017) alude que a medida que el niño avanza en edad, esa atención involuntaria hace que se desarrollen las capacidades orientadoras e investigativas con la manipulación de los objetos. Durante el primer año de vida el reflejo de orientación adquiere formas diferentes ante la aparición de un estímulo nuevo. Es en el segundo año de vida cuando la atención del niño se hace más selectiva (p. 13).

La atención es un proceso con varios niveles que evolucionan durante la ontogenia. La atención involuntaria comienza a desarrollarse en las primeras etapas de vida, aunque antes de esto, se observa el reflejo de orientación cuando los niños reaccionan ante estímulos intensos o inesperados.

Es de suma importancia que durante el crecimiento de los niños se estimule el desarrollo de la atención con diversas actividades. De esta manera, el proceso de enseñanza-aprendizaje será más eficaz, evitando dificultades en la escolaridad.

Tiempo de atención según la edad

Caraballo (2018) menciona que es importante conocer el tiempo de concentración de los niños según la edad que tengan. A medida que el niño crece, aumenta sus períodos de atención que, en las primeras etapas de la infancia se mide en minutos:

- 1 año – 3 a 5 minutos
- 2 años – 4 a 10 minutos
- 3 años – 6 a 15 minutos

- 4 años – 8 a 20 minutos
- 5 años – 10 a 25 minutos
- 6 años – 12 a 30 minutos
- 7 años – 14 a 35 minutos (p. 3).

Es una orientación basada en las capacidades medias de los niños por edades, pero no indica que los niños no puedan concentrarse durante más tiempo en cualquier actividad que realicen.

Esto es muy útil tanto para los docentes como para los padres porque sirve como recurso para saber que promedio de capacidad de concentración puede tener un niño según du edad. De esta manera no forzar a los niños más de lo adeacuado.

Así mismo, Caraballo (2018) refiere que:

- **Entre los 0 y los 3 años** los bebés centran su atención en objetos y actividades que les divierte, sin embargo, cualquier otra tarea puede llamar su concentración y perder el interés rápidamente en cada cosa que hacen.

- **Entre los 2 y 4 años** Su atención voluntaria se desarrolla, controlan la concentración al momento de realizar actividades.

- La capacidad de atención se va desarrollando a medida que el niño va creciendo, es decir, evoluciona su atención sostenida sobre un tema concreto, ya sea que le atraiga más o menos.

Se debe tomar en cuenta que se refleja un nivel de atención de los niños cuando realizan actividades que son divertidas y llamativas, en cambio, les cuesta prestar atención o pierden interes cuando las actividades son aburridas y monótonas.

Influencia de la atención en el proceso de aprendizaje de los niños

> El aprendizaje es un proceso complejo indispensable para la adaptación, la evolución, la supervivencia, los cambios en el comportamiento, la adquisición de experiencia para la obtención de nueva información. Se caracteriza por ser una constante sucesión de almacenamiento y recuperación de información, y es aquí donde cobran radical importancia los mecanismos de atención y memoria (Salomón, 2014, p. 5).

Los procesos del cerebro del ser humano como memoria, atención, motivación y lenguaje son las claves del aprendizaje, sin estos procesos el cerebro de las personas, no sería capaz de recibir información necesaria para la adquisición de aprendizajes.

La atención es muy indispensable dentro del proceso enseñanza-aprendizaje debido a que esta influye en el rendimiento escolar, por ello, es importante que los docentes apliquen diferentes estrategias al momento de enseñar con el fin de mejorar la dinámica de la clase, y con esto lograr que los alumnos participen, focalicen la atención, además de desarrollar el aprendizaje de una manera eficaz.

Bernabéu (2017) indica que la atención

> Es el pilar más importante en el proceso de aprendizaje porque supone un prerrequisito para que ocurran los procesos de consolidación, mantenimiento y recuperación de la información. La atención es primordial para la creación de nuevas conexiones neuronales

y para la formación de circuitos cerebrales estables. Las conexiones neuronales estables y la generación de circuitos solamente ocurren cuando se presta atención (p. 18).

Por todo ello, es importante estimular la atención desde muy temprana edad porque este es un factor importante dentro de la formación integral de cada persona. Para que esto se pueda dar de una mejor manera es necesario que esté presente la motivación, afectividad y disciplina en cada momento, para que se vaya convirtiendo todo esto en un hábito, tanto en el juego, al momento de aprender, como en la vida diaria.

GIMNASIA CEREBRAL

Concepto

Pacheco (2019) refiere que la gimnasia cerebral, desarrollada por el Dr. Paul Dennison en los años setenta, consiste en una serie de ejercicios que se enfocan en mejorar las capacidades cerebrales, generando nuevas conexiones entre neuronas y favoreciendo de esta forma el aprendizaje, sin embargo, este no es su único beneficio, también contribuye al equilibrio y a la capacidad de respuesta ante diversos problemas.

Con la gimnasia cerebral se puede mantener alerta los sentidos, mejorar la concentración y las habilidades de lectura/escritura.

> La gimnasia cerebral o brain gym contiene 26 ejercicios que combinan tanto habilidades físicas y mentales, mejorando el rendimiento del cerebro, de esta manera permite generar nuevas conexiones entre las neuronas, optimizando así el equilibrio y el aprendizaje, a través del uso de ambos hemisferios cerebrales (Meneses, 2016, párr.1).

La gimnasia cerebral se basa principalmente en la conexión que entre neuronas y la combinación de los hemisferios cerebrales, izquierdo y derecho, lo cual permite tener un buen rendimiento al realizar tareas o actividades. Así mismo, ayuda a disminuir problemas de aprendizajes, estrés, ansiedad, etc.

El cerebro

Maragall (2018) señala que el cerebro es, sin duda, el órgano más complejo del cuerpo humano. Permite hacer un número increíble de funciones y tareas. Permite pensar, razonar o hablar; así mismo, para soñar, querer y emocionarnos. A través de los sentidos, recibe un

flujo enorme de información del mundo que nos rodea, la procesa y hace que cobre significado, organiza y controla el movimiento. Entre las funciones del cerebro esta la regulación de la temperatura corporal, la circulación sanguínea, la respiración y la digestión.

> El cerebro es una unidad estructural y funcional, la cual se encuentra formada principalmente por dos tipos de células: las neuronas y las células gliales. Se calcula que hay alrededor de 100 billones de neuronas en todo el sistema nervioso humano y unos 1.000 billones de células gliales (hay 10 veces más células gliales que neuronas) (Casado, 2019, párr.1).

El cerebro es muy importante para que se dé una conjunción con el cuerpo, todas las emociones, sensaciones y pensamientos están vinculados tanto con la mente y con el cuerpo.

Funciones cerebrales

Oviedo (2017) indica que el buen funcionamiento del cerebro:

> Requiere de una comunicación eficiente entre los diferentes centros funcionales de todo el cerebro. Los movimientos que se realizan en la gimnasia cerebral permiten para estimular el libre flujo de información dentro del cerebro, restaurando la innata capacidad de aprender y funcionar con mayor eficiencia (p. 5).

Las funciones cerebrales que se detallan a continuación se dan tres dimensiones del espacio en los hemisferios.

- Lateralidad: Capacidad de coordinar los dos hemisferios cerebrales. Esta habilidad es de suma importancia para desarrollar ciertas destrezas como leer, escribir y comunicarse. Así mismo, para el movimiento de todo el cuerpo.

Cabe recalcar, que cuando la lateralidad no está equilibrada (al lado dominante, le sigue con naturalidad el otro lado del cuerpo) solo se puede comprender en parte, la lectoescritura se vuelve mecánica y no se comprende.

- Centrado: Es la capacidad de coordinar las áreas superiores e inferiores del cerebro. Se relaciona con las emociones. Permitiendo responder a las circunstancias y estímulos del entorno con seguridad, sin tensión, con "los pies en la tierra" y con organización.

En varias ocasiones una persona puede estar "desconcentrada", sus emociones (sean por exceso o defecto), lo cual puede bloquear su aprendizaje.

- Foco: Es la capacidad para poder coordinar los lóbulos frontales y posteriores del cerebro. Este se encuentra relacionado a la participación y comprensión. Además, con la habilidad de tomar en cuenta los diferentes detalles de alguna información al mismo tiempo que se mantiene una perspectiva del yo y del contexto general, para poder entender y contextualizar nueva información de experiencias previas.

Los ejercicios de la gimnasia cerebral ayudan a que estas tres funciones se relacionen entre sí y exista una mejor conexión de neuronas, permitiendo así, que la información y los diversos estímulos fluyan de una mejor manera, además, de potenciar la mente y el cuerpo, liberando cualquier tipo de estrés y carga emocional.

Cervantes, Lera, y Baca (2017) señalan que todas las personas dominan un hemisferio cerebral, según su lateralidad, por ejemplo, las personas diestras, dominan más el hemisferio izquierdo y las personas zurdas, el hemisferio derecho. Existen personas que son ambidiestras, en este caso son capaces de dominar ambos hemisferios, pero esto no quiere decir que no se pueda desarrollar la parte del cerebro no dominante, para ello es necesario que se utilice la mano que no dominante al momento de realizar cualquier actividad cotidiana como escribir, cepillarse los dientes, cambiarse de ropa, etc. (p. 8).

El cerebro asigna habilidades, funciones y actividades a cada hemisferio, las cuales se verán a continuación:

Hemisferio derecho

Según Montagud (2019) el hemisferio derecho permite que las personas vean de una manera holística lo que ocurre alrededor. Dentro de este se encuentran varias funciones:

Orientación espacial

Es posible orientarse en el espacio físico. Permite saber qué objeto se está viendo o en donde se está a partir de aspectos como el color, la forma u otras características presentes en el entorno.

Procesamiento de estímulos

En resumidas cuentas, cada hemisferio cerebral se encarga de elaborar y procesar los estímulos captados en su hemicuerpo (la mitad del cuerpo) contrario. El hemisferio derecho se encarga de ‘sentir’ los estímulos que se hayan dado en la parte izquierda del cuerpo.

Emocionalidad y aspectos no verbales

El hemisferio derecho adquiere un gran papel en cuanto a la elaboración de sentimientos. Además, a la hora de analizarlos opta por herramientas más integradoras en vez de analíticas, a diferencia de su contraparte el hemisferio izquierdo (p.19).

Este hemisferio se vincula principalmente con la expresión no verbal. Es decir, se ubica en la percepción u orientación espacial, en la facultad para expresar y captar emociones, facultad para controlar los aspectos no verbales de la comunicación, intuición, reconocimiento y recuerdo de caras, voces y melodías. El hemisferio derecho se basa en el recuerdo y reconocimiento de imágenes, dibujos, cuadros, etc.

Hemisferio izquierdo

Según Montagud (2019) el hemisferio izquierdo es conocido por ser la estructura cerebral encargada más de los aspectos lingüísticos, además de estar detrás del procesamiento analítico, propio de las matemáticas. A continuación, se detallan sus funciones:

Lenguaje verbal y matemáticas

Relacionado tanto con su capacidad verbal como con la simbólica, el hemisferio izquierdo es capaz de identificar grupos de letras e interpretarlas como palabras que, a su vez, conforman grupos de las mismas y forman frases con sentido. Otros aspectos en los que se implica de forma destacable este hemisferio son la memoria verbal, la gramática, organización de la sintaxis, discriminación fonética, planificación, toma de decisiones, memoria a largo plazo.

Expresión y comprensión

Esto quiere decir que este hemisferio se encarga de transformar un conjunto de información en algo con sentido. Así, este hemisferio almacena conceptos que posteriormente emitirá en forma de palabras, tanto orales como escritas, permitiendo transmitir ideas del interior de la mente de una persona a otra mediante el uso de la comunicación verbal (p. 20).

Si se da una embolia que afecte a este hemisferio, se pueden dar pérdidas funcionales tales como la pérdida del habla, además de verse afectadas las capacidades motrices en el lado derecho del cuerpo, dado que el hemisferio izquierdo controla esa mitad corporal.

El hemisferio izquierdo es aquel que permite que el ser humano más analítico, en donde es capaz de resolver problemas numéricos o algoritmos. Además, cumple un importante papel en el habla, la escritura, la resolución de problemas matemáticos, la numeración y la lógica.

Caballero (2018) menciona que para entender cómo funciona la gimnasia cerebral en nuestro cerebro es importante estudiar la teoría del cerebro triuno, el cual es un concepto desarrollado por el neurocientífico Paul MacLean para hacer referencia a las tres partes o cerebros especializados en los seres humanos, los cuales se detallan a continuación:

- El cerebro reptiliano

Es conocido como el antiguo cerebro animal. Se encuentra en el tronco cerebral, justo encima del lugar en el que la médula espinal accede al cráneo. Es la parte más primitiva del

ser humano y comienza a desarrollarse en el útero, influye en las habilidades y necesidades de los recién nacidos como respirar, comer, dormir, llorar, etc.

- El cerebro emocional o área límbica

Se encuentra situada encima del cerebro reptiliano, en el centro del Sistema Nervioso Central (SNC), comienza a desarrollarse desde que nace el bebé. El sistema limbico se conforma en base a la experiencia, la composición genética y el temperamento innato del infante. Es el centro de las emociones.

- El cerebro racional

La parte más joven del cerebro triuno es el cerebro racional, también conocido como neocórtex. Es el que más nos diferencia del resto de animales. Aquí se encuentra la corteza prefrontal, que es la encargada de la planificación, anticipación, percepción del tiempo y del contexto, inhibición de acciones inadecuadas.

La gimnasia cerebral ayuda a estimular el cerebro, mejorando el funcionamiento de los dos hemisferios, permitiendo así, disminuir los problemas de atención, memoria, comportamiento y de aprendizaje.

Importancia de la Gimnasia cerebral

El ejercicio físico es una actividad que influye directamente en la actividad cerebral y corporal. pues a través de la estimulación de mecanismos como la circulación sanguínea, la respiración, la relajación y ejercitar el sistema cardiovascular en general, ayuda a conservar las facultades mentales y el buen estado mental. A través de nuestros ojos, oídos, nariz, lengua y piel percibimos las sensaciones, y estas se convierten en el fundamento de nuestro

conocimiento, es decir, de esta manera podemos entender el mundo que nos rodea (Perez, 2017, p. 6).

Una estimulación y un desarrollo adecuado en la motricidad del del niño, permitirá un buen desarrollo en diferentes áreas como el lenguaje, pensamiento y atención. Remediando diversos problemas de aprendizaje, de comportamiento, emocionales, de coordinación e insuficiencia en el desempeño deportivo.

Beneficios de la Gimnasia Cerebral

Pacheco (2019) menciona que la gimnasia cerebral busca lograr un equilibrio y coordinación entre ambos hemisferios del cerebro, mediante la combinación de actividades mente/cuerpo. Estos ejercicios pueden ser realizados por personas de todas las edades, inclusive aquellas que presenten alguna discapacidad. Entre sus beneficios más resaltantes se encuentran:

- Facilita el aprendizaje, favorece en la concentración y mejora la capacidad de retención de información. Además, beneficia a otras capacidades como la memoria, la creatividad y la resolución de problemas.

- Los ejercicios cerebrales ayudan a prevenir enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.

- Puede mejorar las relaciones interpersonales, al influir positivamente en la capacidad para socializar e interactuar con otras personas, mejorando la autoestima y genera una mayor seguridad en sí mismo, además, disminuye el estrés diario (párr. 3).

El ejercicio no es una actividad específicamente del cuerpo sino también de la mente. Con el paso del tiempo, estudios en el campo de la kinesiología, la psicología y la neurología, han demostrado que el cerebro también puede ser ejercitado a través de distintos movimientos estratégicos que benefician su funcionamiento global.

La gimnasia cerebral permite a los niños fortalecer el aprendizaje, ya que permite coordinar el cuerpo y activar los lóbulos cerebrales, por ello, es recomendable que se realice la serie de ejercicios antes de la jornada de clases, para que su rendimiento sea óptimo.

Principales actividades de la gimnasia cerebral para desarrollar la atención

Las estrategias de la gimnasia cerebral están basadas en ejercicios, según Denisson (como se citó en Romero, Cueva, y Barboza, 2014), estos ayudan a moldear los sentimientos, pensamientos, la impresión que se tiene de las cosas y de la vida misma, dando nuevas formas de ver las cosas y soluciones. Por tanto, la gimnasia cerebral da herramientas que permite tener confianza en lo que viene.

Ibarra (como se citó en Zambrano y Val Martín, 2017) describe varios ejercicios de la gimnasia cerebral:

- Botones del cerebro: Este ejercicio es un masaje profundo con una mano debajo de las clavículas en la parte izquierda y derecha del esternón, mientras la otra mano cubre el ombligo.

Esta actividad ayuda a mejorar la circulación del oxígeno y estimula la arteria carótida, de esta manera aumenta el flujo sanguíneo al cerebro.

- El espantado: Las piernas deben estar moderadamente abiertas, luego estirar los brazos elevar las puntas de los pues, abriendo los dedos, tanto de los pies y de las manos hasta sentir un poco de dolor, al estar en esta posición tomar aire y retenerlos por 10 segundos y echar la cabeza hacia atrás. Después expulsar el aire con un pequeño grito, aflojando los brazos y el cuerpo.

Este ejercicio es muy importante porque prepara al organismo a para una mejor respuesta al aprendizaje.

- Tensar y Distensar: Sentarse con la columna recta, juntar los talones, pantorrillas, rodillas, glúteos, abdomen, pecho, hombros, luego apretar las manos, brazos y cruzarlos. Así mismo tensar la mandíbula, rostro, cerrar los ojos y fruncir el ceño. Cuando el cuerpo este en tensión, tomar aire y retenerlo por 10 segundos, después exhalar y aflojar el cuerpo.

Permite lograr una atención cerebral, mejora la concentración, provocando un estado de alerta en todo el sistema nervioso.

- Nudos: Consiste en cruzar los pies, estirar los brazos hacia el frente, separados uno del otro, coloca las palmas de las manos hacia fuera y los pulgares apuntando hacia abajo, entrelazar las manos llevándolas hacia el pecho y los hombros hacia abajo, manteniendo esa posición apoyar la lengua en la zona media de tu paladar. Cuando se apoya la lengua en el paladar provoca que el cerebro esté atento.

Conecta las emociones en el sistema limbito cerebral. Permite responder de una manera efectiva al momento de aprender.

- Gateo cruzado: Doblar una rodilla y levantarla para tocarla con la mano del lado opuesto, o doblar la rodilla llevando el pie hacia atrás y tocarlo con la mano del lado contrario.

Mejora los movimientos oculares derecha a izquierda y la visión binocular. Mejora la coordinación izquierda /derecha y la visión y audición.

- Ocho acostado: Consiste en dibujar de forma imaginaria o con lápiz y papel, un ocho grande ‘acostado’. Se comienza a dibujar en el centro y se continúa hacia la izquierda hasta llegar al punto de partida. Se debe estirar el brazo.

Estimula la memoria y la comprensión. Mejora habilidades académicas: reconocimiento de símbolos para decodificar lenguaje escrito. Mejora la percepción de profundidad y la capacidad para centrarse, equilibrio y coordinación.

Todos estos ejercicios estimulan diferentes áreas del cerebro, las cuales ayudan a liberar el estrés, facilitan la concentración, atención, permitiendo de esta manera mejorar el aprendizaje.

Influencia en el desarrollo de la atención

Altamirano (2016) señala que “los ejercicios cerebrales desarrollan la atención y percepción, habilitando los dos hemisferios cerebrales, mejoran la memoria auditiva y

visual, y permiten una mayor apertura de los sentidos, desarrollando la capacidad cerebral" (p. 14).

La gimnasia cerebral influye en la concentración y focalización de la atención de los estudiantes al ser realizada antes de iniciar la jornada escolar, debido a que permite mejorar capacidades mentales y facilita el trabajo a los docentes.

Bernabéu (2017) menciona que la estimulación de la atención favorece los procesos de aprendizaje. Se ha comprobado que realizar ejercicios atencionales durante unos minutos antes del inicio de la clase mejora directamente la calidad de la atención y las funciones ejecutivas.

La gimnasia cerebral es una herramienta de fácil acceso y con grandes beneficios para los estudiantes, mejorando el ambiente del aula, además, permite a las personas realizar diferentes actividades de una manera eficaz.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

En la presente investigación se utilizaron los siguientes materiales tecnológicos como: computadora, grabadora, impresora, flash memory; materiales didácticos como: cuentos, pelotas, imágenes, arroz de color; materiales de oficina como: libros, hojas de papel bond, cartulinas A3, goma, pinturas y lápices.

El diseño de investigación que se llevó a cabo es experimental debido a que se manipuló la variable dependiente, atención, en la cual se observan los efectos, que pueden ser positivos como negativos para la investigación; en la investigación se aplicó una guía didáctica "Aprendiendo a través del movimiento", obteniendo resultados efectivos que disminuyeron los problemas de tipo atencional demostrar si se produce o no un cambio en la variable atención de los niños comprendidos en la edad entre 5 y 6 años.

Se utilizó los siguientes métodos:

Método Científico: se lo utilizó para la adquisición, investigación y sustentación de conocimientos teóricos fundamentados por la ciencia. Además, ayudó a ordenar de manera lógica el trabajo investigativo para poder ver la realidad y analizarla.

Método Analítico-sintético: Permitió examinar el objeto de estudio, con la ayuda de un instrumento que logró determinar el problema común de la muestra. Se orientó al análisis de datos de verificación de la propuesta.

Método Estadístico-descriptivo: Sirvió para la obtención de resultados de las técnicas e instrumentos aplicados y la validación de estos resultados, contribuyendo esencialmente al planteamiento de conclusiones.

Método Inductivo-Deductivo: Sirvió para la interpretación de resultados obtenidos del instrumento aplicado.

Dentro de las técnicas e instrumentos estuvo una entrevista con diez preguntas abiertas hacia la docente, en base a los fundamentos teóricos de Bernabéu (2017) y Carvalho (2016) sobre la atención. En relacion a la variable, Gimnasia Cerebral, se utilizaron los fundamentos de Altamirano (2016) y Pacheco (2019), con el objetivo de obtener información acerca de sus conocimientos en las variables atención y gimnasia cerebral y para corroborar sus respuestas con los resultados en el diagnóstico inicial.

El instrumento que se utilizó fue la Guía de evaluación para la atención, en la cual constan cuatro tipos de atención: selectiva, focalizada, dividida y sostenida, las cuales con el baremo permiten obtener resultados escalares para el diagnóstico del nivel de atención; se la adecuó adecuada en Julio-2019 del Instrumento para la detección de y evaluación de las dificultades de aprendizaje de atención y memoria, realizada por el Ministerio de Educación del Estado Plurinacional de Bolivia, en Septiembre del 2012.

Población y Muestra: La presente investigación se la realizó en la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Montero Valdivieso”, con una población de 52 personas (50 niños y dos docentes), tomando una muestra de 21 personas (20 niños y 1 docente).

Tabla 1
Población y muestra

Variable	Población	Muestra
Niños	50	20
Docentes	2	1
Total	52	21

Fuente: Secretaría de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Montero Valdivieso”
Elaboración: Karen Andrea Cango Dávila

f. RESULTADOS

Resultados de la aplicación de la entrevista a la docente de Preparatoria

Análisis e interpretación

De acuerdo con la entrevista realizada a la docente de Preparatoria con preguntas basadas en Atención y Gimnasia Cerebral se puede evidenciar que el período de atención de los niños es muy reducido para su edad y se distraen con facilidad. Además, considera que la Gimnasia Cerebral es algo novedoso y que influirá en el aprendizaje de los estudiantes.

Se puede evidenciar que es muy frecuente el bajo rendimiento debido a la falta de atención, esto va ligado a diversas causas como poca motivación o no hacer uso de las estrategias adecuadas para la enseñanza y aprendizaje.

Resultados de la aplicación de la guía de evaluación de la atención

Tabla 2
Atención selectiva

Indicadores	f	%
Muy buena	1	5
Buena	4	20
Regular	13	65
Deficiente	2	10
Muy deficiente	-	-
Total	20	100

Fuente: Aplicación de la Guía para la evaluación de la atención de niños de 5 a 6 años
Elaboración: Karen Andrea Cango Dávila

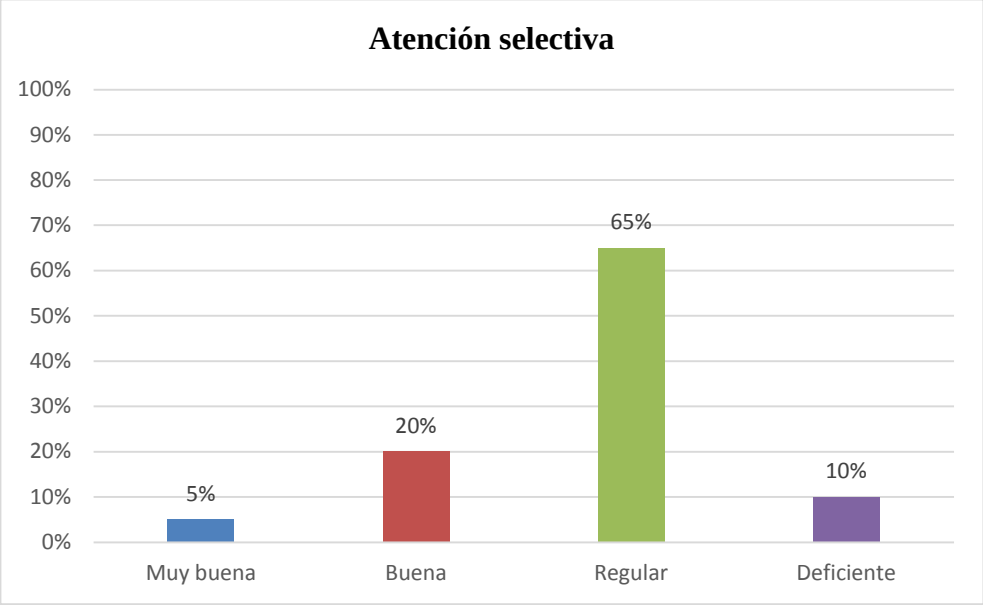


Figura 1

Análisis e interpretación

Corbin (2012) refiere que la atención selectiva es la capacidad de un organismo de focalizar su mente en un estímulo o tarea en concreto, a pesar de la presencia de otros estímulos ambientales, es decir, cuando una persona da preferencia a determinados

estímulos y es capaz de atender y concentrarse en los estímulos relevantes e inhibir los distractores (p.1).

De acuerdo con la Tabla 2, se puede constatar la distribución de la población de acuerdo a la Atención Selectiva, de los 20 niños que se les aplicó la Guía de Evaluación para la atención, el 65% presentan un nivel regular; el 20% un nivel bueno; el 10% un nivel deficiente; y, el 5% en nivel muy bueno.

La atención selectiva es indispensable para la realización de actividades diarias, debido a que permite que las personas se concentren en una sola tarea y así poderla culminar con éxito, se puede evidenciar en los resultados obtenidos hay un gran porcentaje de niños que se encuentran en un nivel regular y deficiente, es decir presentan problemas de este tipo de atención, por lo cual se debe trabajar con diferentes actividades específicas para desarrollarla.

Tabla 3
Atención focalizada

Indicadores	f	%
Muy buena	1	5
Buena	6	30
Regular	-	-
Deficiente	11	55
Muy deficiente	2	10
Total	20	100

Fuente: Aplicación de la Guía para la Evaluación de la atención de niños de 5 a 6 años
Elaboración: Karen Andrea Cango Dávila

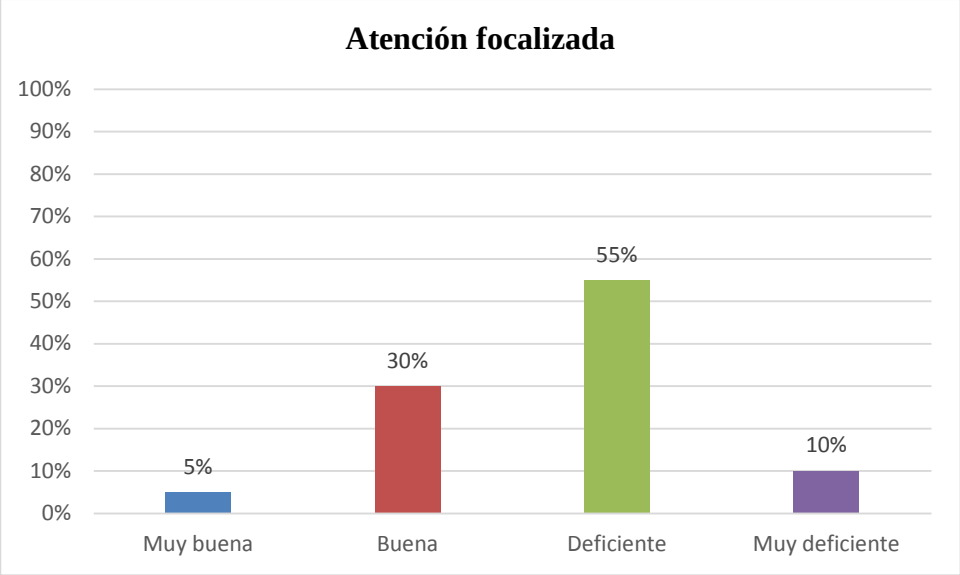


Figura 2

Análisis e interpretación

Soutullo y Díez (2017) mencionan que la atención focalizada es la habilidad para enfocar la atención y detectar rápidamente un estímulo relevante ya sea visual, auditivo o táctil. Además, es la capacidad que tiene el cerebro para centrar el foco de atencional en un estímulo objetivo, independientemente del tiempo que dure dicha fijación.

En la tabla 3 de Atención Focalizada se puede evidenciar que de los 20 niños que se les aplicó la Guía de Evaluación para la atención, el 55% se muestran un nivel deficiente; el 30% un nivel bueno; el 10% un nivel muy deficiente; y, el 5% un nivel muy bueno.

La atención focalizada permite centrar el foco de atención en la actividad o tarea que se realiza evitando todo tipo de distracción, independientemente del tiempo que se requiera, se evidencia que en los resultados obtenidos existe un gran porcentaje de niños que se encuentran entre los niveles deficiente y muy deficiente, es decir presentan problemas de atención focalizada, debido a que no pudieron completar varias actividades de la guía

aplicada porque no lograban concentrarse en la tarea que estaban realizando, por lo tanto, se debe aplicar diversas actividades para desarrollarla.

Tabla 4
Atención dividida

Indicadores	f	%
Muy buena	1	5
Buena	8	40
Regular	-	-
Deficiente	11	55
Muy deficiente	-	-
Total	20	100

Fuente: Aplicación de la Guía para la Evaluación de la atención de niños de 5 a 6 años
Elaboración: Karen Andrea Cango Dávila

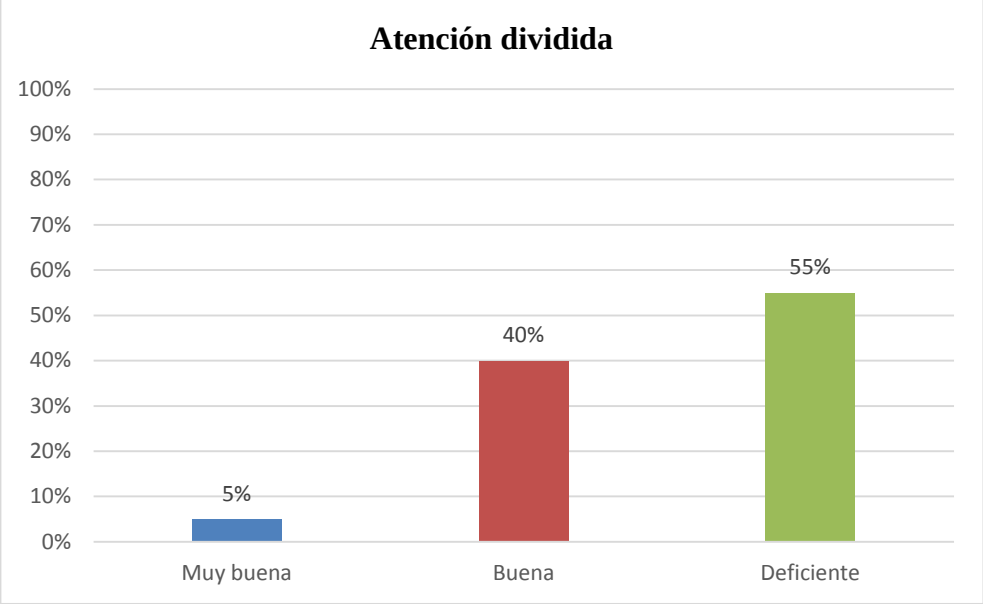


Figura 3

Análisis e interpretación

Según Stutz (2017) la atención dividida se trata de la capacidad que tiene el cerebro para atender a diferentes estímulos o tareas en simultáneo, al tiempo que da respuestas a las múltiples demandas del ambiente. Es un tipo de atención simultánea que permite a las

personas procesar diferentes fuentes de información y, además, ejecutar más de una actividad a la vez (p.2).

En la tabla 4 se evidencia los resultados de la Atención Dividida, el 55% de los niños presentan un nivel deficiente; el 40% en un nivel bueno; y, el 5% un nivel muy bueno.

La atención dividida permite realizar dos o más actividades a la vez con éxito, se evidencia que en los resultados obtenidos de la aplicación hay un gran porcentaje de niños los cuales se encuentran en el nivel deficiente, por lo tanto, es indispensable trabajar con diferentes actividades para desarrollar dicha atención.

Tabla 5
Atención sostenida

Indicadores	f	%
Muy buena	1	5
Buena	5	25
Regular	11	55
Deficiente	3	15
Muy deficiente	-	-
Total	20	100%

Fuente: Aplicación de la Guía para la Evaluación de la atención de niños de 5 a 6 años
Elaboración: Karen Andrea Cango Dávila

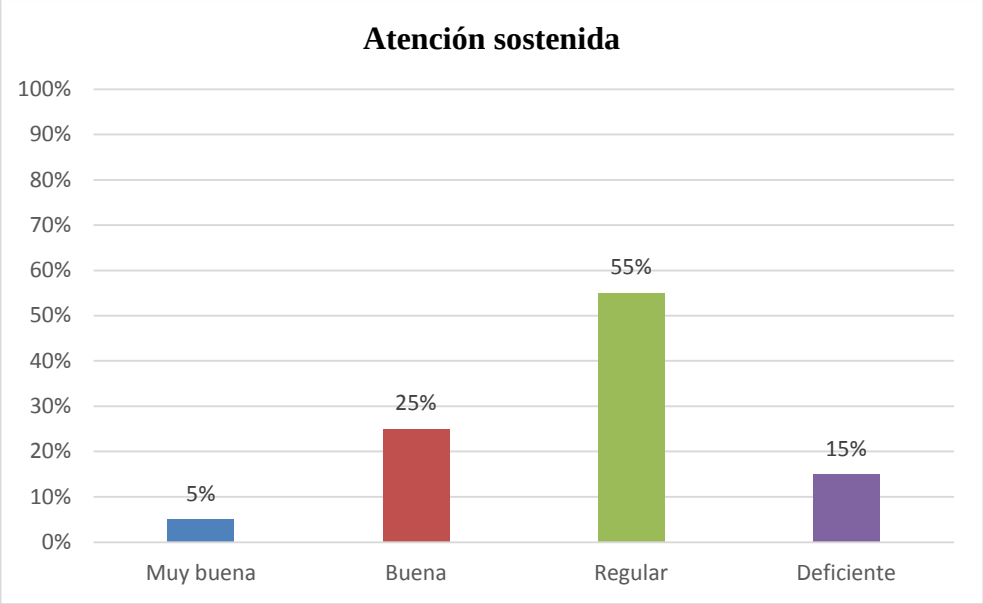


Figura 4

Análisis e interpretación

González (2018) refiere que la atención sostenida permite concentrarse en una sola actividad o estímulo por períodos determinados de tiempo, se relaciona directamente con la concentración, debido a que permite bloquear los diversos distractores que están presentes en el medio (p.3). Esta atención posee dos elementos muy importantes, vigilancia la cual permite detectar la aparición de un estímulo relevante, y la concentración que permite eliminar distractores para concentrarnos en el estímulo que nos interesa.

De acuerdo con la Tabla 5 se puede observar la distribución de la población de acuerdo a la Atención Sostenida, el 55% presentan un nivel regular; el 25% un nivel bueno; el 15% un nivel deficiente; y, el 5% un nivel muy bueno.

La atención sostenida es importante cuando se realiza actividades que requieren concentración por periodos relativamente largos, se puede constatar que en los resultados que se obtuvo existe un gran porcentaje de niños que se encuentran entre los niveles regular

y deficiente, por lo tanto, es indispensable que se realicen actividades para desarrollar este tipo de atención.

Tabla 5
Diagnóstico Inicial por tipo de atención

Indicadores	Muy buena		Buena		Regular		Deficiente		Muy deficiente	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Selectiva	1	5	4	20	13	65	2	10	-	-
Focalizada	1	5	6	30	-	-	11	55	2	10
Dividida	1	5	8	40	-	-	11	55	-	-
Sostenida	1	5	5	25	11	55	3	15	-	-

Fuente: Aplicación del test Guía para la Evaluación de la atención de niños de 5 a 6 años
Elaboración: Karen Andrea Cango Dávila

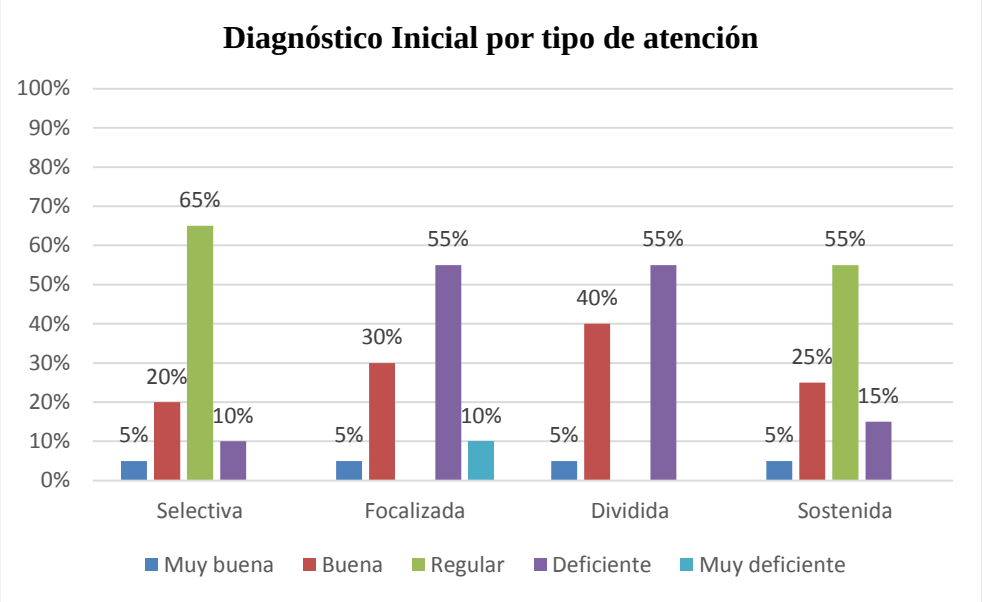


Figura 5

Análisis e interpretación

Fernández y Florez (2016) mencionan que la atención es un proceso psicológico básico e indispensable para el procesamiento de la información, sustentado por un complejo sistema neuronal, encargado de controlar toda actividad mental, así mismo, es la

capacidad o habilidad cognitiva que permite seleccionar y procesar un estímulo para responder de manera efectiva ante éste mientras se dejan de lado otros.

En la Tabla 6 se puede observar la distribución de la población de acuerdo a los tipos de atención. Siendo la Atención Focalizada la más afectada, presenta el 10% de nivel muy deficiente. De igual forma, el 55% tienen un nivel deficiente en Atención Focalizada y Dividida. Finalmente, el 65% presentan un nivel regular en Atención Selectiva y 55% en Atención Sostenida.

Al establecer los datos de los tipos de atención más afectados, se constata que los resultados obtenidos un gran porcentaje de niños se encuentran entre los niveles regular, deficiente y muy deficiente en los cuatro tipos de atención, evidenciando que existen severos problemas de atención, lo cual permitió encaminar la realización de las actividades para la propuesta alternativa, con la finalidad de mejorar los niveles atencionales de los niños, tomando en cuenta que durante el proceso de atención, intervienen todos los sentidos los cuales permiten dirigir el foco atencional en determinados estímulos que son necesarios para la realización de tareas.

Tabla 7
Diagnóstico atencional inicial global

Puntuación	**Escala**	**f**	**%**
42- 38	No hay problema	-	-
37-29	Problema Atencional Leve	1	5
28- 20	Problema Atencional Moderado	6	30
19-11	Problema Atencional Severo	12	60
10-0	Problema Atencional Crítico	1	5
TOTAL		20	100%

Fuente: Aplicación de la Guía para la Evaluación de la atención de niños de 5 a 6 años
Elaboración: Karen Andrea Cango Dávila

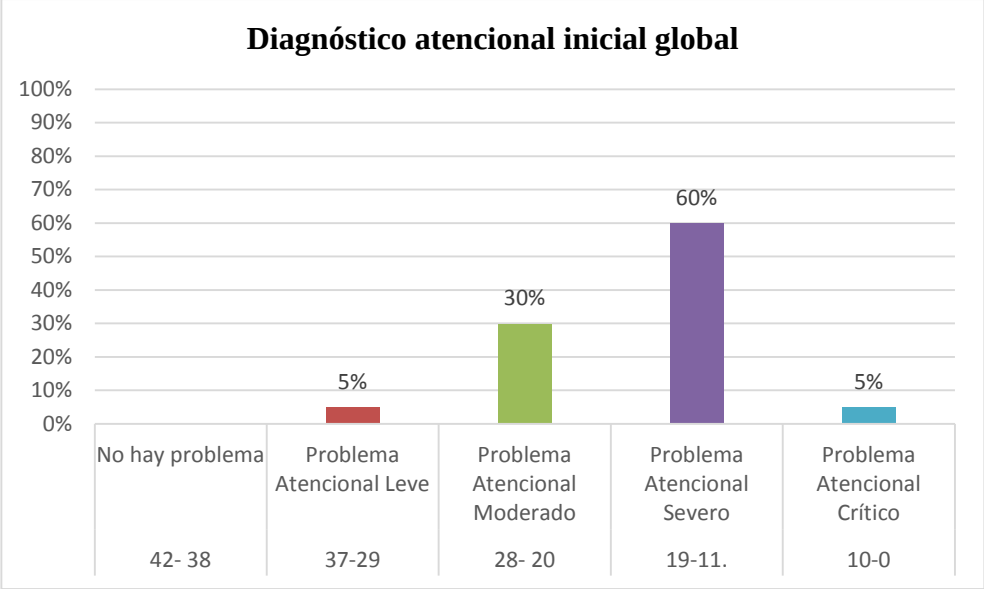


Figura 6

Análisis e interpretación

Bernabéu (2017) refiere que la atención es la base en los procesos de enseñanza y aprendizaje debido a que es un prerrequisito para que puedan suceder los procesos de consolidación, mantenimiento y recuperación de la información que se presenta en el medio.

En la tabla 7 se puede observar el diagnóstico inicial de la atención global: más de la mitad de la población (60%) de los niños evaluados presentan un problema atencional severo; el segundo porcentaje (30%) problema atencional moderado; finalmente, el 5% problema atencional leve y problema atencional crítico.

La atención es un proceso fundamental en la vida diaria de las personas, se puede evidenciar que un gran porcentaje se presentan Problemas Atencionales Severo y Crítico, por ello, es indispensable trabajar en la jornada diaria, actividades que ayuden a desarrollar, todos los tipos de atención (selectiva, focalizada, dividida y sostenida).

Tabla 8

Validación de la propuesta

Categoría	Adquirido		En proceso		Iniciado	
	f	%	f	%	f	%
Atención selectiva	16	80	3	15	1	5
Atención sostenida	16	80	3	15	1	5
Atención focalizada	16	80	3	15	1	5
Atención dividida	19	95	1	5	-	-

Fuente: Propuesta alternativa “atendiendo el mundo a través del movimiento”
Elaboración: Karen Andrea Cango Dávila

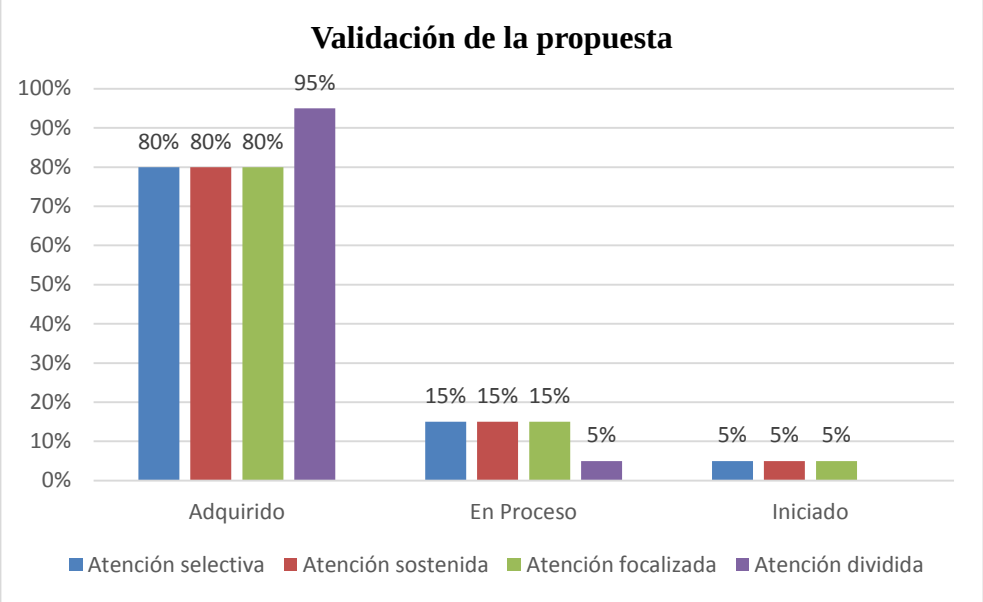


Figura 7

Análisis e interpretación

Bernabéu (2017) menciona que la estimulación de la atención “favorece los procesos de aprendizaje. Se ha comprobado que realizar ejercicios atencionales durante unos minutos antes del inicio de la clase mejora directamente la calidad de la atención y las funciones ejecutivas” (p. 19).

De acuerdo a los resultados de la Tabla 8, el 95% de la población adquirió las destrezas de gimnasia cerebral relacionadas a la Atención dividida; mientras que el 80% adquirió

destrezas en relación a los tres tipos de atención: selectiva, sostenida y focalizada. Por otra parte, el 15% tiene las destrezas en proceso en los tres tipos de atención: selectiva, sostenida y focalizada; y, en mínimo porcentaje (5%) en atención dividida. Finalmente, el 5% están iniciando la adquisición de las destrezas en atención selectiva, sostenida y focalizada.

Cabe recalcar que dentro de la muestra existen dos casos que tienen adaptaciones curriculares por problemas de aprendizaje, por ello, no se logró en su totalidad que adquieran las destrezas.

Según Fuentes (2019) menciona que los Ejercicios de Gimnasia Cerebral en el aula son una herramienta para estimular y desarrollar habilidades y capacidades cerebrales, además crean una conexión entre cerebro y cuerpo a través del movimiento, logrando armonía entre aspectos emocionales, físicos y mentales permitiendo de esta manera dar rienda suelta a la creatividad.

Orellana (2010) señala que desde hace mucho tiempo muchos profesionales han estudiado como el movimiento de nuestro cuerpo es positivo, cada uno con sus puntos de vista con teorías semejantes; coincidiendo que las actividades motoras nos benefician en el aprendizaje y de sobremanera a los niños y niñas.

La gimnasia cerebral tiene un impacto positivo en el proceso de aprendizaje, por ello, es muy recomendable que se realice un ejercicio diariamente acompañado con actividades que refuercen la atención. De esta manera los niños puedan tener un óptimo rendimiento en la jornada escolar.

Tabla 9

Cuadro comparativo de resultados por tipos de la atención

Indicadores	Diagnóstico Inicial										Evaluación final									
	MB		B		R		D		MD		MB		B		R		D		MD	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Selectiva	1	5	4	20	13	65	2	10	-	-	17	85	2	10	-	-	1	5	-	-
Focalizada	1	5	6	30	-	-	11	55	2	10	16	80	3	15	-	-	1	5	-	-
Dividida	1	5	8	40	-	-	11	55	-	-	19	95	1	5	-	-	-	-	-	-
Sostenida	1	5	5	25	11	55	3	15	-	-	18	90	2	10	-	-	-	-	-	-
Total		5		29		30		34		2		88		10				2		
								66%				**98%**								

Fuente: Aplicación de la Guía para la Evaluación de la atención de niños de 5 a 6 años
Elaboración: Karen Andrea Cango Dávila
Nota: MB=Muy Bueno, B=Bueno, R=Regular, D=Deficiente, MD=Muy Deficiente

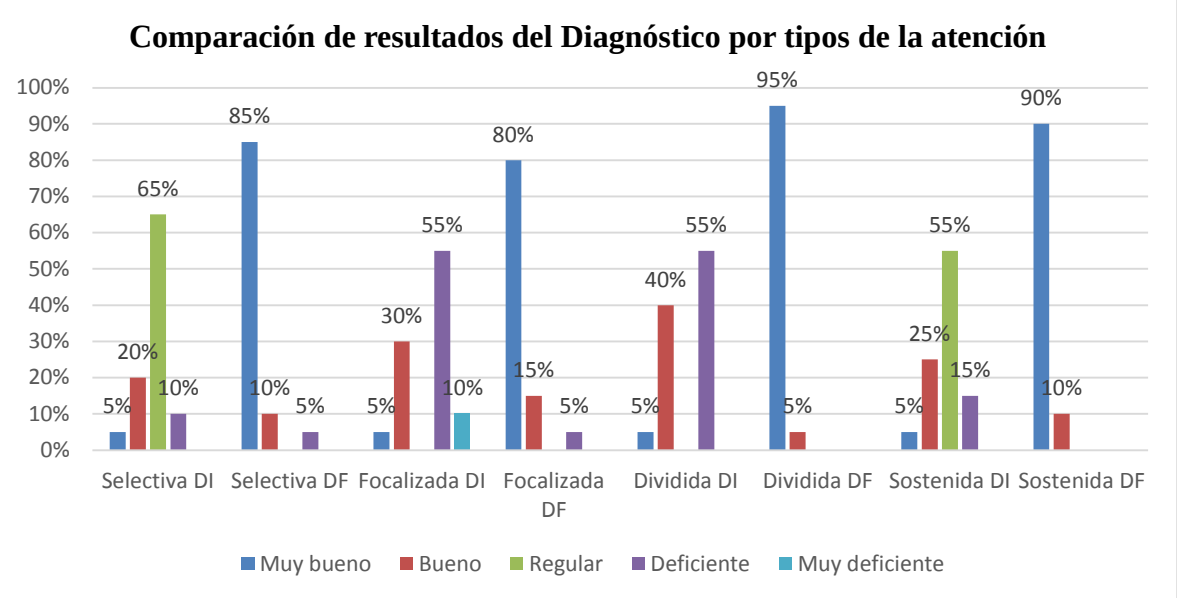


Figura 8

Análisis e interpretación

De acuerdo a los resultados de la Tabla 9 se observa el diagnóstico inicial y final de acuerdo a los tipos de atención. Respecto a la Atención Selectiva, el 5% de los niños investigados se encontraban en un nivel muy bueno, posterior a la ejecución de la propuesta,

se elevó al 85%; en el indicador bueno, el 20% disminuyó al 10%; en el nivel regular el 65%, disminuyó a 0%; y, en el nivel deficiente el 10% disminuyó al 5%.

En la Atención Focalizada, el 5% de los niños se encontraban en un nivel muy bueno, después de la aplicación de la propuesta, se elevó al 80%; en el indicador bueno el 30%, disminuyó al 15%; en el nivel deficiente el 55%, disminuyó al 5%.

En la Atención Dividida en el diagnóstico inicial, el 5% de los niños se encontraban en un nivel muy bueno. Posterior a la ejecución de la propuesta se elevó al 95%; en el nivel bueno el 40%, disminuyó al 5%; en el nivel deficiente el 55%, disminuyó a 0%.

En la Atención Sostenida el 5% de los niños se encontraban en un nivel muy bueno, posterior a la aplicación de la propuesta, se elevó al 90%; en el nivel bueno el 25%, disminuyó al 10%; en el nivel regular el 55%, disminuyó a 0%; en el nivel deficiente el 15%, disminuyó a 0%.

Tabla 10
Cuadro comparativo del diagnóstico global de la atención

Puntuación	**Escala**	**Diagnóstico Inicial**		**Evaluación final**	
		f	%	f	%
42-38	No hay problema	-	-	13	65
37-29	Problema Atencional Leve	1	5	6	30
28-20	Problema Atencional Moderado	6	30	1	5
19-11	Problema Atencional Severo	12	60	-	-
10-0	Problema Atencional Crítico	1	5	-	-
Total		20	100%	20	100%

Fuente: Aplicación del test Guía para la Evaluación de la atención de niños de 5 a 6 años
Elaboración: Karen Andrea Cango Dávila

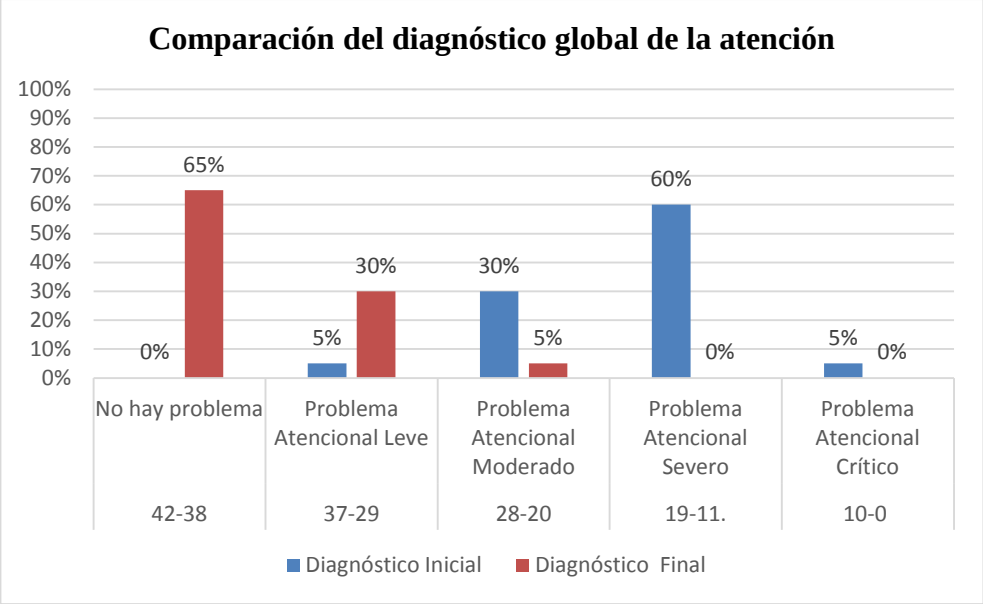


Figura 9

Análisis e interpretación

En la Tabla 10 se observa el diagnóstico global de la atención inicial y final. En la escala sin problema de atención, no había casos; luego de la ejecución de la propuesta se elevó al 65%. Respecto al 5% que presentaba Problema Atencional Leve, se incrementó al 30%. Respecto al 30% que presentaba Problema Atencional Moderado, disminuyó al 5%. Es importante destacar que, el 60% con Problema Atencional Severo disminuyó notoriamente posterior a la propuesta, ya que no existen casos con este diagnóstico. Finalmente, se eliminó el 5% con Problema Atencional Crítico.

g. DISCUSIÓN

La presente investigación estuvo dirigida a verificar si la Gimnasia Cerebral desarrolla la atención en los niños de 5 a 6 años, demostrando que es una estrategia didáctica que trabajada adecuadamente y en momentos específicos dentro del aula, ayuda a incrementar los periodos de los distintos tipos de atención. Con los resultados obtenidos a través de los instrumentos aplicados, se pudo demostrar que un gran porcentaje de niños presentaron dificultades para prestar atención en diversas actividades.

El primer objetivo específico: Evaluar la atención en los niños de Preparatoria, se lo cumplió a través de la aplicación de una encuesta con preguntas abiertas a la docente, para complementar el diagnóstico, demostrando que, si existían problemas de atención en ciertos niños, presentando dificultad al realizar actividades escolares. Además, se aplicó la Guía para la evaluación de la atención, donde se evidenció que: más de la mitad de la población (60%) de los niños evaluados presentan un problema atencional severo; el segundo porcentaje (30%) problema atencional moderado; finalmente, el 5% tienen problema atencional leve y crítico.

Afirmando lo que dice Rodríguez (2017) que son muchos los niños que tienen dificultades para centrar la atención y para concentrarse, por lo tanto, se convierte en una gran barrera para su aprendizaje y rendimiento, por ello, es recomendable que se estimule con diversas actividades según la edad que tiene y así se pueda dar un desarrollo cognitivo óptimo.

El segundo objetivo específico: Planificar y ejecutar una propuesta alternativa con actividades basadas de gimnasia cerebral para desarrollar la atención en los niños de

Preparatoria. Para su cumplimiento se planificó y ejecutó la propuesta alternativa denominada “Atendiendo el mundo a través del movimiento” la cual contenía ejercicios de gimnasia cerebral junto con otras actividades prácticas específicas para cada tipo de atención. Lo cual permite potenciar el aprendizaje, ayudando a la concentración con la finalidad de desarrollar su capacidad atencional.

La validación de la propuesta permitió obtener los siguientes resultados: el 95% de la población adquirió las destrezas de gimnasia cerebral relacionadas a la Atención dividida; mientras que el 80% adquirió destrezas en relación a los tres tipos de atención: selectiva, sostenida y focalizada. Por otra parte, el 15% tiene las destrezas en proceso en los tres tipos de atención: selectiva, sostenida y focalizada; y, en mínimo porcentaje (5%) en atención dividida. Finalmente, el 5% están iniciando la adquisición de las destrezas en atención selectiva, sostenida y focalizada.

Corroborando con lo que dice Rendon (2019) que la gimnasia cerebral para niños es una rutina de entrenamiento que prepara el cuerpo y la mente para el aprendizaje, logrando acaparar toda la atención. Se trata de ejercicios que ayudan a liberar el estrés, concentrar la energía acumulada y despertar el cerebro. Siendo importante que se adapte este tipo de ejercicios en el aula.

El tercer objetivo específico: Valorar la eficacia de la aplicación de la gimnasia cerebral para desarrollar la atención en los niños de Preparatoria. Al finalizar la propuesta alternativa, se aplicó nuevamente la guía para la evaluación final de la atención global, esto permitió comparar los datos y establecer los siguientes resultados: En la escala sin problema de atención, no había casos; luego de la ejecución de la propuesta se elevó al 65%. Respecto al

5% que presentaba Problema Atencional Leve, se incrementó al 30%. Respecto al 30% que presentaba Problema Atencional Moderado, disminuyó al 5%. Es importante destacar que, el 60% con Problema Atencional Severo disminuyó notoriamente posterior a la propuesta, ya que no existen casos con este diagnóstico. Finalmente, se eliminó el 5% con Problema Atencional Crítico.

Estos resultados revelaron que los niños en su mayoría lograron la adquisición de destrezas planteadas para cada tipo de atención, un menor porcentaje aún están con las destrezas en proceso e iniciando, es decir, se demuestran cambios significativos en el desarrollo de la atención. Ratificando con lo que mencionan Camelo y Camargo (2016) que la gimnasia cerebral favorece al desbloqueo mental y al flujo de información dentro del cerebro, indispensable para la restauración de la habilidad innata para aprender, funcionando al máximo a traves de una serie de movimientos coordinados que permiten la activación de los sentidos y la asimilación de nuevos conocimientos.

Esto significa que la Gimnasia Cerebral resulta muy valiosa en el desarrollo de la atención, debido a que un gran porcentaje de niños con los que se trabajó han logrado realizar las actividades que se les presentó sin distraerse, lo cual demuestra un gran avance en el desarrollo de su atención.

h. CONCLUSIONES

- El diagnóstico inicial con la ayuda de la Guía para la Evaluación de la atención, permitió valorar la atención global y los cuatro tipos de atención: selectiva, focalizada, dividida y sostenida. de la atención global refleja que más de la mitad de la población de los niños evaluados presentan un problema atencional severo; en un menor porcentaje presenta problema atencional moderado; finalmente, un porcentaje mínimo tienen problema atencional leve y crítico respectivamente. Corroborando con lo que manifestó la docente en la entrevista que los niños atienden por periodos muy cortos de tiempo.

- La elaboración y ejecución de la propuesta alternativa con actividades basadas en ejercicios de gimnasia cerebral denominada "Atendiendo el mundo a través del movimiento", permitió que los niños compartieran de manera directa tanto grupal e individual con sus compañeros, evidenciando resultados favorables en el desarrollo de los diferentes tipos de atención a través de actividades de Gimnasia Cerebral lúdicas e innovadoras, logrando de esta manera aprendizajes significativos.

- Se valoró la eficacia de la gimnasia cerebral para el desarrollo de la atención en los niños investigados, un porcentaje significativo de la población adquirió las destrezas de gimnasia cerebral relacionadas a la Atención dividida; mientras otro importante porcentaje adquirió destrezas en relación a los tres tipos de atención: selectiva, sostenida y focalizada. Por otra parte, un porcentaje menor tiene las destrezas en proceso en los tres tipos de atención: selectiva, sostenida y focalizada; y, en mínimo porcentaje en atención dividida. Finalmente, un porcentaje bajo están iniciando la adquisición de las destrezas en atención selectiva, sostenida y focalizada. Así mismo, la comparación de los resultados del diagnóstico inicial y final de la Atención Global, demuestran un gran avance, más de la mitad de los niños no presentan problemas de atención; un menor porcentaje presentan

un problema atencional leve; y, un muy bajo porcentaje tiene un problema atencional moderado.

i. RECOMENDACIONES

- En cada salón de clases se debe realizar un diagnóstico y seguimiento en los casos que presenten dificultades como la atención, esto con la finalidad de apoyar el desarrollo de la misma; ya que es la clave para que se pueda dar todos los procesos cognitivos indispensables para conseguir aprendizajes significativos.

- Elaborar y ejecutar actividades que favorezcan el desarrollo de los procesos atencionales, basándose en estrategias innovadoras como actividades lúdicas de Gimnasia Cerebral, debido a que permiten que los niños respondan de una manera eficaz a las diferentes tareas del medio y del ambiente escolar.

- Las docentes de Educación Inicial y Preparatoria deben continuar aplicando la propuesta alternativa denominada “Atendiendo el mundo a través del movimiento”, ya que se constituyen en una herramienta didáctica efectiva para incrementar los periodos de los tipos de atención de los niños.

PROPUESTA ALTERNATIVA

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA

ATENDIENDO EL MUNDO A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO

AUTORA: Karen Andrea Cango Dávila

LOJA - ECUADOR

2020

TÍTULO: Atendiendo a través del movimiento

1. PRESENTACIÓN

Desde que los niños nacen adquieren diferentes habilidades y destrezas, las cuales se fortalecen a medida que van creciendo y es de suma importancia reforzar y potenciar día a día con varias actividades.

Una estrategia para desarrollar la atención en los niños de Preparatoria es el taller de gimnasia cerebral, dentro de este proyecto, se denomina “ATENDIENDO EL MUNDO A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO” la cual consiste en una serie de ejercicios que estimulan diferentes áreas del cerebro, favoreciendo el desarrollo de diversas destrezas y habilidades, además, potencia los procesos de aprendizaje.

Este taller tiene la gran ventaja de reducir cualquier tipo de tensión, estrés o carga emocional, permitiendo que el niño se desenvuelva de una mejor manera durante toda la jornada de clases, lo cual ayuda a los procesos atencionales y permite que toda la información fluya de una manera más fácil, desde los sentidos hacia la memoria para que ayuden al desarrollo del funcionamiento de los dos hemisferios, mejorando la conexión entre cuerpo y mente.

Así mismo, el objetivo de esta técnica es lograr las condiciones necesarias para que el aprendizaje se pueda dar de una manera eficaz. La realización de este taller se lo puede realizar tanto dentro o fuera del aula de clase.

2. JUSTIFICACIÓN

Hoy en día se han implementado diferentes métodos para mejorar el aprendizaje y la enseñanza de los niños. Una técnica muy importante para estimular el cerebro y todos los procesos como atención y memoria, es la gimnasia cerebral.

Este taller de gimnasia cerebral tiene como fin desarrollar la atención en los niños porque esta cumple una función muy importante durante el proceso de escolarización y aprendizaje. Además, esta técnica servirá de apoyo para las docentes de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Montero Valdivieso" que dirigen a los niños de Preparatoria, y así, podrán evidenciar los beneficios, para que los niños se desenvuelvan mejor durante todo el periodo de clases, debido a que la escuela es uno de los principales medios para la adquisición de aprendizajes y permite que el niño se desarrolle de una manera eficaz en cualquier ámbito.

Es un recurso que le sirve al docente para que sus estudiantes mantengan la atención y concentración necesaria, a la vez que su mente se relaja y adquieran los aprendizajes de una manera más rápida y eficaz. Es recomendable que esta propuesta se aplique tanto a niños con o sin dificultad como un medio para mejorar el área cognitiva, permitiendo que los niños desarrollen sus capacidades intelectuales, físicas y emocionales.

Sin desvalorizar el trabajo que realizan las docentes de inicial y preparatoria la presente propuesta se orienta a ofrecer actividades basadas en gimnasia cerebral cuya importancia radica en aportar al desarrollo de la atención de los niños/as.

3. OBJETIVOS

Objetivo general:

Proporcionar a la maestra de Preparatoria una guía didáctica con diversas actividades basadas en gimnasia cerebral para el desarrollo de la atención.

Objetivos específicos:

- Fortalecer la atención selectiva mediante la identificación y discriminación de objetos y figuras del entorno.
- Reforzar la atención sostenida a través de seriaciones, relatos de cuentos, establecer secuencias y la realización de origamis.
- Favorecer la atención focalizada con la realización de figuras en el geoplano, seguir patrones, clasificar y encontrar objetos similares.
- Desarrollar la dividida a través de la clasificación por forma, tamaño y color e identificación de números y colores.

4. CONTENIDOS

Atención

Para que una persona pueda prestar atención hacia una tarea es importante tener la habilidad de focalizar el esfuerzo mental en determinados estímulos, y al mismo tiempo, excluir otros. James (como se citó en Córdova, 2019) afirma que la atención es un fenómeno complejo, presente en todas nuestras actividades, de carácter polifacético que engloba los procesos en donde el organismo utiliza las estrategias metódicas para identificar la información del medio y los distribuye adecuadamente para llevar a cabo de forma óptima tareas específicas. Es muy importante que exista una estimulación desde muy temprana edad, para que se dé un desarrollo adecuado de la atención.

Atención selectiva: es importante para seleccionar un estímulo relevante entre varios distractores, de esta manera poner el foco de atención en una sola tarea.

Atención focalizada: Prestar atención en una sola tarea por un periodo más o menos largo. Es indispensable para la realización de actividades en la vida diaria.

Atención sostenida: es importante para mantener el foco de atención por periodos relativamente largos, por ejemplo, cuando un niño está haciendo deberes, necesita concentrarse hasta culminarlos.

Atención dividida: es la capacidad para prestar atención a dos o más estímulos al mismo tiempo, dando respuestas múltiples, lo cual permite ser eficientes en el día a día. A pesar de ello, la capacidad de atender a varias tareas tiene un límite.

Gimnasia Cerebral

Buscaglia (2014) indica que el Dr. Paul Dennison, a mediados de los años 70, a través de varias investigaciones, basándose en la teoría que tanto el cuerpo y la mente constituyen un todo, creó una serie de actividades, las cuales son movimientos coordinados que permiten a la persona liberar cualquier tipo de estrés y carga emocional, ayudando a expresarse mejor en el ambiente social y aumenta el nivel de concentración de los niños, de esta manera activar los sentidos y facilitando la asimilación de nuevos aprendizajes.

La gimnasia cerebral consta de una serie de 26 ejercicios, los cuales se los puede realizar día a día, para obtener mejores resultados, como mejorar la innata capacidad de aprender y funcionar con mayor eficiencia. Es importante recalcar que antes de comenzar a realizar cualquier movimiento, primeramente, se debe iniciar con la respiración porque es una función muy importante, la cual proporciona el oxígeno necesario al cerebro y al cuerpo para que realicen sus funciones de una mejor manera. Además, permite la relajación necesaria para realizar cualquier actividad, manteniendo una actitud positiva y un buen estado de ánimo. Para el desarrollo de la atención y concentración se detallan los siguientes ejercicios:

Botones del cerebro

Porras (2017) menciona que consiste en “colocar una mano en el ombligo y la otra mano dibuja 'unos botones imaginarios' en la unión de la clavícula con el esternón (como hacia el pecho), haciendo movimientos circulares en sentido del reloj” (párr. 7).

Tensar y Distensar

Camelo y Camargo (2016) señalan que es importante estar en una silla, sentarse con la columna recta, tensar los talones, pantorrillas, rodillas, glúteos, abdomen, pecho, hombros, luego apretar las manos, brazos y cruzarlos. Así mismo, cerrar los ojos y fruncir el ceño. Cuando el cuerpo este en tensión, tomar aire y retenerlo por 10 segundos, exhalar y aflojar el cuerpo.

Espantado

Orsatti (2014):

> Es necesario seguir los siguientes pasos, las piernas moderadamente abiertas, cerrar los ojos, estirar los brazos suevamente, mantener las manos extendidas y abrir los dedos de las manos y de los pies hasta sentir un poco de dolor. Al estar en esa posición mantener la respiración por diez segundos, volver a la posición inicial (p. 4).

Gateo cruzado

Pizarro (2017) menciona que el gateo cruzado consiste en “tocar la rodilla izquierda con el codo derecho, volver a la posición inicial, tocar la rodilla derecha con el codo izquierdo” (p. 9).

Ochos acostados

El ejercicio “ochos acostados” consiste en dibujar con lápiz y papel, un ocho grande acostado' (de manera horizontal). Se comienza a dibujar en el centro y se continúa hacia la izquierda, se vuelve al centro y se termina el ocho al lado derecho (Porras, 2017, párr. 9).

Sombrero del pensamiento

> Camelo y Camargo (2016) mencionan que el ejercicio “sombrero del pensamiento consiste en poner las manos en las orejas y tratar de “ir desenvolviendo” empezando desde el conducto auditivo hacia afuera. Ayuda a mejorar la atención, la fluidez verbal y a mantener el equilibrio” (p. 8).

En forma general, se puede decir que la Gimnasia Cerebral es un medio pedagógico muy importante para estimular todos los procesos cognitivos, generando nuevos patrones de respuesta. Incluso es una técnica de bajo costo y de libre costo, todo depende de la voluntad y disposición de las personas al momento de realizar estos ejercicios. Lo puede realizar cualquier persona, sin importar la edad.

5. METODOLOGÌA

Las actividades planteadas son activas, lúdicas donde los niños son los protagonistas de su propio aprendizaje, el material utilizado es de fácil acceso e innovador que permite motivar el interés de los estudiantes. La ejecución de las actividades planteadas en la Guía Didáctica consta de 8 sesiones con 40 actividades, aplicando ejercicios de gimnasia cerebral que ayudan el desarrollo de la atención, las cuales tendrán una duración de 2 meses, cada una de las actividades está compuesta por objetivos, procedimiento y al final de cada sesión se realiza la evaluación a través de una lista de cotejo que permite evidenciar si se han cumplido los logros que se desea alcanzar.

Así mismo, se ejecutará mediante la utilización de métodos, técnicas, procedimientos y estrategias didácticas que se detallan a continuación:

- Observación dirigida.
- Explicación de la actividad a realizar
- Ejercicios de repetición e imitación.
- Exposición sus trabajos para la valoración.
- Ejecución de ejercicios de expresión corporal.
- Descripción de las actividades ejecutadas.

6. MATRIZ OPERATIVA

ATENDIENDO EL MUNDO A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO				
FECHA	**CONTENIDOS**	**ACTIVIDADES**	**MATERIALES**	**LOGROS A ALCANZARSE**
SEMANA 1				
Lunes 21 de octubre del 2019 08:00-09:00 am	**Sesión 1** Atención selectiva	• Presentación con los niños • Entregar un globo inflado, el cual lo tienen que ir pasando uno a otro diciendo su nombre. • Explicar el ejercicio "botones del cerebro", el cual se realizará como actividad inicial.	• Globos	• Realiza correctamente todas las actividades (presentación, botones del cerebro)
Martes 22 de octubre del 2019 08:00-09:00 am		• Explicar la actividad a ejecutarse. • Ejecutar el ejercicio "gateo cruzado" • Realizar la actividad "encuentra el chocolate", se indica que vaso contiene el chocolate, luego se procede a cambiar el orden de los vasos y el niño tiene que prestar atención a los movimientos realizados para saber en qué lugar se encuentra el chocolate • Concluir la actividad	• Vasos decorados. • Chocolate.	• Acierta dos veces en la actividad "encuentra el chocolate"
Miércoles 23 de octubre del 2019 08:00-09:00 am		• Explicar la actividad y entregar materiales • Realizar el ejercicio "nudos" • Decorar el mándala. • Concluir los trabajos y exponer a los compañeritos.	• Hoja preelaborada (mándala). • Pinturas.	• Pinta todo el mándala, sin dejar de lado ningún detalle
Jueves 24 de octubre del 2019 08:00-09:00 am		• Explicar la actividad a ejecutar. • Ejecutar el ejercicio "el perrito" • Identificar el intruso que se encuentra en los objetos de una misma clasificación. • Concluir la actividad realizando preguntas.	• Objetos	• Encuentra el intruso las tres veces.
Viernes 25 de octubre del 2019 08:00-09:00 am		• Explicar la actividad y entregar materiales • Realizar el ejercicio "Gancho de cook". • Buscar en la fuente de arroz los objetos que sean iguales, según la insignia que se indique.	• Arroz de color. • Juguetes pequeños.	• Encuentra todos los objetos similares al indicado

		• Concluir con la actividad		
SEMANA 2				
Lunes 28 de octubre del 2019 08:00-09:00 am	**Sesión 2** Atención sostenida	• Exponer la actividad y entregar materiales. • Realizar el ejercicio “el espantado” • Pegar el círculo, cuadrado, triangulo y rectángulo, según la serie dada. • Controlar que todos sigan la serie correctamente	• Figuras geométricas (círculo, cuadrado, triangulo y rectángulo). • Cinta	• El niño realiza la serie correctamente, junto con la actividad del espantado.
Martes 29 de octubre del 2019 08:00-09:00 am		• Explicar la actividad a ejecutarse. • Dibujar en una hoja A3 un ocho acostado empezando por el centro, hacía arriba a la derecha. • Concluir los trabajos y socializarlos.	• Hojas A3. • Lápiz. • Cinta.	• El niño realiza correctamente la actividad “ochitos acostados”.
Miércoles 30 de octubre del 2019 08:00-09:00 am		• Explicar detalladamente la actividad a ejecutar. • Pasar por el laberinto realizando el ejercicio “la caminata en foto” y llegar a la meta. • Controlar que todos los niños realicen el ejercicio.	• Cinta color blanca.	• Realiza correctamente el ejercicio la caminata en foto, mientras encuentra el camino correcto en el laberinto y llega a la meta.
Jueves 31 de octubre del 2019 08:00-09:00 am		• Realizar el ejercicio “botones del espacio”. • Narrar un cuento “El ratoncito Tobby”. • Ejecutar preguntas acerca del cuento.	• Cuento elaborado	• Responde a todas las preguntas sobre el cuento narrado.
Martes 05 de noviembre del 2019 08:00-09:00 am		• Explicar la actividad a realizar. • Respirar, cerrar los ojos y pensar en algo tranquilo o que les haga feliz. • Realizar preguntas sobre la actividad ejecutada.	• Parlante. • USB. • Mantas.	• El niño realiza correctamente toda la actividad y logra la relajación.
SEMANA 3				
Miércoles 06 de noviembre del 2019 08:00-09:00 am	**Sesión 3** Atención focalizada	• Orientar detalladamente la actividad que van a ejecutar. • Realizar el ejercicio “tensar y distensar” • Presentar un dibujo a cada niño para que dupliquen el dibujo con todos los detalles posibles. • Concluir los trabajos y socializarlos.	• Dibujos impresos. • Hojas. • Pinturas. • Lápices.	• Ejecutan el ejercicio de tensar y distensar, realiza todos los detalles del dibujo
Jueves 07 de noviembre del 2019 08:00-09:00 am		• Explicar la actividad que se va a realizar. • Ejecutar el ejercicio “el elefante” • Armar figuras en el geoplano según el modelo que se entrega.	• Cartón. • Tapas de botellas. • Impresiones.	• El niño cumple los tres patrones en el geoplano, y el ejercicio el elefante.

		• Controlar que todos los niños concluyan la actividad.		
Viernes 08 de noviembre del 2019 08:00-09:00 am		• Orientar a que observen atentamente el modelo. • Realizar el ejercicio “alá-alá”. • Reproducir el patrón observado con las tapas que se le entrega. • Controlar que los niños sigan el modelo observado.	• Tapas de colores. • Impresiones.	• Sigue la secuencia según el patrón observado.
Lunes 11 de noviembre del 2019 08:00-09:00 am		• Explicar la actividad y entregar el material necesario • Ejecutar el ejercicio “el espantado” • Dibujar una figura en cada cartulina, cada cartulina de color representa una acción, el color amarillo levantar la mano derecha, el color azul levantar la mano izquierda y el color rojo levantar las dos manos. • Socialización de las experiencias acerca de la actividad.	• Cartulinas de colores	• • Realiza las acciones correctamente de acuerdo a cada color.
Martes 12 de noviembre del 2019 08:00-09:00 am		• Realizar las actividades iniciales (botones del cerebro). • Narrar el cuento “La tortuga”. • Realizar las fases de la técnica de la tortuga • Concluir la actividad realizando preguntas.	• Cuento	• Cumple todas las fases de la técnica de la tortuga
SEMANA 4				
Miércoles 13 de noviembre del 2019 08:00-09:00 am	**Sesión 4** Atención dividida	• Explicar la actividad que se va a ejecutar. • Realizar el ejercicio “cuenta hasta diez” • Clasificar los botones de acuerdo a su tamaño y color. • Concluir la actividad.	• Botones de colores. • Platos.	• Clasifica los objetos de acuerdo a su tamaño y color, mientras realiza el ejercicio cuenta hasta diez
Jueves 14 de noviembre del 2019 08:00-09:00 am		• Describir los materiales que se necesitan para ejecutarlo. • Realizar el ejercico “el pinocho”. • Ejecutar el juego del bingo de animales. • Hacer preguntas acerca de la actividad realizada	• Cartulinas. • Impresiones (animales domésticos) • Maíz.	• Coloca correctamente los granos de maíz en los animales mencionados y realiza el ejercicio “el pinocho”.
Viernes 15 de noviembre del 2019 08:00-09:00 am		• Explicar la actividad y entregar materiales. • Ejecutar el ejercicio “sombrero del pensamiento”. • Colocar las fichas de los animales en un vaso según escuchen el sonido de cada animal. • Realizar preguntas acerca de la actividad realizada.	• Cartulinas. • Impresiones. • Vasos.	• Reconoce todos los sonidos de los animales y coloca en el recipiente.

Martes 19 de noviembre del 2019 08:00-09:00 am		• Indicar la actividad a realizar • Poner una canción y cuando esta deje de sonar, realizar el ejercicio “el espantado”, mientras suena la música el niño debe pensar en una actividad que le gustaría hacer. • Controlar que todos los niños realicen la actividad.	• Parlante • USB	• Realiza el ejercicio del espantado correctamente, de acuerdo con el sonido de la música.
Miércoles 20 de noviembre del 2019 08:00-09:00 am		• Explicar la actividad a realizar • Conformar parejas, uno de ellos se acostará sobre una manta y el otro niño tendrá en sus manos una pluma, con la cual le dará pequeños masajes dependiendo que parte del cuerpo se señale, por ejemplo, estarán varias imágenes cuando se indique la imagen de la cabeza, deberán masajear la misma. • Concluir con ejercicios de respiración	• Plumas • Imágenes • Mantas	• Masajea con la pluma todas las partes del cuerpo según las imágenes que se indica
SEMANA 5				
Jueves 21 de noviembre del 2019 08:00-09:00 am	**Sesión 5** Atención selectiva	• Indicar la actividad que se va a realizar • Realizar el ejercicio “tensar y distensar” • Pegar una carita feliz en la imagen del artículo del hogar que se le mencione. • Concluir la actividad	• Sillas • Impresiones • Pegatinas (caritas felices)	• Reconoce y selecciona todos los artículos que se le menciona
Viernes 22 de noviembre del 2019 08:00-09:00 am		• Explicar la actividad a realizar • Realizar el ejercicio “Alá, Alá” • Presentar una cartulina que contenga figuras de animales, pero que les falte una parte de su cuerpo. • Colocar la ficha correspondiente en el animal correspondiente, de acuerdo a sus características. • Controlar que todos los niños realicen la actividad.	• Cartulina • Impresiones	• Coloca todas las fichas en el lugar correspondiente
Lunes 25 de noviembre del 2019 08:00-09:00 am		• Explicar la actividad que se va a realizar. • Realizar el ejercicio “Alá, Alá. • Presentar pelotas con caritas felices, las que contengan características similares, pero con alguna diferencia. • Entregar una hoja A3 con dos imágenes similares en donde los niños tendrán que encontrar todas las diferencias existentes.	• Pelotas de colores • Hojas pre-elaboradas	• Encuentra todas las diferencias de los dibujos

		• Concluir con los trabajos y socializarlos.		
Martes 26 de noviembre del 2019 08:00-09:00 am		• Explicar la actividad que se va a realizar • Realizar el ejercicio “el espantado” • Mostrar una cartulina que contiene diferentes imágenes (barcos), en donde cada niño tendrá que pasar a reconocer las imágenes que son iguales al dibujo que se les mostrará con anterioridad y señalarlas con pegatina. • Concluir con la actividad.	• Impresiones • Cartulinas • Pegatinas	• Señala todas las imágenes iguales al dibujo indicado
Miércoles 27 de noviembre del 2019 08:00-09:00 am	Visualizo imágenes agradables	• Explicar la actividad a realizar • Sentarse sobre las mantas, mientras los niños estén con los ojos cerrados, relatar una historia sobre lugares agradables. • Respirar produndamente • Dialogar sobre la actividad realizada.	• Parlante • USB • Manta	• Se siente relajado
SEMANA 6				
Jueves 28 de noviembre del 2019 08:00-09:00 am	**Sesión 6** Atención sostenida	• Explicar la actividad que se va a realizar y entregar material. • Realizar el ejercicio “ • Identificar y buscar los números del 1 al 5 en la fuente de arroz y colocarlos fuera. • Controlar que todos los niños realicen la actividad.	• Fuente de arroz de color • Números en cartulina del 1 al 5	• Reconoce y encuentra todos los números (1,2,3,4,5)
Viernes 29 de noviembre del 2019 08:00-09:00 am		• Exponer la actividad y entregar materiales • Entregar a cada niño papel lustre para realizar figuras de animales como conejo, perro, gato, etc. • Después de realizar cada figura ejecutar el ejercicio “el pinocho”. • Concluir con la actividad.	• Papel lustre • Goma	• Realiza los dos origamis de animales
Lunes 02 de diciembre del 2019 08:00-09:00 am		• Mencionar la actividad a realizar. • Realizar el ejercicio “Gancho de Cook” • Ayudar a encontrar a la pelotita el camino correcto hasta llegar a la meta. • Concluir con la actividad.	• Pelota pequeña • Laberinto	• Encuentra el camino correcto sin dificultades

Martes 03 de diciembre del 2019 08:00-09:00 am		• Mencionar la actividad a realizar. • Entregar a cada niño una hoja en A3 e imágenes de cómo se deben lavar los dientes, en donde tendrán que ordenar según los pasos que se debe seguir para la limpieza bucal. • Cada vez que pegue un dibujo en la secuencia debe realizar el ejercicio "cuenta hasta diez" • Controlar que todos los niños realicen la actividad.	• Hojas A3 • Imágenes • Goma	• Ordena la secuencia correctamente
Miércoles 04 de diciembre del 2019 08:00-09:00 am		• Sentarse sobre la manta, cerrar los ojos, respirar, escuchar todos los sonidos y estímulos del entorno, como sonidos, puertas que se abren, cantos de los pájaros, sonidos de carros, etc. Luego concentrarse en los sonidos de su respiración, volver a escuchar los sonidos externos y abrir lentamente los ojos. • Realizar preguntas sobre la actividad realizada.	• Parlante • USB • Mantas	• Se concentra y realiza la actividad correctamente
SEMANA 7				
Jueves 05 de diciembre del 2019 08:00-09:00 am	**Sesión 7** Atención focalizada	• Manifestar la actividad que se va a realizar • Entregar a cada niño una pelota • Ejecutar el ejercicio "gateo cruzado", después lanzar una pelota al aire, primero con la mano derecha, luego con la mano izquierda. • Lanzar dos pelotas al aire alternando las manos. • Dialogar sobre la actividad realizada.	• Pelotas pequeñas	• Lanza dos o más pelotas al aire alternándolas con las manos
Viernes 06 de diciembre del 2019 08:00-09:00 am		• Explicar la actividad y entregar material. • Realizar el ejercicio "el perrito" • Crear diferentes torres con vasos según su imaginación. • Controlar que todos los niños realicen la actividad.	• Vasos de colores	• Realiza tres torres
Lunes 09 de diciembre del 2019 08:00-09:00 am		• Explicar la actividad que se va a realizar. • Realizar el ejercicio "sombrero del pensamiento" • Entregar a cada niño hojas del entorno de diferente color y forma, una hoja pre-elaborada con hojas similares a las que se les dará, en donde tendrán que pintar las hojas del mismo color de acuerdo a la forma que tenga cada una. • Concluir con los trabajos y socializarlos.	• Hojas del entorno • Hojas pre-elaboradas	• Pinta correctamente todas las hojas de acuerdo a su tamaño y color

Martes 10 de diciembre del 2019 08:00-09:00 am		• Entregar una hoja A3 e imágenes pequeñas de frutas, luego buscar parejas, es decir frutas que son iguales y después pegarlas. • Cada vez que encuentren dos parejas deberán realizar el ejercicio "tensar y distensar" • Concluir con los trabajos y socializarlos.	• Hojas A3 • Impresiones • Goma	• Encuentra todas las parejas posibles
Miércoles 10 de diciembre del 2019 08:00-09:00 am		• Explicar la actividad a realizar • Entregar un rompecabezas de 8 piezas a cada niño • Cada vez que coloca una pieza deberá realizar el ejercicio "cuenta hasta 10" • Concluir con la actividad.	• Impresiones • Cartulinas	• Arma correctamente el rompecabezas
SEMANA 8				
Jueves 11 de diciembre del 2019 08:00-09:00 am	**Sesión 8** Atención dividida	• Explicar la actividad a realizar • Realizar el ejercicio "el pinocho" por cada clasificación. • Clasificar las frutas según su tamaño, color y forma. • Controlar que todos los niños realicen la actividad.	• Frutas	• Clasifica las frutas según su tamaño, color y forma
Viernes 12 de diciembre del 2019 08:00-09:00 am		• Explicar la actividad a realizarse. • Realizar el ejercicio "sombrero del pensamiento" • Entregar un tablero de bingo cruzado con figuras geométricas. • Colocar las figuras geométricas en el lugar correspondiente, dependiendo de la figura y el color. • Concluir con la actividad.	• Tablero • Figuras geométricas de cartulina	• Coloca todas las figuras geométricas en el lugar correspondiente
Lunes 15 de diciembre del 2019 08:00-09:00 am		• Explicar la actividad que se va a realizar. • Entregar a cada niño una hoja en A3 en donde tienen que pintar el delfín, que contiene diferentes cuadritos, de acuerdo al color que se le asigna a cada número. • Cada vez que termine de pintar todos los números 1 debe realizar el ejercicio "el pinocho", cuando culmine de pintar los números 2 repetir nuevamente el ejercicio y así sucesivamente. • Concluir con la actividad	• Pinturas • Hojas pre-elaboradas	• Pinta correctamente el delfín

Martes 16 de diciembre del 2019 08:00-09:00 am		• Explicar la actividad • Realizar el ejercicio “nudos” • Seguir el ritmo de la música y a la vez los movimientos que se le pida, se presentarán varios colores amarrillo, azul, rojo y verde, por ejemplo, el color amarillo alzar las manos, el color azul darse una vuelta, el rojo dar un brinco, por último, el verde acostarse en la manta. • Concluir con la actividad.	• USB • Cartulinas	• Realiza todos los movimientos según el color
Miércoles 17 de diciembre del 2019 08:00-09:00 am		• Agradecimiento a los niños y a la docente por el apoyo brindado durante la aplicación de la propuesta.	• Pastel • Gelatina	

7. EVALUACIÒN.

La evaluaciòn se realizará a travès del seguimiento individual y grupal de los niños, según los indicadores propuestos en cada una de las actividades planteadas en la guía didáctica.

Al final de la ejecución de todas las activiudades planteadas en la guía se procederá con la aplicación del post test, con la finalidad comprobar los avances y resultados de la aplicación de la propuesta alternativa y de antemano conocer la efectividad de la gimnasia cerebral como recurso didáctico para el desarrollo de la atención, que es el objeto del proceso investigativo.

Aspectos a evaluar.

- Identifica y discrimina objetos
- Sigue series y patrones
- Realiza los ejercicios de gimnasia cerebral
- Arma figuras en el geoplano
- Clasifica objetos por su tamaño, color y forma.
- Identifica semejanzas y diferencias
- Logra relajarse a través de la concentración
- Coloca las piezas en el lugar que corresponde.

8. BIBLIOGRAFÍA

Buscaglia, S. (2014). *Brain Gym - Gimnasia Cerebral*. Obtenido de CEPA: https://www.proyectocepa.com/brain-gym-gimnasia-cerebral/

Camelo, A., & 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, de la Universidad Nacional de Colombia, sede Bogotá.* Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional de Colombia .

Córdova, I. (2019). *La Atención*. Obtenido de Scribd: https://es.scribd.com/document/409233172/La-Atencion

Orsatti, M. (2014). *Ejercita tu mente con gimnasia cerebral*. Obtenido de La Opinión: https://laopinion.com/2014/01/07/ejercita-tu-mente-con-gimnasia-cerebral/

Pizarro, V. (2017). *Ejercicios de Gimnasia Cerebral*. Obtenido de Revista Capital: https://www.capital.cl/ejercicios-de-gimnasia-cerebral-ayudan-a-mejorar-todo-el-ser-mientras-se-estudia/

Porras, H. (2017). *Ejercicios de gimnasia cerebral ayudan a mejorar todo el ser mientras se estudia.* Obtenido de Entorno Inteligente: https://www.entornointeligente.com/ejercicios-de-gimnasia-cerebral-ayudan-a-mejorar-todo-el-ser-mientras-se-estudia/

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA

Guía Didáctica para aplicar las actividades de la propuesta alternativa en el aula

ATENDIENDO EL MUNDO A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO

AUTORA: Karen Andrea Cango Dávila

SESIÓN 1 - ATENCIÓN SELECTIVA

ACTIVIDAD 1

TEMA: PRESENTACIÓN CON LOS NIÑOS

Fuente: Niños de Preparatoria de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Montero”
Autor: Karen Andrea Cango Dávila

DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO: Aceptar, respetar y practicar las normas establecidas por el grupo, con el fin de integrarse al mismo.

OBJETIVOS:

- Establecer confianza y empatía con los niños de primer año de Educación Básica.
- Familiarizar a los niños con los ejercicios que se realizaran diariamente.

MATERIALES/RECURSOS: Globos, agua, vasos, parlante, USB.

PROCEDIMIENTO:

Los niños deben formar un círculo, se les entrega un globo inflado, el cual lo tienen que ir pasando uno a otro diciendo su nombre. Una vez que todos se presenten, pasarán el globo nuevamente diciendo el nombre de otro compañero. Además, tomarán un vaso de agua cada niño debido a que es una fuente energética, y la sangre se convierte en el sistema de transporte que envía oxígeno a todas las células del organismo.

Se realizará el ejercicio de botones del cerebro, el cual se lo debe realizar todos los días como actividad inicial, consiste en poner la mano izquierda sobre el ombligo presionándolo, después con la mano derecha con la ayuda de los dedos índice y pulgar presionan las arterias carótidas que están en el cuello, la lengua apoyada al paladar, usar música para amenizar.

ACTIVIDAD 2

TEMA: GATEO CRUZADO

Fuente: Niños de Preparatoria de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Montero”
Autor: Karen Andrea Cango Dávila

OBJETIVO:

- Realizar el ejercicio el gateo cruzado y ejecutar la actividad “encuentra el chocolate” mediante la atención selectiva.

MATERIALES/RECURSOS: Vasos decorados, chocolates, mesa, parlante y USB

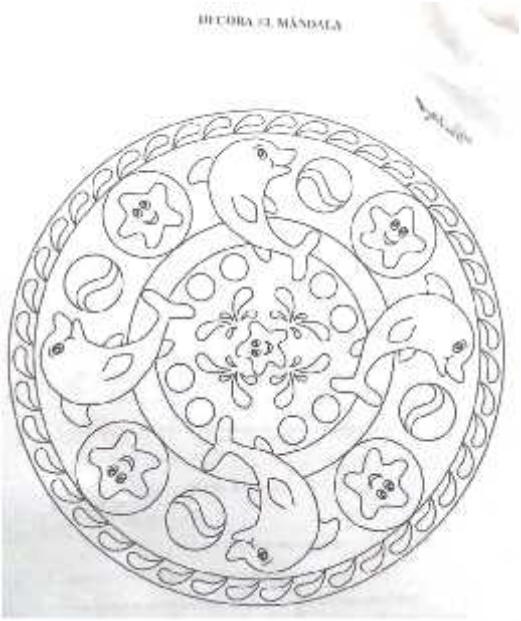
PROCEDIMIENTO:

Se procederá a realizar la actividad de los botones cerebrales.

Para poder activar el proceso atencional cada niño realizará el ejercicio del gateo cruzado, el cual se deben realizar despacio, en una posición firme se deben tocar el codo derecho con la rodilla izquierda, mientras se mantiene en dicha postura, se colocará en una mesa tres vasos decorados boca abajo y en uno de ellos un chocolate, cada niño pasará frente a la mesa, y se le indicará que vaso contiene el chocolate, luego se procederá a cambiar el orden de los vasos y el niño tiene que prestar atención a los movimientos realizados. Después se le pregunta en donde se encuentra el vaso con el chocolate. Regresar a la postura inicial, repetir el ejercicio con el codo izquierdo tocando la rodilla derecha. Utilizar música relajante.

ACTIVIDAD 3

TEMA: MÁNDALA



Fuente: Niños de Preparatoria de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Montero”
Autor: Karen Andrea Cango Dávila

DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO: experimenta e identifica las propiedades físicas de los objetos y agruparlos según sus características

OBJETIVO:

- Decorar el mándala y realizar el ejercicio “nudos”.

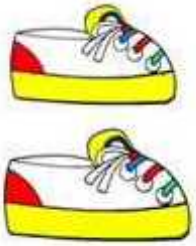
MATERIALES/RECURSOS: impresiones (dibujos), hojas papel boom, pinturas.

PROCEDIMIENTO:

- Nudos: Cruzar los pies, estirar los brazos hacia el frente, separados el uno del otro. Colocar las palmas de las manos hacia afuera y los pulgares apuntando hacia abajo, entrelazar las manos llevándolas hacia el pecho y poner los hombros hacia abajo. Mientras se mantiene esa posición apoyar la lengua arriba en la zona media del paladar. Luego se deben sentar y entregar a cada niño una lámina de un mandala, el cual lo tienen que decorar a su gusto. Prestando atención a cada detalle y objeto. Repetir nuevamente el ejercicio “los nudos”. Utilizar música de fondo.

ACTIVIDAD 4

TEMA: EL INTRUSO



DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO: experimenta e identifica las propiedades físicas de los objetos y agruparlos según sus características

OBJETIVO:

- Identificar y discriminar objetos y realizar el ejercicio el perrito a través de la atención selectiva.

MATERIALES/RECURSOS: Imágenes

PROCEDIMIENTO:

- Actividades iniciales.
- Cada niño tendrá que pasar y con una mano estirar el cuero del cuello, por la parte de atrás, sostenerlo durante diez segundos con fuerza y soltarlos por tres segundos. Mientras realiza este ejercicio presentar imágenes de una misma clasificación a los niños, y dentro de la misma, habrá un intruso, el cual el niño lo tiene que identificar. Por ejemplo, se le mostrará un cuaderno, un lápiz, un esfero y una pelota; en este caso la pelota es el intruso. Repetir el ejercicio del perrito, junto con la clasificación.

ACTIVIDAD 5

TEMA: ENCUENTRO LOS OBJETOS SIMILARES

Fuente: Niños de Preparatoria de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Montero”
Autor: Karen Andrea Cango Dávila

DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO: experimenta e identifica las propiedades físicas de los objetos y agruparlos según sus características.

OBJETIVO:

- Buscar objetos similares y ejecutar el ejercicio Gancho de Cook.

MATERIALES/RECURSOS: Silla, arroz de color, juguetes pequeños.

PROCEDIMIENTO:

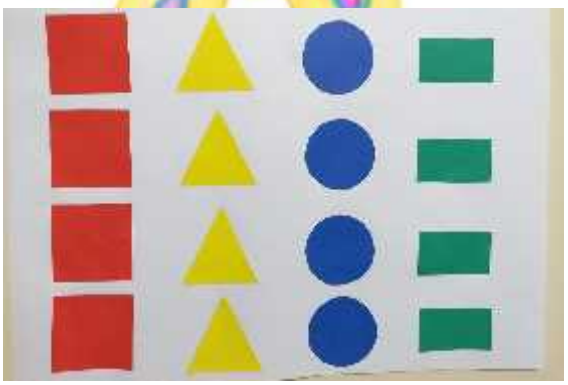
- Sentados en una silla deben cruzar los pies, estirar los brazos al frente, entrelazar las manos y los dedos, encogiéndolos a la altura del pecho. Cerrar los ojos, respirando con la lengua pegada al paladar y exhalar con la lengua hacia abajo. Volver a la postura inicial, entregar una caja de arroz de color, en donde se coloran diferentes objetos como carros de juguetes, pelotas pequeñas, tazos, etc. Cada niño tiene que buscar los objetos que sean iguales, según la insignia que se les indique. Por ejemplo, se le muestra una pelota y tendrán que buscar dentro del arroz pelotas similares. Volver a realizar el Gancho de Cook, junto con la actividad de encontrar objetos similares dentro del arroz. Acompañar con música relajante.

Tema: Gimnasia Cerebral-Atención selectiva															
Valoración	**A=** Adquirido **EP=** En proceso **I=** Iniciado														
Indicadores de evaluación / Nombre	Establecer confianza y empatía			Realizar el ejercicio gateo cruzado y ejecutar la actividad " encuentra el chocolate"			Decorar el mándala y realizar el ejercicio " nudos"			Identificar y discriminar objetos y realiza el ejercicio el perrito			Buscar objetos similares y ejecuta el ejercicio Gancho de Cook.		
	A	EP	I	A	EP	I	A	EP	I	A	EP	I	A	EP	I
Alberca Oscar	X			X			X			X			X		
Cango Mateo	X					X			X			X			X
Carrión Ángel	X					X		X				X		X	
Castillo Sofía	X			X				X		X				X	
Castillo Carolina	X			X			X			X			X		
Díaz Cisne	X			X			X			X				X	
González Gerard	X			X			X			X			X		
Hidalgo Sofía	X				X		X				X			X	
Hurtado Emilio	X			X			X			X				X	
Jiménez Cristopher	X			X			X			X			X		
Jiménez Mateo	X			X			X			X			X		
Paredes José	X			X			X				X		X		
Pugo Dayana	X			X			X			X			X		
Quezada Irene	X				X		X			X			X		
Rosales Ashley	X				X		X			X			X		
Ruiz Mayerly	X				X			X			X			X	
Suarez Ana	X					X		X			X			X	
Vélez Andy	X			X			X			X			X		
Vélez Ruth	X				X			X		X				X	
Vélez Damaris	X					X		X			X		X		
Total	20			11	5	4	13	6	1	13	5	2	11	8	1

SESIÓN 2 – ATENCIÓN SOSTENIDA

ACTIVIDAD 6

TEMA: SIGO LA SERIE, MIENTRAS ME ESTIRO



Fuente: Niños de Preparatoria de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Montero”
Autor: Karen Andrea Cango Dávila

DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO: reconoce las semejanzas y diferencias entre los objetos del entorno de acuerdo a su forma y sus características físicas (color, tamaño y longitud).

OBJETIVO:

- Seguir la serie de las figuras geométricas y realizar el ejercicio el espantado.

MATERIALES/RECURSOS: Parlante, USB, cartulina de colores (figuras geométricas)

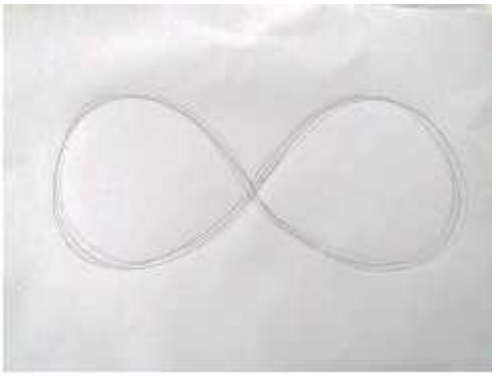
PROCEDIMIENTO:

- Actividad el espantado: en una pared habrá un cuadro pegado con una serie a seguir (círculo, cuadrado, triangulo y rectángulo), cada niño tendrá que abrir totalmente los dedos de las manos y de los pies hasta sentir un poco de dolor, estirar los brazos hacia arriba lo más alto posible frente a dicho cuadro, pegando las figuras geométricas de acuerdo a la secuencia dada, luego tomar aire por 10 segundos, estirándose más y echar la cabeza hacia atrás. Expulsar el aire con pequeño grito y aflojar los brazos y el cuerpo, dejándose caer. Luego entregar a cada niño figuras geométricas pequeñas con un patrón a seguir. Usar música relajante.

www.pccrafter.com

ACTIVIDAD 7

TEMA: OCHITOS ACOSTADITOS



Fuente: Niños de Preparatoria de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Montero”
Autor: Karen Andrea Cango Dávila

DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO: describe y reproduce patrones con objetos del entorno por color, forma, tamaño, longitud o con siluetas de figuras geométricas, sonidos y movimiento.

OBJETIVO:

- Realizar el ejercicio “ochitos acostados” para reforzar la atención sostenida.

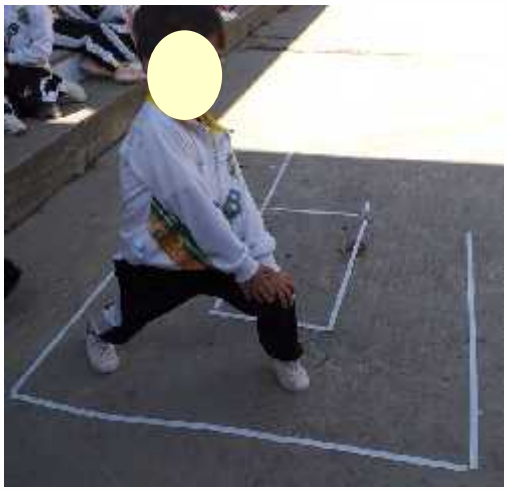
MATERIALES/RECURSOS: Hojas, lápiz, cinta.

PROCEDIMIENTO:

- Actividades iniciales.
- Utilizar una hoja grande papel y un lápiz, pegar con cinta la hoja en la pared al nivel de los ojos de cada niño. Dibujar un ocho acostado empezando por el centro, hacía arriba a la derecha. Cada vez que se mueva la mano el ojo debe seguir ese movimiento, si el ojo tiende a ir más rápido que la mano, debe aumentar la velocidad de esta, lo importante es que el ojo siga a la mano y no la pierda de vista. Repetir tres veces ese movimiento sobre el mismo ocho que se dibujó inicialmente. Así mismo, usando el ocho inicial, cambiar a la dirección contraria, repetir tres veces. Música de fondo.

ACTIVIDAD 8

TEMA: LA CAMINATA EN FOTO



Fuente: Niños de Preparatoria de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Montero”
Autor: Karen Andrea Cango Dávila

OBJETIVO:

- Encontrar el camino correcto en el laberinto a través del ejercicio “la caminata en foto”.

MATERIALESS/RECURSOS: Cinta color negra.

PROCEDIMIENTO:

- En el piso armar un pequeño laberinto con la ayuda de la cinta blanca, en donde cada niño tendrá que ir pasando, realizando el ejercicio la caminata en foto, el cual consiste en colocar el talón de la pierna derecha hacia atrás son levantarlo, manteniendo derecha la pierna. Adelantar la pierna contaría, doblando un poco la rodilla, y apoyar el brazo izquierdo. Dejar medio metro entre una pierna y otra, inspirar profundamente y, mientras exhala, mantener el talón de la pierna trasera firme sobre el piso, doblando más la pierna delantera. Permanecer 15 segundos inmóvil, respirando, como si lo estuvieron fotografiando, la espalda derecha, sin inclinarse hacia el frente. Repetir las veces que sea necesario hasta que encuentre el camino correcto y llegue a la meta. Usar música de fondo.

ACTIVIDAD 9

TEMA: BOTONES DEL ESPACIO

Fuente: Cuento “El ratoncito Tobby”
Autor: Karen Andrea Cango Dávila

OBJETIVO:

- Realizar el ejercicio botones del espacio y contestar tres preguntas acerca de la narración del cuento “El ratoncito Tobby” para reforzar la atención sostenida.

MATERIALES/RECURSOS: Cuento elaborado.

PROCEDIMIENTO:

- Relatar un cuento, mientras los niños colocan dos dedos de la mano derecha sobre el labio superior y la mano izquierda apoyada en la espalda, específicamente en el coxis, presionando durante 30 segundos con ambas manos. Durante se hace presión, se debe respirar lentamente. Luego cambiar de manos, repitiendo la misma actividad. Volver a relatar el cuento.

ACTIVIDAD 10

TEMA: RESPIRANDO ME RELAJO

Fuente: Niños de Preparatoria de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Montero”
Autor: Karen Andrea Cango Dávila

DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO:

OBJETIVO:

- Lograr que los niños se relajen a través de la técnica de la respiración

MATERIALES/RECURSOS: Agua, vasos, parlante, USB, mantas.

PROCEDIMIENTO:

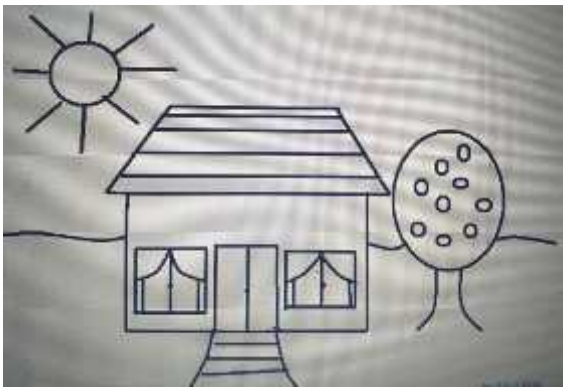
- Actividades de inicio.
- Formar un círculo con los niños, todos sentados sobre las mantas. La actividad consiste en cerrar los ojos y pensar en algo tranquilo o que les haga feliz, así mismo, tienen que coordinar y prestar atención a la respiración con el movimiento de los brazos, cuando inhalen llevar los brazos hacia el pecho, y cuando exhalan llevar los brazos hacia afuera con las manos abiertas. Es necesario utilizar música relajante. Esta actividad es muy importante para que los niños liberen todo el estrés y carga emocional de toda la semana de trabajo.

Tema: Gimnasia Cerebral – Atención sostenida															
Valoración	**A=** Adquirido **EP=** En proceso **I=** Iniciado														
Indicadores de evaluación / Nombre	Seguir la serie de las figuras geométricas y realiza el ejercicio el espantado.			Realizar el ejercicio " ochitos acostados"			Encontrar el camino correcto a través del ejercicio " la caminata en foto" .			Realizar el ejercicio botones del espacio y contestar preguntas acerca del cuento.			Relajarse a través de la técnica de la respiración.		
	A	EP	I	A	EP	I	A	EP	I	A	EP	I	A	EP	I
Alberca Oscar	X			X			X			X			X		
Cango Mateo			X		X				X		X			X	
Carrión Ángel			X		X			X			X		X		
Castillo Sofía	X			X			X			X			X		
Castillo Carolina	X			X			X			X			X		
Díaz Cisne			X		X			X		X			X		
González Gerard	X			X			X			X			X		
Hidalgo Sofía		X		X					X	X			X		
Hurtado Emilio	X			X			X			X			X		
Jiménez Cristopher	X			X			X			X			X		
Jiménez Mateo	X				X		X			X			X		
Paredes José		X		X			X			X			X		
Pugo Dayana	X			X			X			X			X		
Quezada Irene		X		X				X		X			X		
Rosales Ashley		X		X			X			X			X		
Ruiz Mayerly			X		X			X			X		X		
Suarez Ana		X			X			X		X			X		
Vélez Andy	X			X			X			X			X		
Vélez Ruth		X			X			X		X			X		
Vélez Damaris		X			X		X			X			X		
Total	9	7	4	12	8	0	12	6	2	17	3	0	19	1	0

SESIÓN 3 – ATENCIÓN FOCALIZADA

ACTIVIDAD 11

TEMA: TENSAR Y DISTENSAR



Fuente: Niños de Preparatoria de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Montero”
Autor: Karen Andrea Cango Dávila

OBJETIVO:

- Ejecutar el ejercicio tensar y distensar y realizar un dibujo con todos los detalles que les llame la atención.

MATERIALES/RECURSOS: Sillas, hojas, pinturas, lápices.

PROCEDIMIENTO:

- Tensar y distensar: Sentarse cómodamente en una silla con la columna recta, tensar los músculos de los pies, juntar los talones, luego las pantorrillas, las rodillas, tensar la parte superior de las piernas, glúteos, estomago, pecho y hombros. Apretar los puños, tensar las manos, brazos y cruzarlos. Tensar los músculos del cuello, apretar la mandíbula, tensar el rostro, cerrar los ojos, fruncir el ceño hasta el cuero cabelludo. Cuando el cuerpo esté en tensión, tomar aire por 10 segundos mientras se tensa hasta el máximo todo el cuerpo. Después exhalar el aire por 10 segundos relajando totalmente el cuerpo. Mientras están en dicha posición presentar un dibujo, el cual lo tienen que mirar detalladamente, luego retirarles y pedirles que dibujen todo lo que les llamó la atención de dicho dibujo. Utilizar música como “Mozart para aprender mejor”.

ACTIVIDAD 12

TEMA: ARMO FIGURAS EN EL GEOPLANO

Fuente: Geoplano
Autor: Karen Andrea Cango Dávila

OBJETIVO:

- Armar figuras en el geoplano y realizar el ejercicio el elefante.

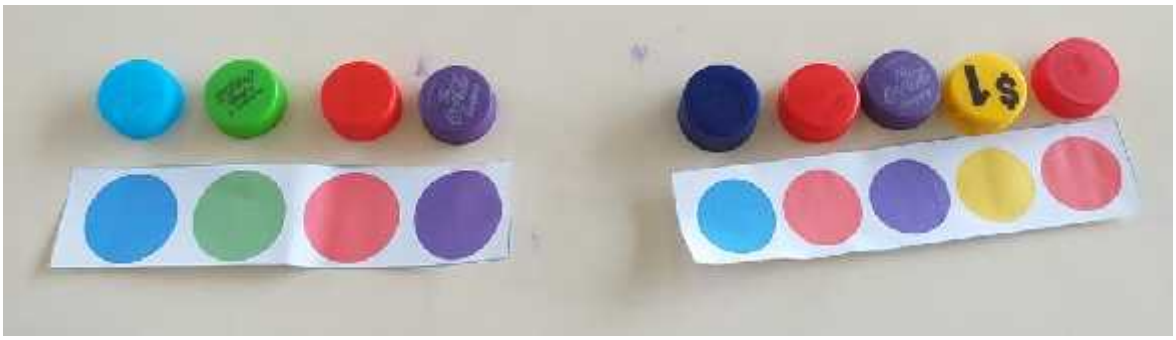
MATERIALES/RECURSOS: Cartón, tapas de botellas, impresiones.

PROCEDIMIENTO:

- Entregar a cada niño un geoplano, elaborado de cartón y tapas de botellas reciclados, ligas y 3 hojas con patrones a realizar. Por ejemplo, un cuadrado, rectángulo, triángulo. Luego, pedirles que recarguen el oído derecho sobre el hombro derecho y dejar caer el brazo. Mantener la cabeza apoyando la oreja en el hombro, extender bien el brazo derecho hacia abajo, relajar las rodillas, abrir las piernas y flexionar las caderas. Dibujar con todo el brazo y la cabeza tres ochos acostados empezando por la derecha. Permitiendo que los ojos sigan el movimiento del brazo y que el centro del ocho quede de frente. Regresar a la posición inicial y realizar los patrones dados anteriormente en el geoplano. Luego repetir el ejercicio en la dirección contraria por tres veces.

ACTIVIDAD 13

TEMA: SIGO EL PATRÓN DE LAS TAPAS



Fuente: Tapas de colores
Autor: Karen Andrea Cango Dávila

DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO: reconoce las semejanzas y diferencias entre los objetos del entorno de acuerdo a su forma y sus características físicas (color, tamaño y longitud).

OBJETIVO:

- Seguir el patrón de las tapas y realizar el ejercicio “alá, alá”, favoreciendo la atención focalizada.

MATERIALES/RECURSOS: Tapas de colores, impresiones.

PROCEDIMIENTO:

- Colocar ambas manos y antebrazos sobre una mesa de trabajo, bajar la barbilla hacia el pecho y soltar la cabeza. Sentir como se estiran los músculos de la espalda, cuello y hombros. Inspirar profundamente y curva la espalda, alzando un poco la cabeza. Exhalar y volver a bajar la barbilla al pecho. Volver a la postura inicial y entregar a cada niño tapas de diferentes colores, 3 hojas con varios patrones del orden que deben ir las tapas. El niño tendrá que reproducir con sus tapas cada patrón observado. Realizar este ejercicio varias veces, junto con los patrones de las tapas. Utilizar música de fondo.

ACTIVIDAD 14

TEMA: RECONOZCO Y ME MUEVO

Fuente: Niños de Preparatoria de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Montero”
Autor: Karen Andrea Cango Dávila

OBJETIVO:

- Realizar acciones según el color y ejecutar el ejercicio el espantado.

MATERIALES/RECURSOS: Cartulina.

PROCEDIMIENTO:

Entregar a cada niño tres cartulinas (amarillo, azul, rojo) en donde tendrán que dibujar cualquier objeto. Cada color representa una acción, el color amarillo levantar la mano derecha, el color azul levantar la mano izquierda y el color rojo levantar las dos manos (mantenerse así por 10 segundos mientras respira profundamente). Pegar con cinta cada cartulina en la pared a la altura de los ojos. Por ejemplo, el niño deberá decir en voz alta lo que dibujo “mesa”, la cual se encuentra en la cartulina azul, por lo tanto, deberá levantar la mano izquierda.

ACTIVIDAD 15

TEMA: LA TORTUGA

Fuente: Cuento de la tortuga

OBJETIVO:

- Permitir que los niños se relajen a través de la técnica “la tortuga”.

MATERIALES/RECURSOS: Mantas.

PROCEDIMIENTO:

- Se les pedirá a los niños que presten atención a los movimientos que se les explicará para que ellos lo puedan realizar, se deben acostar boca abajo sobre la manta, con los brazos y las piernas estiradas, luego se irán encogiendo poco a poco, sentándose sobre las piernas y ocultando los brazos, quedando lo más encogidos posible, deben mantener en esa posición durante varios segundos. Después, deben volver a la posición inicial de una manera lenta, relajando los músculos. Utilizar música relajante.

Tema: Gimnasia Cerebral – Atención focalizada															
Valoración	**A=** Adquirido **EP=** En proceso **I=** Iniciado														
Indicadores de evaluación / Nombre	Ejecuta el ejercicio tensar y distensar y realiza un dibujo con todos los detalles.			Arma figuras en el geoplano y realiza el ejercicio el elefante			Sigue el patrón de las tapas y realiza el ejercicio " alá, alá" .			Realiza acciones según el color y ejecuta el ejercicio el espantado.			Relajación a través de la técnica " la tortuga" .		
	A	EP	I	A	EP	I	A	EP	I	A	EP	I	A	EP	I
Alberca Oscar	X				X		X			X			X		
Cango Mateo			X			X		X				X	X		
Carrión Ángel		X				X	X					X	X		
Castillo Sofía		X			X		X			X			X		
Castillo Carolina		X		X			X				X		X		
Díaz Cisne	X			X			X				X		X		
González Gerard	X			X			X			X			X		
Hidalgo Sofía		X			X		X				X		X		
Hurtado Emilio	X			X			X			X			X		
Jiménez Cristopher	X				X		X			X			X		
Jiménez Mateo	X			X			X			X			X		
Paredes José		X		X			X			X			X		
Pugo Dayana	X			X			X			X			X		
Quezada Irene		X			X		X				X		X		
Rosales Ashley	X			X			X			X			X		
Ruiz Mayerly			X		X			X			X		X		
Suarez Ana		X				X	X			X			X		
Vélez Andy	X			X			X			X			X		
Vélez Ruth		X			X		X			X			X		
Vélez Damaris		X			X		X			X			X		
Total	9	9	2	9	8	3	18	2		13	5	2	20	0	0

SESIÓN 4 – ATENCIÓN DIVIDIDA

ACTIVIDAD 16

TEMA: CLASIFICACIÓN DE BOTONES

Por color

Por tamaño

Fuente: Clasificación de botones
Autor: Karen Andrea Cango Dávila

DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO: reconoce las semejanzas y diferencias entre los objetos del entorno de acuerdo a su forma y sus características físicas (color, tamaño y longitud).

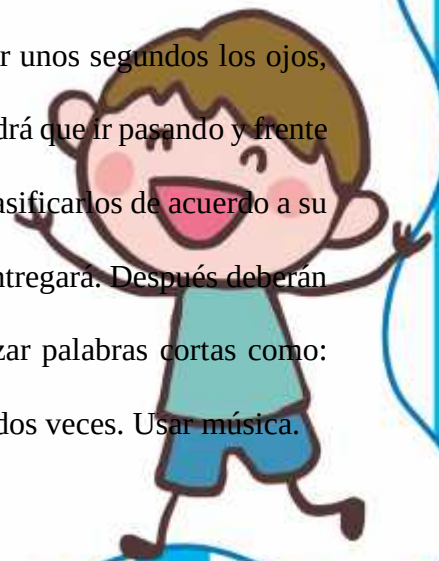
OBJETIVO:

- Clasificar botones de acuerdo a su tamaño y color y realizar el ejercicio cuenta hasta diez.

MATERIALES/RECURSOS: Silla, botones.

PROCEDIMIENTO:

- En una silla mantener una postura recta y apoyando los pies sobre el piso. Colocar las palmas de las manos hacia arriba a la altura de la cintura, apoyándolas sobre las piernas, o bien juntándolas en frente del rostro. Cerrar por unos segundos los ojos, mientras, se presta atención a la respiración. Cada niño tendrá que ir pasando y frente a ellos habrá una bandeja con botones, los cuales deben clasificarlos de acuerdo a su tamaño y color e irlos colocando en los platos que se les entregará. Después deberán tomar aire y contar hasta 10 lentamente, se pueden utilizar palabras cortas como: “Paz”, “Amor”, “Me siento bien”, etc. repetir el ejercicio dos veces. Usar música.



ACTIVIDAD 17

TEMA: BINGO DE ANIMALES DOMÉSTICOS

Fuente: Bingo de animales
Autor: Karen Andrea Cango Dávila

DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO: observa e identifica los animales domésticos y silvestres de la localidad, describir su utilidad y reconocer la importancia de respetarlos

OBJETIVO:

- Realizar el juego el bingo de animales y ejecutar el ejercicio “el pinocho”.

MATERIALES/RECURSOS: Cartulinas, impresiones, maíz.

PROCEDIMIENTO:

- Antes de realizar el ejercicio el pinocho entregar a cada niño una tabla de bingo de animales domésticos junto con maíz. El ejercicio se trata de inhalar aire por la nariz y frotar rápidamente diez veces, exhalar sin frotar la nariz. Mientras se realiza esta actividad se irán sacando imágenes de forma aleatoria, las cuales estarán dentro de una bolsa. Por ejemplo, cuando se dice conejo, el niño tiene que colocar un grano de maíz en donde se encuentre dicho animal, el primero en llenarla a la tabla será el ganador. Cada vez que se nombra tres animales repetir el ejercicio del pinocho, cada vez que se realice hay que tener en cuenta que el aire entre por ambas fosas nasales.

ACTIIVIDAD 18

TEMA: IDENTIFICO LOS SONIDOS DE LOS ANIMALES

Fuente: Niños de Preparatoria de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Montero”
Autor: Karen Andrea Cango Dávila

OBJETIVO:

- Identificar sonidos de animales y realizar el ejercicio sombrero del pensamiento.

MATERIALES/RECURSOS: Cartulinas, impresiones, vasos.

PROCEDIMIENTO:

- Sombrero del pensamiento: Con los dedos índice y pulgar estirar hacia arriba y un poco hacia atrás de los lóbulos de las orejas, los cuales se los tiene que ir desenvolviendo suavemente. Comenzar por la parte superior masajeando de adentro hacia afuera, y de arriba hacia abajo alrededor de la curva. Mientras realizan el ejercicio entregar a cada niño fichas de animales domésticos y salvajes, las cuales tendrán que ir poniendo en un vaso cuando escuchen el sonido de un animal, por ejemplo, escuchan el sonido de la vaca y la ficha de dicho animal, la colocan en el recipiente. Cada tres sonidos repetir el ejercicio “sombrero del pensamiento”. Utilizar música para amenizar

ACTIVIDAD 19

TEMA: ESTATUAS

Fuente http://nuevoblogtopgirl.blogspot.com/2015/04/estatua.html
Autor: Picasa

OBJETIVO:

- Realizar el juego de las estatuas y ejecutar el ejercicio el espantado.

MATERIALES/RECURSOS: Parlante, USB.

PROCEDIMIENTO:

Poner una canción y cuando esta deje de sonar abrir totalmente los dedos de las manos y de los pies hasta sentir un poco de dolor, estirar los brazos hacia arriba lo más alto posible, tomar aire por 10 segundos, estirándose más y echar la cabeza hacia atrás. Luego cuando la canción vuelva a sonar expulsar el aire con pequeño grito y aflojar los brazos y el cuerpo, dejándose caer, después mientras suena la música el niño debe pensar en una actividad que le gustaría hacer, por ejemplo, mientras se mueve con el ritmo de la canción, piensa que le encantaría jugar futbol. Usar música relajante

ACTIVIDAD 20

TEMA: EL PLUMERO

Fuente: Niños de Preparatoria de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Montero”
Autor: Karen Andrea Cango Dávila

DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO:

OBJETIVO:

- Relajar a los niños para la jornada de clases a través de la técnica el plumero.

MATERIALES/RECURSOS: Plumas, mantas.

PROCEDIMIENTO:

El plumero consiste poner en parejas a los niños, uno de ellos se acostará sobre una manta y el otro niño tendrá en sus manos una pluma, con la cual le dará pequeños masajes dependiendo que parte del cuerpo se señale, por ejemplo, estarán varias imágenes cuando se indique la imagen de la cabeza, deberán masajear la misma. Después cambiaran los roles. Esta actividad debe ir acompañada de música relajante.

Tema: Gimnasia Cerebral – Atención dividida															
Valoración	**A=** Adquirido **EP=** En proceso **I=** Iniciado														
Indicadores de evaluación / Nombre	Clasifica botones por su tamaño y color y realiza el ejercicio cuenta hasta diez.			Realizar el juego el bingo de animales y ejecutar el ejercicio “ el pinocho” .			Identifica sonidos de animales y realiza el ejercicio sombrero del			Realiza el juego de las estatuas y ejecuta el ejercicio el espantado			se relaja a través de la técnica “ el plumero” .		
	A	EP	I	A	EP	I	A	EP	I	A	EP	I	A	EP	I
Alberca Oscar	X			X			X			X			X		
Cango Mateo		X			X		X				X		X		
Carrión Ángel		X		X			X			X			X		
Castillo Sofía	X			X			X			X			X		
Castillo Carolina	X			X			X			X			X		
Díaz Cisne	X			X			X			X			X		
González Gerard	X			X			X			X			X		
Hidalgo Sofía	X			X			X			X			X		
Hurtado Emilio	X			X			X			X			X		
Jiménez Cristopher	X			X			X			X			X		
Jiménez Mateo	X			X			X			X			X		
Paredes José	X			X			X			X			X		
Pugo Dayana	X			X			X			X			X		
Quezada Irene	X			X			X			X			X		
Rosales Ashley	X			X			X			X			X		
Ruiz Mayerly		X		X			X			X			X		
Suarez Ana		X		X			X			X			X		
Vélez Andy	X			X			X			X			X		
Vélez Ruth	X			X			X			X			X		
Vélez Damaris	X			X			X			X			X		
Total	16	4	0	19	1	0	20	0	0	19	1		20	0	0

SESIÓN 5 – ATENCIÓN SELECTIVA

ACTIVIDAD 21

TEMA: ARTÍCULOS DEL HOGAR

Fuente: Artículos del hogar
Autor: Karen Andrea Cango Dávila

DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO:

OBJETIVO:

- Encontrar las imágenes de los artículos del hogar y realizar el ejercicio tensar y distensar.

MATERIALES/RECURSOS: Sillas, impresiones.

PROCEDIMIENTO:

- Sentarse cómodamente en una silla con la columna recta, tensar todo el cuerpo poco a poco, comenzando por la parte inferior desde los pies hasta la parte superior, cuero cabelludo. Cuando el cuerpo esté en tensión, tomar aire por 10 segundos, después exhalar el aire por 10 segundos relajando totalmente el cuerpo. Volver a la posición inicial, frente a ellos, estará un medio pliego de cartulina que contenga diferentes imágenes de los artículos del hogar, y se les mencionará que artículos debe seleccionar, por ejemplo, se les menciona refrigeradora y tendrán que seleccionar dicho artículo pegando una carita feliz. Repetir la actividad dos veces, junto con el ejercicio tensar y distensar.

ACTIVIDAD 22

TEMA: BUSCO LA PIEZA PÉRDIDA

Fuente: Pieza pérdida
Autor: Karen Andrea Cango Dávila

DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO:

OBJETIVO:

- Encontrar la pieza pérdida y colocar de acuerdo al animal que corresponde.

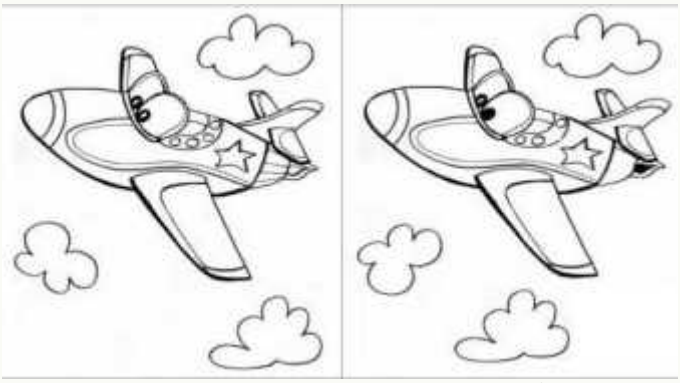
MATERIALES/RECURSOS: Cartón, impresiones.

PROCEDIMIENTO:

- Entregar a cada niño un tablero, el cual contenga figuras de animales, pero que les falte una parte de su cuerpo, luego todos los niños tendrán que realizar el ejercicio “Alá, Alá”, el cual consiste en colocar ambas manos y antebrazos sobre una mesa de trabajo, bajar la barbilla hacia el pecho y soltar la cabeza. Sentir como se estiran los músculos de la espalda, cuello y hombros. Inspirar profundamente y curva la espalda, alzando un poco la cabeza. Exhalar y volver a bajar la barbilla al pecho. Luego volver a la postura de inicio, en donde los niños tendrán que buscar las fichas que se les entregó inicialmente y ponerlas en el animal que corresponde. Realizar este ejercicio varias veces. Utilizar música de fondo.

ACTIVIDAD 23

TEMA: ENCUENTRO LAS DIFERENCIAS



Fuente: https://www.orientacionandujar.es/2013/03/20/encuentra-las-diferencias-coleccion/
Autor: Andujar

OBJETIVO:

- Encontrar las diferencias en las imágenes para mejorar la atención selectiva.

MATERIALES/RECURSOS: Impresiones, pelotas pequeñas.

PROCEDIMIENTO:

- Dar una explicación previa, presentando a los niños, pelotas de colores las cuales tendrán dibujadas unas caritas, cada una tendrá características similares, pero con alguna diferencia, ellos tendrán que reconocer cual es la diferencia que existe entre las pelotitas. Con la ayuda del ejercicio “alá, alá” el cual consiste en colocar ambas manos y antebrazos sobre una mesa de trabajo, bajar la barbilla hacia el pecho y soltar la cabeza, deben sentir como se estiran los músculos de la espalda, cuello y hombros, inspirar profundamente y curvar la espalda, alzando un poco la cabeza, exhalar y volver a bajar la barbilla al pecho; mientras se mantienen en esa posición se entregará a cada niño una hoja A3 con dos dibujos, pedirles que encuentren las diferencias existentes. Música de fondo.

ACTIVIDAD 24

TEMA: ¿QUÉ FIGURAS SON IGUALES?

Fuente: Niños de Preparatoria de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Montero”
Autor: Karen Andrea Cango Dávila

OBJETIVO:

- Identificar las figuras que son iguales al modelo.

MATERIALES/RECURSOS: Impresiones

PROCEDIMIENTO:

- En una pared se encontrará pegado un pliego de cartulina que contiene diferentes imágenes (barcos), en donde cada niño tendrá que pasar a reconocer las imágenes que son iguales al dibujo que se les mostrará con anterioridad y señalarlas con pegatinas. Cada vez que señale una imagen el niño deberá realizar el ejercicio el espantado en donde debe abrir totalmente los dedos de las manos y de los pies hasta sentir un poco de dolor, estirar los brazos hacia arriba lo más alto posible, colocando las pegatinas, luego tomar aire por 10 segundos, estirándose más y echar la cabeza hacia atrás. Expulsar el aire con pequeño grito y aflojar los brazos y el cuerpo, dejándose caer. Usar música relajante.

ACTIVIDAD 25

Fuente: Niños de Preparatoria de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Montero”
Autor: Karen Andrea Cango Dávila

TEMA: VISUALIZO IMÁGENES AGRADABLES

DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO:

OBJETIVO:

- Lograr que los niños se imaginen un lugar agradable para que se puedan relajar antes de la jornada de clases.

MATERIALES/RECURSOS: Parlante, USB.

PROCEDIMIENTO:

- Cerrar los ojos y estar tranquilos. Con una voz suave y delicada se les irá relatando una historia de unos niños que visitaron varios lugares, pidiéndoles que se imaginen como es cada lugar, los aromas de las plantas, la brisa del mar, el calor del sol, etc.

Tema: Gimnasia Cerebral – Atención selectiva															
Valoración	**A=** Adquirido **EP=** En proceso **I=** Iniciado														
Indicadores de evaluación / Nombre	Encuentra las imágenes de los artículos del hogar y realiza el ejercicio tensar y distensar.			Encuentra la pieza pérdida y coloca de acuerdo al animal que corresponde.			Encuentra las diferencias en las imágenes.			Identifica las figuras que son iguales al modelo			Se relaja a través de la visualización de imágenes agradables.		
	A	EP	I	A	EP	I	A	EP	I	A	EP	I	A	EP	I
Alberca Oscar	X			X			X			X			X		
Cango Mateo		X		X				X			X		X		
Carrión Ángel		X		X				X		X			X		
Castillo Sofía	X			X			X			X			X		
Castillo Carolina	X			X			X			X			X		
Díaz Cisne	X			X			X			X			X		
González Gerard	X			X			X			X			X		
Hidalgo Sofía	X			X			X			X			X		
Hurtado Emilio	X			X			X			X			X		
Jiménez Cristopher	X			X			X			X			X		
Jiménez Mateo	X			X			X			X			X		
Paredes José	X			X			X			X			X		
Pugo Dayana	X			X			X			X			X		
Quezada Irene	X			X			X			X			X		
Rosales Ashley	X			X			X			X			X		
Ruiz Mayerly	X			X			X			X			X		
Suarez Ana	X			X				X		X			X		
Vélez Andy	X			X			X			X			X		
Vélez Ruth		X		X			X			X			X		
Vélez Damaris	X			X			X			X			X		
Total	17	3	0	20	0	0	17	3	0	18	2	0	20	0	0

SESIÓN 6 – ATENCIÓN SOSTENIDA

ACTIVIDAD 26

Fuente: Niños de Preparatoria de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Montero”
Autor: Karen Andrea Cango Dávila

TEMA: ENCUENTRO LOS NÚMEROS DEL 1 AL 5

DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO:

OBJETIVO:

- Reconocer y buscar los números del 1 al 5 en la fuente del arroz de color.

MATERIALES/RECURSOS: Impresiones (números del 1 al 5)

PROCEDIMIENTO:

- Se indicará a los niños los números del 1 al 5, luego cada niño irá pasando hacia la fuente del arroz, en donde tendrán que buscar dichos números y colocarlos fuera de la fuente. Para ello se debe sentar manteniendo una postura recta y apoyando los pies sobre el piso, o bien sentado en la punta de los talones. Juntar las palmas de las manos en frente del rostro sosteniendo alguna flor. Cerrar por unos segundos los ojos, mientras, se presta atención a la respiración. Tomar aire y contar hasta 10 lentamente, en ese preciso momento el niño deberá empezar a buscar los números dentro de la fuente del arroz. Mientras busca se pueden utilizar palabras cortas como: “Paz”, “Amor”, “Me siento bien”, etc. Música de fondo.

ACTIVIDAD 27

TEMA: ORIGAMIS

Fuente: Niños de Preparatoria de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Montero”
Autor: Karen Andrea Cango Dávila

OBJETIVO:

- Realizar origamis para reforzar la atención sostenida.

MATERIALES/RECURSOS: Papel lustre.

PROCEDIMIENTO:

- Consiste en el plegado del papel para realizar diferentes figuras, en este caso con una explicación previa se le entregará a cada niño papel lustre de colores, con el cuales tendrán que realizar figuras de animales, como gato, conejo, perro, etc. Antes de realizar la primera figura se deberá realizar el ejercicio el pinocho, el cual consiste en inhalar aire por la nariz, frotar rápidamente diez veces y exhalar sin frotar la nariz, tomando en cuenta que el aire entre por ambas fosas nasales. Repetir el ejercicio cuando empiece a realizar el segundo origami.

ACTIVIDAD 28

TEMA: ENCONTRAR EL CAMINO CORRECTO

Fuente: Laberinto
Autor: Karen Andrea Cango Dávila

OBJETIVO:

- Ayudar al gatito a llegar a su casa por el camino.

MATERIALES/RECURSOS: Gatito de peluche, laberinto elaborado de material reciclable.

PROCEDIMIENTO:

- Se presentará a los niños un laberinto de 1x1,5m, luego cada niño tendrá que ir pasando para ayudar al gatito a encontrar el camino correcto y pueda llegar a su casa. Mientras el niño este sentado realizar el Gancho de Cook en donde deben cruzar los pies, estirar los brazos al frente, entrelazar las manos y los dedos, encogiéndolos a la altura del pecho. Cerrar los ojos, respirando con la lengua pegada al paladar y exhalar con la lengua hacia abajo.

ACTIVIDAD 29

TEMA: ORDENO LA SECUENCIA

Fuente: https://ar.pinterest.com/pin/281686151680546538/
Autor: Antillón

OBJETIVO:

- Ordenar correctamente la secuencia de la rutina la limpieza bucal.

MATERIALES/RECURSOS: Hojas A3, impresiones, goma

PROCEDIMIENTO:

- Entregar a cada niño una hoja en A3 e imágenes de cómo se deben lavar los dientes, en donde tendrán que ordenar según los pasos que se debe seguir para la limpieza bucal. Cada vez que se pegue un dibujo de la secuencia se debe realizar el ejercicio "cuenta hasta diez" en el cual se debe tener una postura recta en una silla, apoyando los pies sobre el piso, juntar las palmas en frente del rostro. Cerrar por unos segundos los ojos, mientras, se presta atención a la respiración. Tomar aire y contar hasta 10 lentamente, repetir el ejercicio hasta terminar la secuencia. Utilizar música relajante

ACTIVIDAD 30

TEMA: ATENCIÓN PLENA

Fuente: https://innov-arte.com/blog/38-mindfulness/135-practica-de-mindfulness-para-la-atencion-plena-en-la-respiracion.html
Autor: Cruz Mari

OBJETIVO:

- Lograr que los niños se relajen a través de la respiración y concentración.

MATERIALES/RECURSOS: Parlante, USB, mantas.

PROCEDIMIENTO:

- Pedir a los niños que se sienten sobre la manta, cierren los ojos, respiren profundo, escuchen todos los sonido y estímulos del entorno, como sonidos, puertas que se abren, cantos de los pájaros, sonidos de carros, etc. Luego concentrarse en los sonidos de su respiración, de cada movimiento que realizan, volver a escuchar los sonidos externos y abrir lentamente los ojos.

Tema: Gimnasia Cerebral – Atención sostenida															
Valoración	**A=** Adquirido **EP=** En proceso **I=** Iniciado														
Indicadores de evaluación / Nombre	Reconoce y busca los números del 1 al 5 en la fuente del arroz de color.			Realiza todos los origamis			Ayuda al gatito a llegar a su casa por el camino			Ordena correctamente la secuencia de la rutina la limpieza			Se relaja a través de la respiración y concentración.		
	A	EP	I	A	EP	I	A	EP	I	A	EP	I	A	EP	I
Alberca Oscar	X			X			X			X			X		
Cango Mateo		X			X			X			X		X		
Carrión Ángel		X		X			X			X			X		
Castillo Sofía	X			X			X			X			X		
Castillo Carolina	X			X			X			X			X		
Díaz Cisne	X			X			X			X			X		
González Gerard	X			X			X			X			X		
Hidalgo Sofía	X			X			X			X			X		
Hurtado Emilio	X			X			X			X			X		
Jiménez Cristopher	X			X			X			X			X		
Jiménez Mateo	X			X			X			X			X		
Paredes José	X			X			X			X			X		
Pugo Dayana	X			X			X			X			X		
Quezada Irene	X			X			X			X			X		
Rosales Ashley	X			X			X			X			X		
Ruiz Mayerly	X			X			X			X			X		
Suarez Ana	X			X			X			X			X		
Vélez Andy	X			X			X			X			X		
Vélez Ruth	X			X			X			X			X		
Vélez Damaris	X			X			X			X			X		
Total	18	2	0	19	1	0	19	1	0	19	1	0	20	0	0

SESIÓN 7 – ATENCIÓN FOCALIZADA

ACTIVIDAD 31

TEMA: MALABARES

Fuente: Niños de Preparatoria de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Montero”
Autor: Karen Andrea Cango Dávila

OBJETIVO:

- Realizar malabares para favorecer la atención focalizada.

MATERIALES/RECURSOS: Pelotas pequeñas.

PROCEDIMIENTO:

- El gateo cruzado se debe realizar despacio, en una posición firme se debe tocar el codo derecho con la rodilla izquierda. Regresar a la postura inicial con la mano derecha lanzar una pelota al aire, repetir varias veces. Después repetir el ejercicio con el codo izquierdo tocando la rodilla derecha. Vuelvo a la postura inicial y con la mano izquierda lanzar la pelota al aire. Seguido se debe volver a repetir el ejercicio del gateo cruzado, junto con los malabares, con la diferencia que se lanzarán dos pelotas al aire alternando las manos. Si es posible, realizar con más pelotas. Utilizar música relajante.

ACTIVIDAD 32

TEMA: CREO DIFERENTES TORRES CON VASOS

Fuente: Niños de Preparatoria de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Montero”
Autor: Karen Andrea Cango Dávila

OBJETIVO:

- Crear diferentes torres con vasos.

MATERIALES/RECURSOS: Vasos de colores.

PROCEDIMIENTO:

- Con una explicación previa, entregar a los niños varios vasos, con los cuales deberán construir diferentes torres según su imaginación. Mientras cada niño este realizando las torres se ejecutará el ejercicio el perrito que consiste en que con una mano se debe estirar el cuero del cuello, por la parte de atrás, sostenerlo durante diez segundos con fuerza y soltarlos por tres segundos. Repetir el ejercicio cinco veces. Utilizar música.

ACTIVIDAD 33

TEMA: CLASIFICO LAS HOJAS Y DIFERENCIO SUS COLORES

Fuente: Niños de Preparatoria de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Montero”
Autor: Karen Andrea Cango Dávila

OBJETIVO:

- Clasificar hojas del medio ambiente y diferenciar su color.

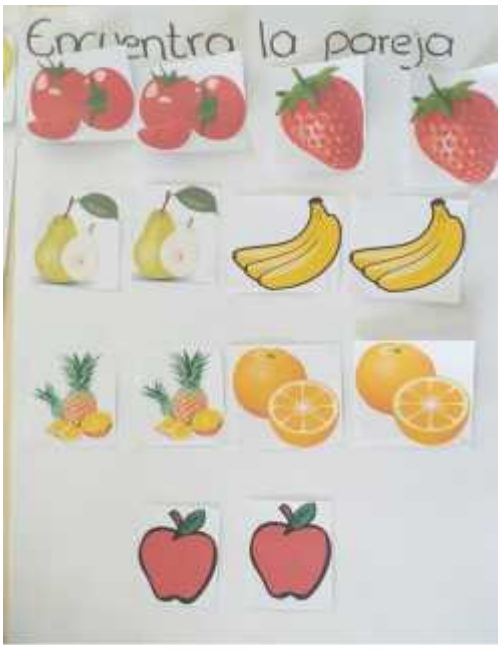
MATERIALES/RECURSOS: Hojas del entorno y hojas A3.

PROCEDIMIENTO:

- Entregar a cada niño 4 hojas del entorno de diferente color y forma, una hoja en A3 impresa con hojas similares a las que se les dará, en donde tendrán que pintar las hojas del mismo color de acuerdo a la forma que tenga cada una. Cada vez que pinten dos hojas realizar el ejercicio el sombrero del pensamiento, con los dedos índice y pulgar estirar hacia arriba y un poco hacia atrás de los lóbulos de las orejas, los cuales se los tiene que ir desenvolviendo suavemente. Comenzar por la parte superior masajeando de adentro hacia afuera, y de arriba hacia abajo alrededor de la curva.

ACTIVIDAD 34

TEMA: ENCUENTRO LA PAREJA



Fuente: Niños de Preparatoria de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Montero”
Autor: Karen Andrea Cango Dávila

OBJETIVO:

- Encontrar las parejas correspondientes, las frutas que son iguales.

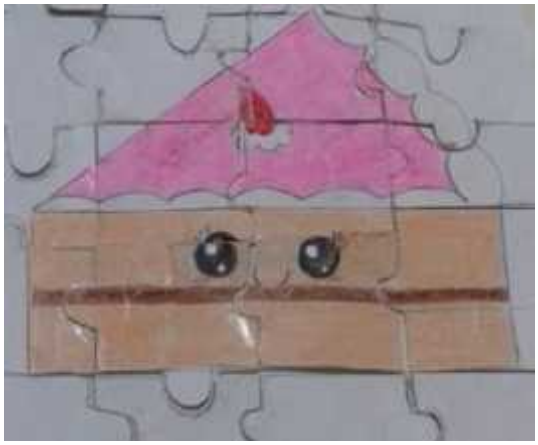
MATERIALES/RECURSOS: Hojas A3, impresiones, goma.

PROCEDIMIENTO:

- Los niños deben estar sentados para entregarles una hoja A3 e imágenes pequeñas como frutas, luego tendrán que ir buscando parejas, es decir frutas que son iguales. Por ejemplo, encuentran una fresa, por lo tanto, tendrán que seguir buscando la otra fresa que sería la pareja, después pegarlas. Cada vez que encuentren dos parejas deberán realizar el ejercicio tensar y distensar el cual consiste estar con la columna recta en la silla, tensar todo el cuerpo poco a poco desde los pies hasta el cuero cabelludo. Cuando el cuerpo esté en tensión, tomar aire por 10 segundos mientras se tensa hasta el máximo todo el cuerpo. Después exhalar el aire por 10 segundos relajando totalmente el cuerpo. Utilizar música.

ACTIVIDAD 35

TEMA: ROMPECABEZAS



Fuente: Niños de Preparatoria de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Montero”
Autor: Karen Andrea Cango Dávila

OBJETIVO:

- Armar un rompecabezas adecuadamente.

MATERIALES/RECURSOS: Impresiones, cartulinas.

PROCEDIMIENTO:

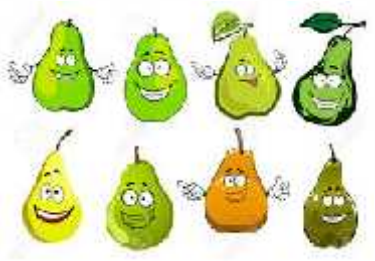
- Todos los niños deben estar sentados, luego entregar a cada uno un rompecabezas de aproximadamente 8 piezas. Cada vez que colocan dos piezas deberán mantener una postura recta y apoyando los pies sobre el piso, o bien sentado en la punta de los talones. Juntar las palmas de las manos en frente del rostro. Cerrar por unos segundos los ojos, mientras, se presta atención a la respiración. Después deberán tomar aire y contar hasta 10 lentamente. Usar música de fondo

Tema: Gimnasia Cerebral – Atención focalizada															
Valoración	**A=** Adquirido **EP=** En proceso **I=** Iniciado														
Indicadores de evaluación / Nombre	Realiza malabares correctamente.			Crea diferentes torres con vasos			Clasifica hojas del medio ambiente y diferenciar su color			Encuentra las parejas correspondientes, las frutas que son			Arma un rompecabezas adecuadamente		
	A	EP	I	A	EP	I	A	EP	I	A	EP	I	A	EP	I
Alberca Oscar	X			X			X			X			X		
Cango Mateo		X		X			X			X				X	
Carrión Ángel		X		X			X			X			X		
Castillo Sofía	X			X			X			X			X		
Castillo Carolina	X			X			X			X			X		
Díaz Cisne	X			X			X			X			X		
González Gerard	X			X			X			X			X		
Hidalgo Sofía	X			X			X			X			X		
Hurtado Emilio	X			X			X			X			X		
Jiménez Cristopher	X			X			X			X			X		
Jiménez Mateo	X			X			X			X			X		
Paredes José	X			X			X			X			X		
Pugo Dayana	X			X			X			X			X		
Quezada Irene	X			X			X			X			X		
Rosales Ashley	X			X			X			X			X		
Ruiz Mayerly		X		X			X			X			X		
Suarez Ana		X		X			X			X			X		
Vélez Andy	X			X			X			X			X		
Vélez Ruth	X			X			X			X			X		
Vélez Damaris	X			X			X			X			X		
Total	16	4	0	20	0	0	20	0	0	20	0	0	19	1	0

SESIÓN 8 – ATENCIÓN DIVIDIDA

ACTIVIDAD 36

TEMA: CLASIFICAR FRUTAS



POR FORMA

POR TAMAÑO

POR COLOR

OBJETIVO:

- Clasificar frutas según forma, tamaño y color.

MATERIALES/RECURSOS: Frutas

PROCEDIMIENTO:

- Se le entregará a cada niño diferentes frutas que son de diferente tamaño, color y forma. Luego realizar el ejercicio el pinocho, el cual consiste en inhalar aire por la nariz, frotando rápidamente diez veces y exhalar sin frotar la nariz. tener en cuenta que el aire entre por ambas fosas nasales. Después tendrán que clasificar las frutas según su tamaño. Repetir el ejercicio del pinocho, clasificar según su color y por último según su forma.

ACTIVIDAD 37

TEMA: PONGO LA PIEZA EN EL LUGAR

Fuente: Tablero de figuras geométricas
Autor: Karen Andrea Cango Dávila

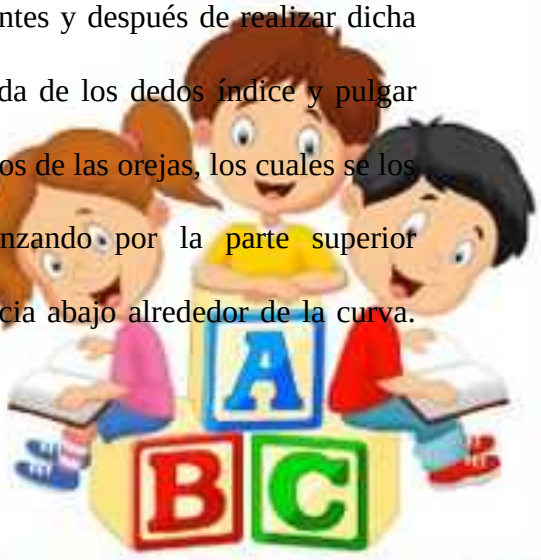
OBJETIVO:

- Colocar las piezas en el lugar que corresponde.

MATERIALES/RECURSOS: Tablero, figuras geométricas de colores.

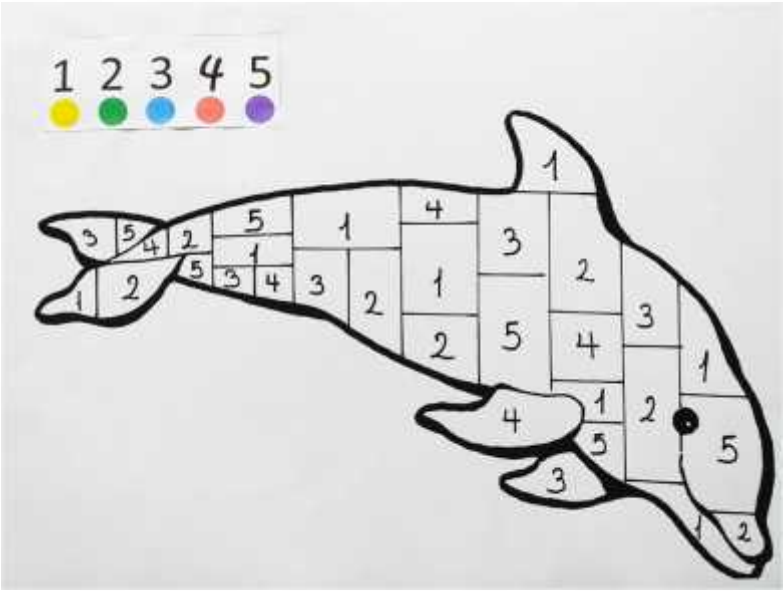
PROCEDIMIENTO:

- Entregar a cada niño un tablero elaborado de cartón, el cual contenga en la parte superior figuras geométricas como círculo, cuadrado, triangulo y rectángulo sin color, y en la parte izquierda contenga varios colores como amarillo, azul, rojo y verde. Así mismo, se le entregará diferentes fichas que contengan las figuras con un color especifico, en donde tendrá que colocar cada ficha en el lugar correspondiente. Realizar el ejercicio el sombrero del pensamiento antes y después de realizar dicha actividad, este ejercicio consiste en que con la ayuda de los dedos índice y pulgar estirar hacia arriba y un poco hacia atrás de los lóbulos de las orejas, los cuales se los tiene que ir desenvolviendo suavemente. Comenzando por la parte superior masajeando de adentro hacia afuera, y de arriba hacia abajo alrededor de la curva. Utilizar música para amenizar.



ACTIVIDAD 38

TEMA: IDENTIFICAR LOS NÚMEROS Y LOS COLORES



Fuente: Niños de Preparatoria de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Montero”
Autor: Karen Andrea Cango Dávila

OBJETIVO:

- Identificar números y colores.

MATERIALES/RECURSOS: Impresiones, cartón.

PROCEDIMIENTO:

- Entregar a cada niño una hoja en A3 en donde tienen que pintar el delfín, que contiene diferentes cuadritos, de acuerdo al color que se le asigna a cada número. Cuando terminen de colorear los cuadros del número uno realizar el ejercicio “el pinocho” que se trata de inhalar aire por la nariz, frotando rápidamente diez veces y exhalar sin frotar la nariz. Una vez terminado el ejercicio seguir pintando los cuadros del número 2, cuando culminen realizar nuevamente el ejercicio hasta terminar de colorear todo el delfín.

ACTIVIDAD 39

TEMA: SIGO LO MOVIMIENTOS SEGÚN EL COLOR

Fuente: Niños de Preparatoria de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Montero”
Autor: Karen Andrea Cango Dávila

OBJETIVO:

- Realizar movimientos de acuerdo al color mostrado.

MATERIALES/RECURSOS: Impresiones.

PROCEDIMIENTO:

- Colocar a los niños en un círculo, poner música y realizar el ejercicio “nudos”, el que consiste en cruzar los pies, estirar los brazos hacia el frente, separados el uno del otro. Colocar las palmas de las manos hacia afuera y los pulgares apuntando hacia abajo, entrelazar las manos llevándolas hacia el pecho y poner los hombros hacia abajo. Mientras se mantiene esa posición apoyar la lengua arriba en la zona media del paladar. Deberán seguir el ritmo de la música y a la vez los movimientos que se le pidan, se presentarán varios colores amarrillo, azul, rojo y verde, por ejemplo, el color amarillo alzar las manos, el color azul darse una vuelta, el rojo dar un brinco, por último, el verde acostarse en la manta.

ACTIVIDAD 40

TEMA: PROGRAMA DE DESPEDIDA

Fuente: Niños de Preparatoria de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Montero”
Autor: Karen Andrea Cango Dávila

DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO: Aceptar, respetar y practicar las normas establecidas por el grupo, con el fin de integrarse al mismo.

OBJETIVO:

- Agradecer a los niños y a los docentes por todo el apoyo brindado durante la aplicación de la guía didáctica..

MATERIALES/RECURSOS: Pastel, gelatina, globos, recuerdos.

PROCEDIMIENTO:

- Realizar un pequeño programa junto con las docentes y los niños en agradecimiento por todo el apoyo brindado durante todo el proceso.

Tema: Gimnasia Cerebral – Atención dividida															
Valoración	**A=** Adquirido **EP=** En proceso **I=** Iniciado														
Indicadores de evaluación / Nombre	Clasifica frutas según forma, tamaño y color.			Colocar las piezas en el lugar que corresponde.			Identifica números y colores			Realiza movimientos de acuerdo al color mostrado			Agradecimiento		
	A	EP	I	A	EP	I	A	EP	I	A	EP	I	A	EP	I
Alberca Oscar	X			X			X			X			X		
Cango Mateo	X				X		X				X		X		
Carrión Ángel	X			X			X				X		X		
Castillo Sofía	X			X			X			X			X		
Castillo Carolina	X			X			X			X			X		
Díaz Cisne	X			X			X			X			X		
González Gerard	X			X			X			X			X		
Hidalgo Sofía	X			X			X			X			X		
Hurtado Emilio	X			X			X			X			X		
Jiménez Cristopher	X			X			X			X			X		
Jiménez Mateo	X			X			X			X			X		
Paredes José	X			X			X			X			X		
Pugo Dayana	X			X			X			X			X		
Quezada Irene	X			X			X			X			X		
Rosales Ashley	X			X			X			X			X		
Ruiz Mayerly	X			X			X				X		X		
Suarez Ana	X			X			X			X			X		
Vélez Andy	X			X			X			X			X		
Vélez Ruth	X			X			X			X			X		
Vélez Damaris	X			X			X			X			X		
Total	20	0	0	19	1	0	20	0	0	18	2	0	20	0	0

j. BIBLIOGRAFÍA

Altamirano, J. (2016). *Ejercicios de gimnasia cerebral y su procedimiento*. Obtenido de Issuu: https://issuu.com/jimena_altamirano_2212_ss501/docs/revista_con_ejercicios_para_gimnasi

Ávila, S. (2016). *Atención*. Obtenido de SlideShare: https://es.slideshare.net/sebastianavila90/3-atencin

Bernabéu, E. (2017). La atención y la memoria como claves del proceso de aprendizaje. Aplicaciones para el entorno escolar. *NEUROPSICOLOGÍA, 6*(2), 16-23.

Caballero, B. (2018). *Cerebro triuno: tres cerebros, una persona*. Obtenido de La mente es maravillosa: https://lamenteesmaravillosa.com/cerebro-triuno-tres-cerebros-una-persona/

Camelo, A., & 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, de la Universidad Nacional de Colombia, sede Bogotá.* Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional de Colombia .

Caraballo, A. (2018). *El tiempo de concentración de los niños según su edad*. Obtenido de Guia Infantil: https://www.guiainfantil.com/blog/educacion/aprendizaje/el-tiempo-de-concentracion-de-los-ninos-segun-su-edad/

Carvalho, C. (2016). *¿Que es la atención?* Obtenido de Neuropsicología: http://www.hablemosdeneurociencia.com/que-es-la-atencion/

Casado, V. (2019). *¿Cómo funciona el cerebro humano?* Obtenido de Lifeder.com: https://www.lifeder.com/como-funciona-el-cerebro/

Cervantes, D., Lera, J., & Baca, J. (2017). Especialización hemisférica y estudios sobre lateralidad. *Revista de psicología y ciencias del comportamiento de la Unidad Académica de Ciencias Jurídicas y Sociales, 8*(2), 56-71.

Corbin, J. (2012). *¿Qué es la atención selectiva y por qué es un concepto tan importante en Psicología?* Obtenido de Psicología y Mente: https://psicologiaymente.com/psicologia/atencion-selectiva

Fernández, R., & Florez, J. (2016). *La atención: bases fundamentales*. Obtenido de Fundación Iberoamericana Down21: https://www.downciclopedia.org/neurobiologia/la-atencion-bases-fundamentales.html#3

García, C. (2015). *Atención*. Obtenido de Prezi: https://prezi.com/bsknprroiuxp/atencion/

García, J. (2012). *Psicología de la atención.* Madrid: Editorial Síntesis S.A.

González, P. (2018). *Atención sostenida: concepto y teorías*. Obtenido de La Mente es Maravillosa: https://lamenteesmaravillosa.com/atencion-sostenida-concepto-y-teorias/

Juárez, V., & Fuentes, A. (2018). La importancia de estimular las redes atencionales. *Apuntes de Psicología, 36*(3), 167-172.

Lara, M. (2017). *Aplicación del programa de atención selectiva–percepción y memoria visual para el desarrollo de la visopercepción de los estudiantes de sexto grado de Educación General Básica de la Escuela Fiscal "Juan Francisco Leoro Vasquez"*

de la Ciudad de Quito. (tesis de maestría), Universidad Central del Ecuador, Quito, Ecuador.

Maragall, P. (2018). *¿Cómo es y cómo funciona nuestro cerebro?* Obtenido de Fundación Pasqual Maragall : https://blog.fpmaragall.org/como-es-y-como-funciona-nuestro-cerebro

Meneses, J. (2016). *Gimnasia Cerebral para favorecer el aprendizaje*. Obtenido de Prezi: https://prezi.com/fe_oz245xc-s/gimnasia-cerebral-para-favorecer-el-aprendizaje/

Migallón, I. (2018). *Psicología de la atención: Estrategias y recursos atencionales*. Obtenido de Psicocode: https://psicocode.com/psicologia/psicologia-atencion/

Montagud, N. (2019). *Hemisferios cerebrales izquierdo y derecho: partes, características y funciones*. Obtenido de Psicología y Mente: https://psicologiaymente.com/neurociencias/hemisferio-cerebral-derecho

Muiñoz, M., & Villarroig, L. (2018). *La atención: principales rasgos, tipos y estudio.* Universidad Jaime, Castellón de la Plana, España.

Orellana, D. (2010). *Estudio de la gimnasica cerebral en niños de preescolar*. Cuenca: Universidad de Cuenca, Ecuador.

Oviedo, G. (2017). *Gimnasia mental para el aprendizaje*. Obtenido de LNE: https://www.lne.es/empresas-en-asturias/2017/11/14/gimnasia-mental-aprendizaje/2193116.html

Pacheco, J. (2019). *¿Qué es la gimnasia cerebral y cuáles son sus beneficios?* Obtenido de Web y Empresas: https://www.webyempresas.com/que-es-la-gimnasia-cerebral/

Perez, R. (2017). *Cuerpo en forma, mente en forma: nueve beneficios del ejercicio físico sobre tu cerebro*. Obtenido de Vitónica: https://www.vitonica.com/wellness/cuerpo-en-forma-mente-en-forma-nueve-beneficios-del-ejercicio-fisico-sobre-tu-cerebro

Petersen, S., & Posner, M. (2012). The attention system of the human brain: 20 years after. *Annual Reviews of Neuroscience, 35*(2), 73-89.

Poroma, C. (2017). *La importancia de la atención*. Obtenido de Docsity: https://www.docsity.com/es/psicologia-la-importancia-de-la-atencion/3884834/

Pozuelos, J. P. (2015). *La atención: tres redes del modelo neurocognitivo*. Obtenido de Smartick: https://www.smartick.es/blog/educacion/psico/una-breve-descripcion-la-atencion/

Ramírez, M. (2015). *La Atención*. Obtenido de Prezi: https://prezi.com/dvpobqelgepg/la-atencion/

Ramos, O. (2015). *Atención como sistema de control*. Obtenido de Docsity: https://www.docsity.com/es/atencion-como-sistema-de-control/572202/

Rendon, M. (2019). *Gimnasia cerebral para niños*. Obtenido de Eres mamá: https://eresmama.com/7-ejercicios-de-gimnasia-cerebral-para-ninos/

Rodríguez, A. (2018). *Atención focalizada: características, teorías, tests y actividades*. Obtenido de Lifeder: https://www.lifeder.com/atencion-focalizada/

Rodríguez, C. (2017). *El mecanismo de la atención: factores que la afectan*. Obtenido de WebConsultas: https://www.webconsultas.com/bebes-y-ninos/educacion-infantil/el-mecanismo-de-la-atencion-factores-que-la-afectan

Romero, R., Cueva, H., & Barboza, L. (2014). La gimnasia cerebral como estrategia para el desarrollo de la creatividad en los estudiantes. *Omnia, 20*(3), 80-91.

Salomón, M. (2014). *Atención y memoria: su influencia en el aprendizaje*. Obtenido de Asociación Educar: https://asociacioneducar.com/monografias-docente-neurociencias/m.salomon.pdf

Soutullo, C., & Díez, A. (2017). *Funcionamiento Neuropsicológico*. Obtenido de Fundación Cadah: http://www.fundacioncadah.org/web/printPDF.php?idweb=1&account=j289eghfd7511986&contenido=los-sistemas-atencionales-cerebrales-implicados-en-el-trastorno-por-deficit-de-atencion

Stutz, M. (2017). *Atención dividida*. Obtenido de iProfesional: https://www.iprofesional.com/health-tech/2017/10/11/que-es-la-atencion-dividida-y-por-que-es-la-mejor-herramienta-para-optimizar-el-rendimiento-en-las-actividades/

Torres, M. (2019). *Definición y características de la atención*. Obtenido de Universidad Autonoma de Barcelona: https://www.studocu.com/es/document/universitat-autonoma-de-barcelona/atencio-i-percepcio/apuntes/tema-1-definicion-y-caracteristicas-de-la-atencion/2477429/view

Tortolero, B. (2017). *La atención como proceso activo del aprendizaje*. Obtenido de Psicopedia: https://psicopedia.org/7179/atencion-proceso-activo-del-aprendizaje/

Vanegas, Y. (2014). *Procesos Cognoscitivos*. Obtenido de Wix: https://yessika-vanegas.wixsite.com/educacionadultomayor/about

Zambrano, T., & Val Martín, P. (2017). La gimnasia cerebral como estrategia para desarrollar la psicomotricidad en los niños y niñas. *Educación Física y Deportes, 22*(235), 1-8.

k. ANEXOS

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA

TEMA:

LA GIMNASIA CEREBRAL PARA DESARROLLAR LA ATENCIÓN EN LOS NIÑOS DE PREPARATORIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL IGNACIO MONTERO VALDIVIESO" DE LA CIUDAD DE LOJA, EN EL PERÍODO 2019-2020.

PROYECTO DE TESIS PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL GRADO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA

AUTORA: Karen Andrea Cango Dávila

LOJA - ECUADOR

2019-2020

a. TEMA

LA GIMNASIA CEREBRAL PARA DESARROLLAR LA ATENCIÓN EN LOS NIÑOS DE PREPARATORIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL IGNACIO MONTERO VALDIVIESO" DE LA CIUDAD DE LOJA, EN EL PERÍODO 2019-2020.

b. PROBLEMÁTICA

La presente investigación surge a raíz de la observación con la ayuda de la ficha general de detección de dificultades de aprendizaje y encuestas a docentes que se realizó en la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Montero Valdivieso” de la ciudad de Loja.

En esta unidad educativa se pudo evidenciar que los niños presentaban varios problemas psicopedagógicos como motricidad fina, atención, comprensión y memoria, presentando un mayor porcentaje en dificultades de atención.

Además, cabe recalcar que la infraestructura de las aulas no es la adecuada ya que son muy pequeñas para 27 y 25 alumnos, respectivamente, inclusive las docentes no utilizan técnicas innovadoras, ni dan el interés necesario para llamar la atención de los niños y poder responder a sus necesidades, por lo tanto, ellos se distraen por cualquier estimulo presente, atendiendo por periodos muy cortos de tiempo.

> Por ello, es importante hablar sobre la atención, Ballesteros (2000) menciona que la atención es el proceso a través del cual se puede dirigir los recursos mentales sobre algunos aspectos del medio, los más relevantes, o bien sobre la ejecución de determinadas acciones que se consideran más adecuadas de entre las posibles. Hace referencia al estado de observación y de alerta que permite tomar conciencia de lo que ocurre en el entorno (p.170).

La atención cumple una función importante en los diferentes aspectos de la vida del ser humano, debido a que es un proceso cognitivo básico, además, es un requisito fundamental para la adquisición de nuevos aprendizajes, favoreciendo la plasticidad cerebral, por ello es

significativo el desarrollo y estimulación de la misma, porque es un indicador que predice el nivel cognitivo en la niñez.

Las dificultades de la atención están vinculadas con diversas circunstancias individuales, como:

- ✓ Factores psicológicos: Problemas familiares, baja autoestima, relaciones emocionales con sus padres o compañeros, dificultad en las habilidades necesarias de la percepción auditiva y visual, etc.
- ✓ Factores sociales: Mala relación con sus pares y docentes. Presencia de diferentes estímulos o distractores dentro del aula.
- ✓ Infraestructura: aulas pequeñas para 27 y 25 alumnos.
- ✓ Metodología inadecuada por parte de las docentes en la enseñanza, actividades monótonas. Conllevando a una falta de estimulación.

Se puede evidenciar que, a consecuencia de estos factores, los niños que presentan problemas de atención, pueden mostrar varias dificultades como:

- ✓ Problemas para mantener la atención por periodos largos en un solo estimulo o tarea.
- ✓ Afectación del rendimiento y desempeño escolar.
- ✓ Mostrarse inquietos y distraídos con facilidad por los diferentes estímulos. Además, de presentar cansancio o fatiga, llevando a los estudiantes al aburrimiento o a la falta de concentración.
- ✓ Perdida de la atención con facilidad y la falta de asimilación y asociación de los conocimientos previos con los nuevos aprendizajes.

Cáceres (2013), menciona:

Los niveles bajos de atención y concentración que presentan los alumnos en los centros educativos a nivel mundial, son una de las causas más significativas del bajo rendimiento escolar y dificultades en el aprendizaje académico, debido a que se interfieren los procesos de entrada y procesamiento de la información para el almacenamiento en la memoria.

Este problema que se presenta en niños, adolescentes y adultos, puede aumentar las cifras si no se buscan soluciones tempranas para mejorar y estimular para un adecuado aprendizaje en cualquier ámbito de la vida del ser humano.

A nivel local y particularmente en la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Montero Valdivieso" en Preparatoria, se evidenció que de los 52 niños observados 21, es decir, un 50% pierden con facilidad la atención y atienden por periodos cortos de tiempos durante el proceso de enseñanza, dando como resultado que no se logren aprendizajes significativos. Debido a que las docentes no presentan un material novedoso para despertar el interés del niño, además que los procesos de enseñanza de estos niños solo se dan dentro del aula.

En consecuencia, permitió identificar la necesidad de intervenir a través de la técnica de gimnasia cerebral, la cual consiste en una serie de ejercicios para mejorar y estimular la atención en los niños.

PROBLEMA GENERAL

¿Cómo la gimnasia cerebral desarrolla la atención en los niños de preparatoria de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Montero Valdivieso" de la ciudad de Loja, en el período 2019-2020?

c. JUSTIFICACIÓN

La Universidad Nacional de Loja en compromiso con la sociedad, a lo largo de los años ha venido formando profesionales de calidad, capaces e investigadores, quienes gracias a las enseñanzas recibidas dentro de las aulas brindan un servicio a la comunidad. De este modo entre otras se ha formado la carrera de Psicología Infantil y Educación Parvularia, la cual centra sus conocimientos e intereses en el adecuado desarrollo y calidad de aprendizajes de los niños, generando, así, estrategias para mejorar y solucionar conflictos o dificultades que presentan los niños dentro del ámbito educativo o psicológico.

Con la finalidad de contribuir al desarrollo del país, obtener el título académico y siendo este un requisito indispensable, además de adquirir una nueva experiencia en el ámbito pre profesional, se cree conveniente realizar el proyecto de investigación en la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Montero Valdivieso en los niños de Primer año de Educación General Básica, brindando un servicio a la comunidad.

Es importante realizar un proyecto de investigación, en donde se pueda evidenciar las diferentes dificultades que tienen los niños al momento de adquirir nuevos conocimientos y aprendizajes, aplicando estrategias significativas e innovadoras para mejorar el proceso de aprendizaje.

La presente investigación aportará con los niños que presentan esta problemática, además brindará pautas a la institución que permita conocer las estrategias que pueden tomar para desarrollar la atención usando como herramienta la gimnasia cerebral, además, con el fin de establecer los niveles de influencia y correlación entre las variables.

d. OBJETIVOS

Objetivo general:

Determinar como la gimnasia cerebral ayuda a desarrollar la atención en los niños de Preparatoria de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Montero Valdivieso”, en el período 2019-2020

Objetivos específicos:

- Evaluar la atención en los niños de Preparatoria de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Montero Valdivieso”, en el período 2019-2020.
- Planificar y ejecutar una propuesta alternativa con actividades basadas de gimnasia cerebral para desarrollar la atención en los niños de Preparatoria de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Montero Valdivieso”, en el período 2019-2020.
- Valorar la eficacia de la aplicación de la gimnasia cerebral para desarrollar la atención en los niños de Preparatoria de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Montero Valdivieso”, en el período 2019-2020.

e. MARCO TEÓRICO

ESQUEMA DE CONTENIDO

1 Atención

1.1 Definición

1.2 Características

1.3 Tipos

1.3.1. Selectiva

1.3.2. Focalizada

1.3.3. Dividida

1.3.4. Sostenida

1.4 Factores que determinan la atención

1.4.1. Determinantes externos

1.4.2. Determinantes internos

1.5 Modelos teóricos

1.5.1. Filtro o estructurales

1.5.2. Capacidad o recursos limitados

1.6 Redes atencionales

1.6.1 Red de orientación

1.6.2 Red de vigilancia o alerta

1.6.3 Red ejecutiva

1.7 Desarrollo de la atención en niños

2 Gimnasia cerebral

2.1 Origen y fundamentación

2.2 Definición

2.3 Funciones del cerebro

2.4 Importancia

2.5 Beneficios

2.6 Actividades de gimnasia cerebral

2.7 Influencia en el aprendizaje de los niños

ATENCIÓN

Definición

La atención en la vida del ser humano cumple un papel muy indispensable debido a que ayuda a la realización y culminación de diferentes actividades, por ello varios autores han realizado diversos esfuerzos para definirla.

> La atención es un proceso psicológico básico e indispensable para el procesamiento de la información y para poder realizar cualquier actividad, como, observar, escuchar, tocar, oler y gustar. Es una serie de diferentes mecanismos los cuales trabajan de forma coordinada, cuya función es seleccionar del entorno varios estímulos, los cuales son relevantes para el estado cognitivo y sirven para llevar a cabo una acción, alcanzando unos objetivos (Londoño, 2009, párr. 1).

La atención realiza una serie de procesos o mecanismos, por los cuales, el ser humano es mas receptivo a los sucesos del medio ambientes, en donde se lleva a cabo diversas tareas de una mejor manera. Según Migallón (2018) estos procesos pueden ser:

1) Los procesos selectivos: Se activan cuando el ambiente exige dar respuesta a un solo estímulo en presencia de otros estímulos. Por ejemplo, cuando el alumno se concentra en lo que dice el profesor en clase y no en la conversación que, al mismo tiempo, se desarrolla en el pasillo.

2) Los procesos de distribución: Se ponen en marcha cuando el ambiente exige atender a varias cosas a la vez. Lo que ejemplifica claramente esto es la actividad de conducir:

mientras se maneja, se habla con el acompañante, mira por el espejo retrovisor, controla los pedales y la palanca de marchas, etc.

3) Los procesos de mantenimiento de la atención. Se producen cuando se debe concentrar en una tarea durante periodos de tiempo relativamente extendidos. Ejemplo: un controlador aéreo.

Para prestar atención es necesario que ciertos estímulos pasen desapercibidos, es decir excluirlos, y focalizar el esfuerzo mental en ciertos objetos que son “importantes”. Por ello, es importante recalcar que el entorno de los niños está lleno de una gran información que se da a través de varios estímulos, es por ello que se les dificulta tener el foco de atención en una sola tarea o un solo objeto, en consecuencia, no realizan las tareas de una manera óptima y eficaz.

Uno de los problemas frecuentes en el proceso de escolarización en la infancia es la falta de atención. Debido a que los estudiantes no son capaces de atender durante periodos de tiempo prolongados, y más si se trata de mantenerse activo en actividades monótonas o que no sean entretenidas o motivadoras. Por lo general, los niños cambian constantemente de una actividad a otra sin concluir ninguna, de tal manera que tampoco aprenden todo lo que deberían.

Características

Berner y Horta (2010) señalan las características más relevantes de la atención:

✓ Concentración: Es la separación de los estímulos irrelevante y la focalización de los estímulos relevantes, mantenimiento la concentración por periodos muy largos de tiempo. Es importante tomar en cuenta que entre menos estímulos se encuentren en el entorno, mayor será la probabilidad de atención.

✓ Distribución o amplitud: La atención tiene una capacidad limitada, a pesar de ello, se puede atender más de un estímulo a la vez. Dicha distribución se puede presentar al momento de realizar cualquier acción y de esta manera, cuanto los estímulos estén entrelazados entre sí, se dará con más facilidad la distribución de la atención.

✓ Control: La atención se pone en marcha, desplegando mecanismos de trabajo de una manera eficaz en función de las demandas del ambiente. El control de atención exige un cierto esfuerzo por parte del individuo para poder mantenerla.

✓ Oscilamiento: La atención cambia constantemente, debido a que se tiene que procesar dos o más fuentes de estímulos o información, por lo cual, se dirige alternativamente de una a otra. Dicho fenómeno se conoce con el nombre de oscilamiento o desplazamiento de la atención.

✓ Intensidad: García Sevilla (1997) dice que: La intensidad se define, pues, como la cantidad de atención que prestamos a un objeto o tarea, y se caracteriza por estar relacionada con el nivel de vigilia y alerta de un individuo: cuanto menos despierto está el individuo, menor es su tono atencional; y, por el contrario, cuando este bajo condiciones de alerta, es cuando se intensifica dicho tono. (pág.20)

Tipos

Selectiva

Morales (2017) señala que la atención selectiva es la capacidad para seleccionar un estímulo en presencia de distractores. El cerebro realiza un proceso de habituación en el cual se desatiende a los estímulos ya conocidos, consiguiendo centrar el foco atencional en una única tarea.

Atención selectiva se refiere a la capacidad de sostener el foco de atención hacia un estímulo o tarea en específico, a pesar de que en el ambiente se encuentren diferentes distractores. Este tipo de atención cumple una función muy importante debido a la limitación de la capacidad atencional.

Focalizada

Rodríguez (2018) indica que la atención focalizada es la capacidad para mantener el foco de atención en una actividad determinada o seleccionar un solo estímulo relevante durante un tiempo más o menos largo Se trata de una habilidad fundamental para todo tipo de tareas: sin ella, cualquier estímulo externo o interno podría apartar la concentración de lo que quiera que estuviese haciendo el individuo. Desarrollar este tipo de atención es clave para realizar cualquier tipo de tarea en la vida diaria.

Dividida

La atención dividida es la habilidad que tiene la mente para focalizar diferentes estímulos o tareas al mismo tiempo, y así, dar respuesta a las múltiples demandas del ambiente. La atención dividida es un tipo de atención simultánea, la cual permite procesar diferentes fuentes de información y ejecutar con éxito más de una tarea a la vez. Esta habilidad

cognitiva es muy importante puesto que permite ser eficientes en el día a día. Cabe recalcar que cuando una persona tiene dificultades para atender simultáneamente a las múltiples demandas del ambiente, se produce un fenómeno conocido con el nombre de interferencia. Las interferencias se dan porque nuestro cerebro solo puede procesar una cantidad limitada de información (Romero, Cárdenas , Crespo, & Terrés, 2014).

La capacidad para atender y ejecutar varias tareas al mismo tiempo tiene límites. Debido que, al momento de dividir la atención, se reduce notoriamente el rendimiento o la eficiencia de las actividades que se están realizando a la vez.

Sostenida

Palá (2018) indica que la atención sostenida pone en marcha los procesos y mecanismos por los cuales el organismo es capaz de mantener el foco y permanecer alerta ante la presencia de determinados estímulos durante periodos de tiempo relativamente largos. Es decir, la atención sostenida es la persistencia en la atención.

La atención sostenida está presente en diversas actividades que realizamos. Por ello, es necesario tener un cierto nivel de activación para que la vigilancia sea efectiva y la atención se mantenga. Además, se encuentran inmersos varios procesos que se relacionan con el aprendizaje, por lo cual influye en el rendimiento académico de los niños.

Factores que determinan la atención

Dentro de estos factores existen dos determinantes, los cuales son externos e internos.

Determinantes externos

Determinantes externos son aquellos estímulos u objetos que se encuentran en el entorno, los cuales captan la atención del individuo según sus características, las cuales pueden ser, la intensidad, posición, tamaño, color, movimiento y repetición del objeto, incluso el nivel de dificultad de las tareas.

Determinantes internos

Determinantes internos son aquellos que dependen específicamente de la persona, los cuales condicionan aún más el nivel de atención y concentración, entre ellos se encuentran la carga emocional, estado orgánico, interés, sugestión social y curso del pensamiento.

Modelos teóricos

Filtro o estructurales

- ✓ Filtro precategorial o selección temprana:

Modelo de filtro rígido de Broadbent: La función de este filtro es elegir diversas características físicas del estímulo o del estado interno del organismo, los cuales pasan y los que no pasan al sistema perceptual (Cascales, 2010).

Este filtro cumple una función muy importante ya que ayuda a seleccionar los estímulos necesarios para que pasen a la información sensorial.

Modelo de filtro atenuado de Treisman: Un estímulo relevante pasa por el filtro con mayor intensidad que el resto, es decir, al momento de realizar una tarea no se interfiere por otra tarea de detección adicional, pero a pesar de ello, no es completamente ignorada, más

bien, este filtro actúa como un mecanismo de atenuación de toda la información, permitiendo algún tipo de análisis, en aquellas tareas que no son atendidas (Cascales, 2010).

Este filtro actúa como un atenuador que concreta el análisis de la información, que como un interruptor que la bloquea

✓ Filtro postcategorial o selección tardía

Cascales (2010) habla acerca del Modelo de Deutsch y Deutsch: Los estímulos que se encuentran en el entorno y llegan a los sentidos son almacenados momentáneamente en la memoria sensorial, luego los estímulos se procesan y analizan en paralelo en el sistema analizador. De todos los estímulos que llegan al sistema analizador sólo el seleccionado por el filtro es percibido por el sujeto.

Este modelo habla acerca de los estímulos que son percibidos en el medio externo, los cuales son enviados y almacenados por un tiempo en la memoria sensorial, después solo el estímulo elegido por el filtro es percibido por la persona.

Modelo de Norman: El filtro opera y recoge los estímulos ya analizados (color, dimensiones, contornos, etc.) hace una evaluación y finalmente selecciona el estímulo más relevante es aquel que tiene algún interés para él y le da salida.

Este modelo hace referencia a la atención selectiva debido a que la información o estímulos que se encuentran en el entorno llegan a los órganos sensoriales, los cuales son procesados y analizados, seleccionando el estímulo más relevante para la persona.

Capacidad o recursos limitados

✓ Capacidad general o recursos inespecíficos

Modelo de Kahneman: A este modelo hay dos características que lo definen y caracterizan:

-La política de distribución de recursos será la responsable de seleccionar la actividad a realizar entre las muchas posibles y de evaluar las demandas de capacidad o cantidad de esfuerzo necesario para la realización de la actividad.

-El aurosal o activación es un constructo psicofisiológico con algunas características observables como cambios pupilares, en el ritmo cardíaco, en la tensión arterial, etc. Se establece un punto crítico óptimo de activación, con un máximo tono atencional a partir del cual, si se sigue aumentando la activación comienza a descender la atención (Cascales, 2010).

Modelo de Norman y Bobrow: El sistema cognitivo tiene ciertos recursos para repartir entre las tareas de forma general. Por lo tanto, sólo cuando la exigencia de las tareas supere los recursos disponibles, provocará la interferencia de una tarea sobre otra (Cascales, 2010).

✓ Capacidad múltiple o recursos específicos

Modelo de Navon y Gopher: La interferencia entre dos tareas, se producirá cuando a consecuencia de las exigencias de alguna de ellas, se sature alguno de los subsistemas o depósitos específicos de recursos, a pesar de que pueda haber recursos de otro tipo en otro subsistema. Cuando dos tareas compiten por los mismos recursos sólo una de ellas podrá usarlos y la otra sufrirá un deterioro visible.

Modelo de Wickens: elabora un esquema con tres dimensiones dicotómicas para explicar la clasificación de los recursos cognitivos, que puede ser definido: por el estadio o fase de procesamiento, por el código de procesamiento utilizado (espacio o verbal), por la modalidad de input (tipo de estímulo: visual o auditivo), por la modalidad de output (tipo de respuesta manual o vocal) (Robalino, 2015).

Este modelo explica que a aquellas tareas que se ejecutan simultáneamente, las cuales comparten la misma fuente de recursos, producen una sobrecarga mental, por lo cual la eficacia de las tareas no será la mejor, en cambio, si cada tarea utiliza una fuente de recursos diferente, la dificultad de la tarea no influirá en la ejecución y eficacia de la misma.

Redes atencionales

Según la teoría de Posner se puede identificar tres funciones atencionales.

Red de orientación

Rothbart, Sheese, Rueda y Posner (2011) indican que la red de orientación implica cuando se orienta la atención a algún evento. El sistema capta un estímulo u objeto externo que capta la atención, o también porque la persona voluntariamente dirige la atención a otro estímulo. Algunos estudios sugieren que durante los primeros años de vida esta red está implicada en la regulación emocional.

Red de vigilancia o alerta

Es la encargada de mantener el estado de vigilancia y activación durante las actividades diarias. El desarrollo de esta red se puede ver notoriamente durante los primeros meses de

vida, cuando el bebé va adquiriendo cada vez más la capacidad de mantenerse despierto de manera endógena (Pozuelos, 2015, párr. 4).

Red ejecutiva

Está relacionada con todos los procesos que ayudan a regular la conducta y cognición. Esta red es la que se encarga de inhibir información distractora, conductas habituales cuando no son necesarias y también de monitorizar nuestra conducta de manera que podamos adaptarnos a las circunstancias que nos presente el entorno (Pozuelos, 2015, párr. 6).

Desarrollo de la atención en niños

El desarrollo de la atención en los niños se da de una forma evolutiva debido a que cuando el niño va creciendo su capacidad atencional va aumentando, además, será capaz de encontrar estrategias relacionadas a esta.

En relación a esto García (1997) afirma que la atencion es un proceso independiente, es decir su desarrollo y evolución no depende de ningún otro proceso cognitivo, ademas, la principal diferencia entre la atención de un adulto y la de un niño es la capacidad que presentan los adultos para procesar estímulos relevantes, asimismo el de redirigir su atención (voluntaria) hacia aspectos que en un niño son más difíciles de controlar.

GIMNASIA CEREBRAL

Origen

En1969, el Dr. Paul Dennison ejecutó varias indagaciones relacionados a la kinesiología, pediatría, neurociencia, entre otras disciplinas y su relación con todo el movimiento y cuerpo del individuo. Gracias a ello, pudo desarrollar la técnica de la gimnasia mental, la cual contiene una serie de diferentes movimientos de la gimnasia occidental (atletismo, aeróbicos, danzas modernas, etc.) y ejercicios orientales (como tai chi y la respiración yoga, entre otros) (Orellana, 2010).

A causa de esto, Denninson se dedicó a crear un método basado en el principio de que nuestro cuerpo y mente constituyen un todo, los cuales funcionan de manera interdependiente e inseparable. Por lo cual, desarrolló una serie de ejercicios coordinados, cuyo objetivo es activar los sentidos y facilitar la integración y asimilación de nuevos conocimientos. Así, como lograr un mejor rendimiento del cerebro.

Val Martín y Zambrano (2017) señalan que, a través de dichos movimientos, Denninson se dió que podía unir los dos hemisferios cerebrales, tanto el derecho, como el izquierdo; y así estimular un mayor nivel de concentración, creatividad y mejorar las habilidades motrices, de esta manera, generando un aprendizaje eficaz.

A lo largo de los años se han venido realizando diversas investigaciones por especialistas, los cuales respaldan la efectividad de esta técnica.

Definición

La gimnasia cerebral, es un conjunto o serie de ejercicios cuyo objetivo principal es estimular y ayudar al desarrollo de varias habilidades y capacidades cerebrales, para así, poder potenciar y acelerar el proceso de aprendizaje. El término fue desarrollado a mediados de los años 70, por el sociólogo Paul Dennison, tras vivir ciertas experiencias en las que sus pacientes acudían a él, para solucionar problemas de aprendizaje, expresión, concentración, entre otros más (Orellana, 2010, párr. 3).

La gimnasia cerebral consta de de 26 movimientos corporales o ejercicios básicos que se pueden hacer diariamente, si es que se desea obtener mejores beneficios a nivel neurológico.

Orellana (2010) menciona que es de suma importancia entender cómo funciona la gimnasia cerebral en nuestro cerebro, para ello es necesario estudiar la teoría del cerebro triuno, desarrollada por Paúl Mclean, la cual se basa en el desarrollo evolutivo del cerebro, según esta teoría el cerebro está dividido en tres partes o dimensiones, cada una con distintas funciones.

- ✓ El reptiliano: es la parte más antigua del cerebro, el cual está encargado de controlar las reacciones instintivas y las diferentes funciones del sistema.

- ✓ El sistema límbico: el cual se encarga de regular las emociones, la memoria, las relaciones sociales, entre otras.

- ✓ Neocórtex: es aquella capacidad que posee el pensamiento, tanto racional como creativo. Por ello, se da la capacidad de escribir, leer y realizar cualquier actividad que requieran destrezas.

Se vuelve útil conocer la forma en cómo trabaja la gimnasia cerebral sobre la mente, porque ayuda a resolver diversos problemas emocionales, de coordinación, ritmo, etc.

Funciones del cerebro

Las funciones cerebrales que se detallan a continuación se dan tres dimensiones del espacio en los hemisferios.

Lateralidad: Capacidad de coordinar los dos hemisferios cerebrales. Es decir, es indispensable para desarrollar ciertas habilidades como leer, escribir y comunicarse. Además, para el movimiento fluido de todo el cuerpo y para poder moverse.

Centrado: Es la capacidad de coordinar las áreas superiores e inferiores del cerebro. Esta habilidad se relaciona con las emociones y con su libre expresión.

Foco: Se encuentra estrechamente relacionado a la participación y comprensión. Además, con la habilidad de tomar en cuenta los diferentes detalles de alguna información al mismo tiempo que se mantiene una perspectiva del yo y del contexto general, para poder entender y contextualizar nueva información de experiencias previas. Aquellas personas que no poseen esta capacidad presentan diversos problemas para entender.

Importancia

La Gimnasia Cerebral permite que existe una comunicación entre cuerpo y cerebro, la cual ayuda reducir el estrés existente en el organismo, además, a eliminar tensiones al mover la energía bloqueada y permitiendo que la energía fluya de una mejor manera por el complejo mente-cuerpo (Orellana, 2010, p.18).

La gimnasia cerebral o brain gym ayuda a generar nuevas conexiones neuronales entre ambos hemisferios cerebrales, con el fin de mejorar el aprendizaje y desarrollar la creatividad. Por lo tanto, ayuda a tener un mejor rendimiento cerebral.

La importancia de mantener un equilibrio o coordinación en ambos hemisferios se debe a que de esta manera procesamos mejor y más rápido la información.

Además, la gimnasia cerebral es importante dentro de todo proceso de la vida del ser humano debido a que ayuda que fluya la energía, reduce el estrés y las tensiones. Con esto permitiendo que las personas realicen cualquier actividad de una mejor manera y eficaz.

Beneficios

Orellana (2010) menciona que en el caso de niños y jóvenes de entre 5 a 25 años, les permite desarrollar y mejorar la atención, la concentración, la memoria, además, para integrarse mejor con sus pares, mejorando así, la relación con los padres, docentes, pares, etc., e incluso, es de gran importancia para subir la autoestima y para que se sientan mejor con ellos mismos.

Uno de los beneficios más importantes de realizar la gimnasia cerebral es la prevención de la enfermedad del Alzheimer. La realización de estos ejercicios permite mejorar la circulación de la sangre en el cerebro y el funcionamiento de las redes neuronales. Lo cual tiene un significado muy importante que la programación del cerebro es moldeable, es decir, puede cambiar con ayuda de esta técnica, creando más conexiones neuronales.

Actividades de gimnasia cerebral

Antes de realizar con los diferentes ejercicios es importante comenzar con la respiración debido a que es una función muy importante porque proporciona el oxígeno necesario para poder vivir.

Camacho (2009) indican que la respiración libera el bióxido de carbono perjudicial para el organismo, con la respiración se llena de energía, es sorprendente el efecto positivo que produce el hábito de respirar de forma profunda, debido a que el oxígeno permite que el cerebro y el cuerpo realicen debidamente sus funciones, también ayuda al estado de ánimo porque ayuda a mantener una actitud positiva y un buen humor, ya que con una buena respiración se puede desvanecer el enojo en momentos de crisis.

A continuación, Orellana (2010) menciona los principales ejercicios de la gimnasia cerebral:

- ✓ Botones del cerebro:

Este ejercicio es un masaje profundo con una mano debajo de las clavículas en la parte izquierda y derecha del esternón, mientras la otra mano cubre el ombligo.

Esta actividad ayuda a mejorar la circulación del oxígeno y estimula la arteria carótida, de esta manera aumenta el flujo sanguíneo al cerebro.

- ✓ Botones de tierra

Poner dos dedos debajo del labio inferior y dejar la otra mano debajo del ombligo y respirar varias veces. Es activador y energizante. Estimula el cerebro y alivia la fatiga mental.

- ✓ Botones del espacio

Poner dos dedos encima del labio superior y poner la otra mano en los últimos huesos de la columna vertebral. Respirar varias veces. Estimula la receptividad para el aprendizaje.

- ✓ Bostezo enérgico

Poner la yema de los dedos en las mejillas, fingir que se bosteza y hacer presión con los dedos. Estimula la expresión verbal y la comunicación. Mejora la visión.

- ✓ Gateo cruzado

Se mueve un brazo simultáneamente con la pierna de la parte opuesta del cuerpo. Hay diferentes formas de hacerlo: doblar una rodilla y levantarla para tocarla con la mano del lado opuesto, o doblar la rodilla llevando el pie hacia atrás y tocarlo con la mano del lado contrario. Mejora los movimientos oculares derecha a izquierda y la visión binocular. Mejora la coordinación izquierda /derecha y la visión y audición.

- ✓ Ocho acostado

Consiste en dibujar de forma imaginaria o con lápiz y papel, un ocho grande ‘acostado’. Se comienza a dibujar en el centro y se continúa hacia la izquierda hasta llegar al punto de partida. Se debe estirar el brazo. Estimula la memoria y la comprensión. Mejora habilidades

académicas: reconocimiento de símbolos para decodificar lenguaje escrito. Mejora la percepción de profundidad y la capacidad para centrarse, equilibrio y coordinación.

- ✓ El elefante

Consiste en hacer imaginariamente un ocho acostado. Se hace con el brazo estirado y la cabeza pegada al hombro del mismo lado. Optimiza el balance y equilibrio, también integra el cerebro para escuchar con ambos oídos. Permite mejorar la memoria a corto y largo plazo. Mejora la memoria de secuencia como los dígitos.

- ✓ Sombrero del pensamiento

Poner las manos en las orejas y jugar a desenrollarlas o a quitarles las arrugas empezando desde el conducto auditivo hacia afuera. Estimula la capacidad de escucha. Este ejercicio permite desarrollar la atención, el habla, además, ayuda a mantener el equilibrio.

- ✓ Doble garabateo

Dibujar con las dos manos al mismo tiempo, hacia adentro, afuera, arriba y abajo. Estimula la escritura y la motricidad fina. Trabaja con la musculatura gruesa de los brazos y los hombros. Estimula las habilidades académicas, como el seguimiento de instrucciones. Mejora las habilidades deportivas y de movimiento.

- ✓ La lechuza

Zárate (2014) menciona que esta actividad consiste en poner una mano sobre el hombro del lado contrario apretándolo con firmeza, voltear la cabeza de este lado. Respirar profundamente y liberar el aire girando la cabeza hacia el hombro opuesto. Es necesario repetir la actividad cambiando de mano.

Influencia en el aprendizaje de los niños

Jiménez (2012) indica que el aprendizaje, la memoria y la comprensión son procesos del pensamiento y del cuerpo. A medida que una persona crece y va adquiriendo nuevos movimientos, el cerebro se va desarrollando en concordancia con su edad cronológica. Los reflejos infantiles se van integrando durante el desarrollo del niño mediante movimientos cada vez más complicados y paralelamente se van formado redes neuronales cada vez más complejas. En caso que esta integración no se produce, el niño en el futuro probablemente presentará problemas de aprendizaje o de personalidad.

La gimnasia cerebral tiene un gran impacto dentro del aprendizaje y el desarrollo del pensamiento, debido a que ayuda a la renovación de los procesos mentales y a la construcción de redes neuronales que son imprescindibles para mejorar la atención durante el proceso de enseñanza-aprendizaje. Además, Coll (2005) señala que los ejercicios mentales ayudan a mantener el cerebro flexible.

Esta serie de ejercicios aportan a las diferentes habilidades:

- ✓ Mejoramiento de la lectura.
- ✓ Desarrollo del lenguaje.
- ✓ Concentración.
- ✓ Comprensión.
- ✓ Habilidades sociales.
- ✓ Desarrollo del pensamiento.
- ✓ Aumenta el nivel de energía, etc.

f. METODOLOGÍA

Enfoque

La presente investigación se trabajará a través de un enfoque **mixto**, debido a que es de gran importancia para comprobar de una manera sistemática y secuencial el problema observado en la institución y cuál es la frecuencia del mismo, esto con la ayuda de un instrumento como test.

Alcance

El alcance del estudio de esta investigación será **Exploratorio** porque permitirá examinar el problema, el cual se presenta dentro de la institución y no se le ha dado la importancia necesaria para resolverlo.

Así mismo, será **Descriptivo** debido a que en el transcurso de la investigación se irá detallando de una manera minuciosa todos los hechos que se presentan dentro del contexto. Describiendo así, los aspectos que comprenden los problemas de atención en los niños de Preparatoria.

Y, por último, **Correlacional** para poder conocer la relación existente entre las variables independiente y dependiente, y que influencia tiene la una sobre la otra.

Diseño

El diseño que se utilizará es el experimental, de tipo **Preexperimental**, el cual se define por tener un nivel bajo de manipulación, con este se podrá comprobar cómo influye la técnica a aplicar al problema encontrado en la institución, haciendo énfasis en el diseño preprueba/postprueba, para ver los resultados que se dieron durante el proceso.

Muestra

La población y muestra se describe a continuación:

Tabla 1
Población y muestra

Variables	Población	Muestra
Niños	49	20
Maestros	3	1
Total	52	21

Elaboración: Karen Andrea Cango Dávila
Fuente: Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso"

Métodos teóricos

En esta investigación se utilizarán diferentes métodos, los cuales se detallan a continuación.

Para las fases de diagnóstico, diseño, aplicación y validación se manejará los siguientes métodos:

- ✓ **Analítico-sintético:** Permite ir investigando y analizando de una manera detallada cada variable, para luego derivar las diferentes causas y efectos, relacionando cada reacción mediante una síntesis del problema estudiado.

- ✓ **Estadístico-descriptivo:** Permite describir, analizar y relacionar los datos estadísticos, los cuales resumen la información obtenida de la aplicación del instrumento.

- ✓ **Inductivo- deductivo:** Porque permite explicar y profundizar el problema observado, esencial para la realización del marco teórico.

- ✓ **Científico:** Permite conocer de manera científica los diferentes conceptos, sin dejar de lado realidad empírica. Constituyendo de esta manera, todo el proceso de investigación, el cual parte desde el problema hasta las variables.

Técnicas e instrumentos:

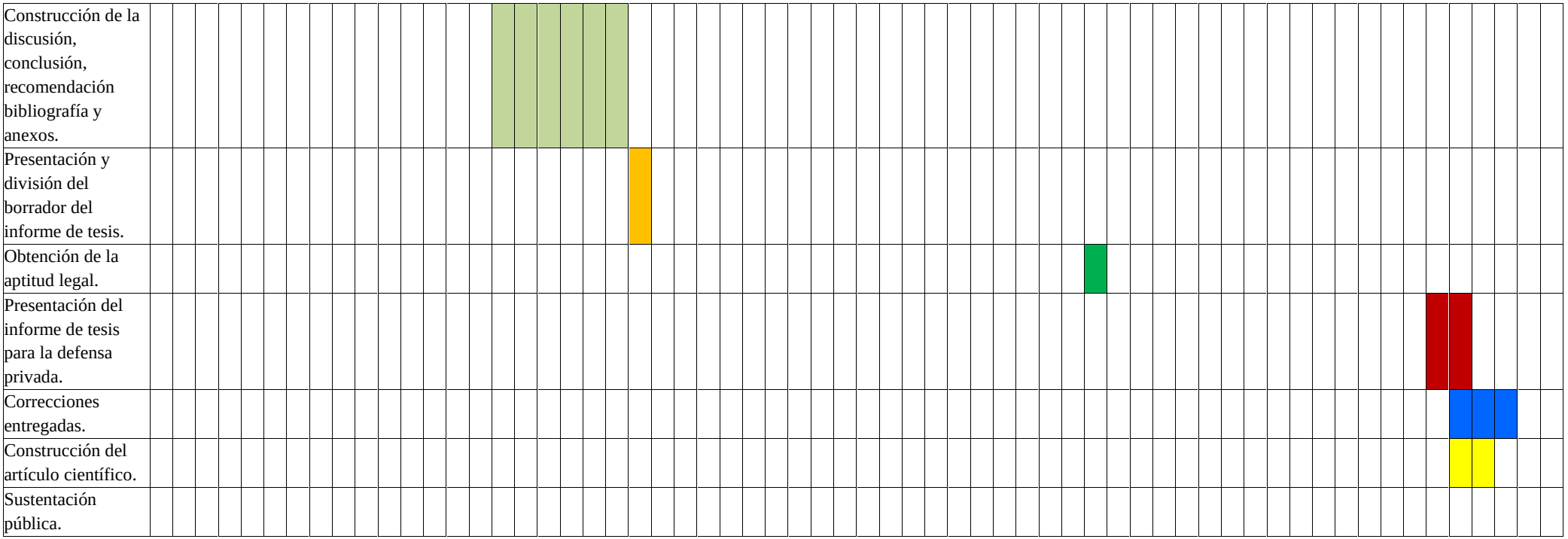
Para la realización de la investigación se utilizará un instrumento para la recolección de datos e información.

- ✓ Se empleará una entrevista con preguntas abiertas basadas en las variables dirigida a la docente con la finalidad de obtener información acerca de sus conocimientos en las variables atención y gimnasia cerebral y para corroborar sus respuestas con los resultados en el diagnóstico inicial.

- ✓ Se aplicará un instrumento, en base al Instrumento elaborado por el Ministerio de Educación de Bolivia, adecuándolo a la realidad y contexto del problema y a la edad comprendida entre 5 a 6 años, con la finalidad de evaluar los diferentes tipos de atención.

g. CRONOGRAMA

	2019												2020																																																2021	
Actividades	Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Junio				Julio				Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre				Ene.	
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2
Presentación y aprobación del proyecto de investigación.																																																														
Pertinencia y coherencia del proyecto de investigación.																																																														
Designación de director (a) de tesis.																																																														
Aplicación de instrumentos diagnósticos.																																																														
Aplicación de propuesta.																																																														
Construcción de preliminares del informe de tesis.																																																														
Elaboración de resumen, summary e introducción.																																																														
Construcción de la revisión de literatura.																																																														
Construcción de materiales y métodos.																																																														
Tabulación, análisis e interpretación de resultados.																																																														


Construcción de la discusión, conclusión, recomendación bibliografía y anexos.
Presentación y división del borrador del informe de tesis.
Obtención de la aptitud legal.
Presentación del informe de tesis para la defensa privada.
Correcciones entregadas.
Construcción del artículo científico.
Sustentación pública.

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

RECURSOS			
HUMANOS:			
Estudiante de Psicología Infantil y Educación Parvularia ✓ **Docentes universitarios** ✓ **Docentes de Preparatoria de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Montero"** ✓ **Niños de Preparatoria**			
MATERIALES:			
	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
Servicio de internet	80 (horas)	1.00	80.00
Material bibliográfico	Impresión (6 artículos científicos)	2.50	15.00
Reproducción del test	30 (hojas)	0.10	3.00
Reproducción del proyecto	1	5.00	5.00
Reproducción de la propuesta	1	5.00	5.00
Impresión de imágenes	52	0.50	26.00
Copias	50	0.04	2.00
Resma de papel boom	1	5.00	5.00
Adquisición de computadora	1	450.00	450.00
Anillados	3	1.00	3.00
Varios (materiales para actividades)			20.00
Imprevistos			10.00
Total			624.00

i. BIBLIOGRAFÍA

Abierto Torres, K. (2009). *La Atención*. Obtenido de Psicopedagogía: http://www.psicopedagogia.com/atencion

Ballesteros, S. (2000). *Psicología General.* Madrid: Universitarias.

Berner, C., & Horta, J. (2010). *Procesos psicológicos básicos. Atención.* Universidad Mayor, Temuco, Chile. Obtenido de https://es.scribd.com/doc/34109995/Procesos-Psicologicos-Basicos-ATENCION

Camacho, N. (2009). La gimnasia cerebral como recurso educativo. *Temas para la Educación* , 1-6. Obtenido de https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd6318.pdf

Cascales Ferrer, R. (2010). *Introducción a la psicología*. Obtenido de https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/12917/2/Tema%202.%20Atenci%C3%B3n.pdf

Denisson, M. (2003). *Pespectiva de la gimnasia cerebral* . México: Pretince Hall.

García Sevilla, J. (1997). *Psicología de la atención* . Madrid: Editorial Síntesis S.A.

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta.* México: McGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.

Ibarra, L. (2005). *Aprende mejor con Gimnasia Cerebral.* México: Garnik. Obtenido de http://www.pepsalud.org/uploads/2/5/6/3/25637997/1571amcgclmi_cerebral_gym.pdf

Londoño, L. (24 de Abril de 2009). La atención un proceso psicológico básico. *Pensando Psicología. Revista de la Facultad de Psicología Universidad Cooperativa de Colombia, 5*(8), 91-100. Obtenido de http://recursos.salonesvirtuales.com/assets/bloques/articulo-09-vol5-n8.pdf

Migallón, I. (2018). *Psicología de la atención: Estrategias y recursos atencionales*. Obtenido de Psicocode: https://psicocode.com/psicologia/psicologia-atencion/

Morales, S. (2017). *Atención Selectiva: ¿Qué es? Descubre como funciona*. Obtenido de https://blog.cognifit.com/es/atencion-selectiva/

Oliva Jiménez, M. (2012). *Brain Gym-Gimnasia cerebral* . Obtenido de https://es.slideshare.net/YSSEJ/brain-gym-maria-angeles-oliva

Orellana, D. (2010). *Estudio de la gimnasica cerebral en niños de preescolar.* Universidad de Cuenca, Ecuador. Obtenido de http://dspace.ucuenca.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/2183/1/tps687.pdf

Oviedo, G. (2017). *Gimnasia mental para el aprendizaje*. Obtenido de https://www.lne.es/empresas-en-asturias/2017/11/14/gimnasia-mental-aprendizaje/2193116.html

Palá, B. (2018). *Atención sostenida, ¿sabes qué es?* Obtenido de https://www.vitalcoachingbarcelona.com/atencion-sostenida-sabes-que-es/

Pozuelos, J. P. (2015). *La atención: tres redes del modelo neurocognitivo*. Obtenido de https://www.smartick.es/blog/educacion/psico/una-breve-descripcion-la-atencion/

Rivas, M. (2008). *Procesos cognitivos y aprendizaje significativo.* Madrid: Inspección de Educación.

Robalino, A. (2015). *Evaluación de carga mental y su efecto en las condiciones de salud mental de los trabajadores del area de salud N°18.* Universidad tecnológica equinoccial, Quito, Ecuador. Obtenido de http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/12903/1/59012_1.pdf

Rodríguez, A. (2018). *Atención focalizada: características, teorías, tests y actividades*. Obtenido de Lifeder.com: https://www.lifeder.com/atencion-focalizada/

Rodríguez, M. (2014). ¿Por qué el nivel general de alerta y la atención selectiva son importantes para el aprendizaje? *Universidad a distancia de Madrid*, 1-3. Obtenido de https://www.docsity.com/es/bases-del-aprendizaje-5/2908296/

Romero, A., Cárdenas , L., Crespo, N., & Terrés, J. (2014). *Estimulación de la atención dividida: Didáctica de la Percusión Corporal –Método BAPNE*. Obtenido de https://web.ua.es/va/ice/jornadas-redes-2014/documentos/comunicacions-posters/tema-2/393197.pdf

Rothbart, M., Sheese, B., Rueda, M., & Posner, M. (2011). Developing Mechanisms of Self-Regulation in Early Life. *Emotion Review*, 207-213. Obtenido de https://www.smartick.es/blog/educacion/psico/una-breve-descripcion-la-atencion/

Val Martín, P., & Zambrano, T. (2017). La gimnasia cerebral como estrategia para desarrollar la psicomotricidad en los niños y niñas. *Educación Física y Deportes, 22*(235), 1-10. Obtenido de https://efdeportes.com/efd235/la-gimnasia-cerebral-para-desarrollar-la-psicomotricidad.htm

Zárate, A. (2014). *Ejercicios de Gimnasia cerebral*. Obtenido de SlideShare: https://es.slideshare.net/gtapia78/ejercicios-gimnasia-cerebral-41468472

ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TEMA	PROBLEMA	REVISION DE LITERATURA	OBJETIVOS	MÉTODOS	TÉCNICAS	RESULTADOS
LA GIMNASIA CEREBRAL PARA DESARROLLAR LA ATENCIÓN EN LOS NIÑOS DE PREPARATORIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL IGNACIO MONTERO VALDIVIESO", EN EL PERÍODO 2019-2020	¿Cómo desarrollar la atención en los niños de Preparatoria de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Montero Valdivieso", en el período 2019-2020?	• Atención • Definición • Características • Tipos • Selectiva • Focalizada • Dividida • Sostenida • Factores que determinan la atención • Determinantes externos • Determinantes internos • Modelos teóricos • Filtro o estructurales • Capacidad o recursos limitados • Redes atencionales • Red de orientación • Red de vigilancia o alerta • Red ejecutiva • Influencia de la atención en el proceso de aprendizaje de los niños	**OBJETIVO GENERAL:** Determinar como la gimnasia cerebral ayuda a desarrollar la atención en los niños de Preparatoria de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Montero Valdivieso", en el período 2019-2020	Inductivo Dialéctico Analítico-sintético Científico Estadístico-descriptivo Exploratorio Descriptivo Correlacional	Observación Instrumento para evaluar la atención en niños.	• Determinación de efectividad del taller de gimnasia cerebral aplicado en los niños para mejorar la atención. • Mejorar las habilidades atencionales.
			OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Evaluar la atención en los niños de Preparatoria de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Montero Valdivieso", en el período 2019-2020.	Analítico-sintético Estadístico-descriptivo Inductivo Dialéctico **Alcance** Exploratorio Descriptivo	Instrumento para evaluar la atención en niños. Cuadros y gráficos estadísticos Análisis e interpretación.	• Determinar las dificultades de atención en los niños de Preparatoria de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Montero Valdivieso" de la ciudad de Loja, en el período 2019-2020. • Tabulación de los datos recabados, representación gráfica, análisis e interpretación

		• Desarrollo de la atención en niños • Gimnasia cerebral • Origen • Definición • Funciones cerebrales • Importancia • Beneficios • Actividades de gimnasia cerebral • Influencia en el aprendizaje de los niños	Planificar y ejecutar una propuesta alternativa con actividades basadas de gimnasia cerebral para desarrollar la atención en los niños de Preparatoria de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Montero Valdivieso”, en el período 2019-2020.	Analítico-sintético Estadístico-descriptivo Científico Descriptivo Correlacional	Actividades de gimnasia cerebral.	• Planificación y ejecución de la propuesta alternativa con actividades basadas de gimnasia cerebral como estrategia para mejorar atención.
			Valorar la eficacia de la aplicación de la gimnasia cerebral para desarrollar la atención en los niños de Preparatoria de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Montero Valdivieso”, en el período 2019-2020.	Analítico-sintético Dialectico Estadístico-descriptivo **Alcance** Correlacional	Instrumento para evaluar la atención en niños. Cuadros y gráficos estadísticos Análisis e interpretación.	• La efectividad de la aplicación de la gimnasia cerebral se plasma en el mejoramiento de la atención de los niños, el cuál es verificado con la aplicación del post-test a los participantes de la investigación.

ANEXO 2: REGISTRO SEMANAL DE ACTIVIDADES

Día #

Centro: ……

Fecha: …….

Hora de inicio: ……...

Hora de finalización: ……

ACTIVIDAD:				
	Nombres y apellidos	**Adquirido**	**No adquirido**	**En proceso**
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				

17				
18				
19				
20				
21				

ANEXO 3: INSTRUMENTO

GUÍA PARA EVALUACIÓN DE ATENCIÓN

Adaptación realizada del Instrumento para la detección y evaluación de las dificultades de aprendizaje de atención y memoria, elaborado por el ministerio de Educación del Estado Plurinacional de Bolivia. Septiembre, 2012

Adaptación realizada por:

-Armijos Ruales Diana

-Cango Dávila Karen

-Gallardo Aguirre Paula

-Medina Granda Leidy

-Macas Cango Sandra

2019

HOJA DE REGISTRO DEL ESTUDIANTE

Instrumento para evaluación de atención

Nombre de la Institución Educativa: ……

DATOS DEL ESTUDIANTE

Nombre del niño o niña:

…… …….. ……...

1er. Apellido 2do. Apellido Nombres

Curso: …….. Paralelo: ……..

Docente: …….

Sexo: Masculino: ……. Femenino: …….

Dirección del domicilio……...

Lugar y Fecha de Nacimiento…….

Edad: …… años …… meses …….días

PRUEBAS APLICADAS:

A) …… si ….. no …. Fecha:……
Observaciones……
B) …… si ….. no …. Fecha:……
Observaciones……
C) …… si ….. no …. Fecha:……
Observaciones……

Responsable de la evaluación: …….

Nombre del Director/a: ……..

ACTIVIDADES DE ATENCIÓN SELECTIVA

Puntuación obtenida

1. **En el siguiente grafico identifícate como niño o niña y colorea.**

2. Encuentra los 5 ratones que son iguales y enciérralas en un círculo

Ratón

Hámster

3. **En cada fila, de las tres imágenes hay una que no corresponde; marca con una cruz (+) al intruso.**

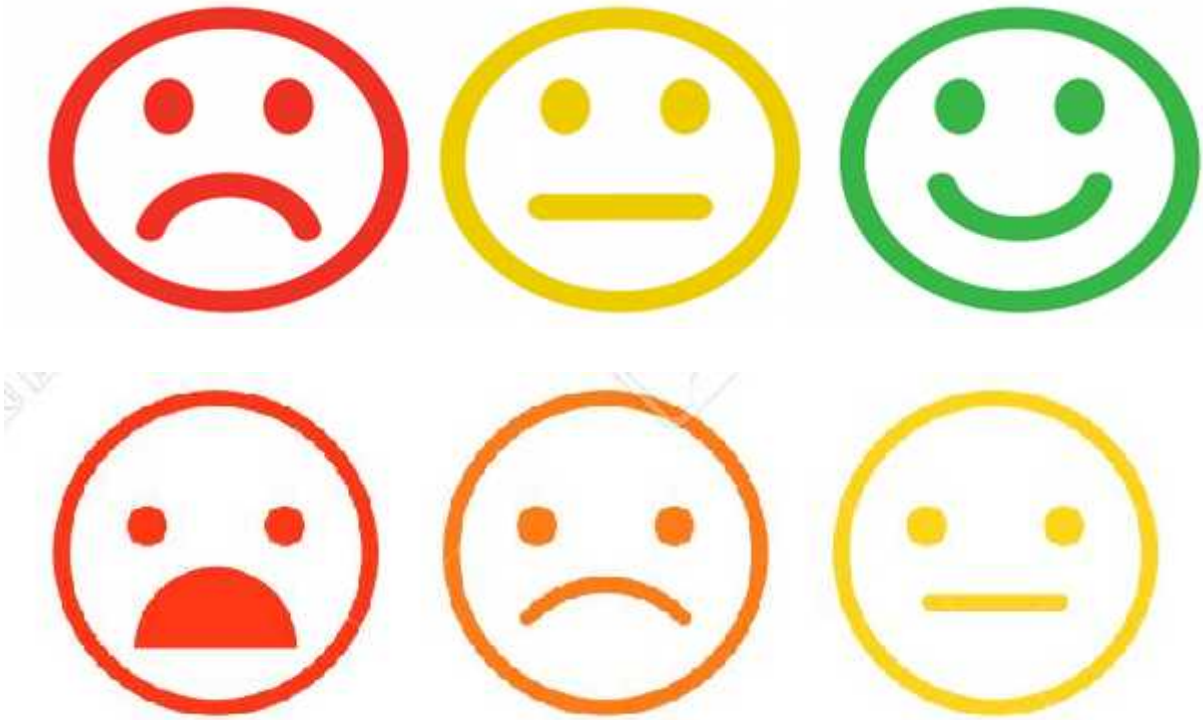
4. En el siguiente cuadro de frutas busca y encierra las siguientes:

Maduro / Manzana / Pera / Uva / Piña / Sandia

ACTIVIDADES DE ATENCIÓN FOCALIZADA

Puntuación obtenida

1. **Observa las siguientes figuras. Encierra en un círculo la carita feliz. Marca con una cruz (+) las caritas tristes.**



2. Busca dos diferencias en las imágenes

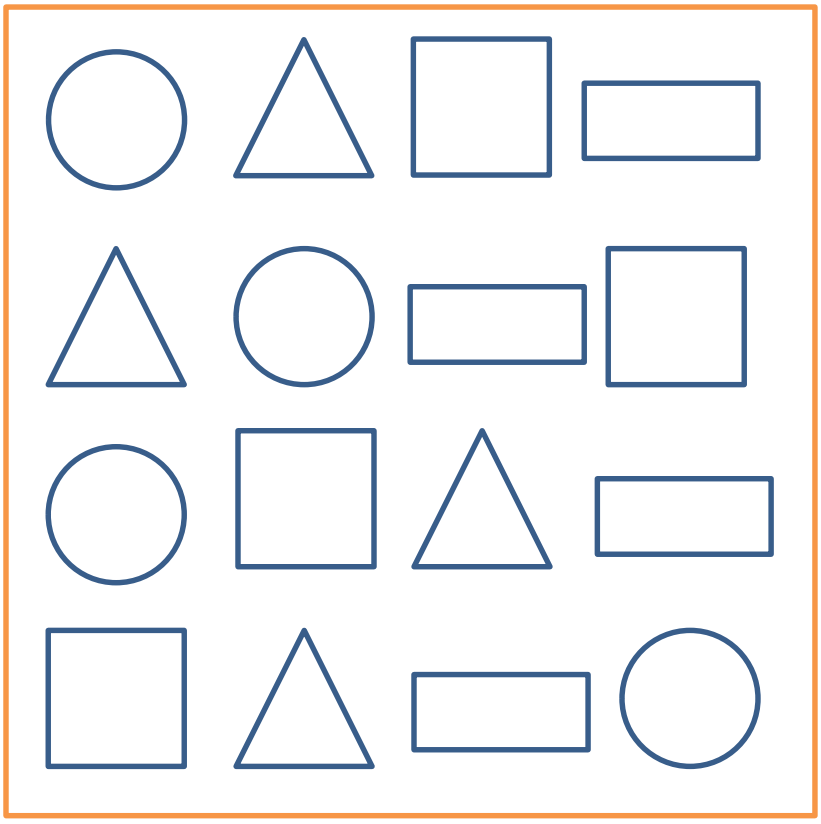
Busca cuatro diferencias en los árboles.

3. Busca los dos dibujos idénticos y márcalos con una cruz (+).

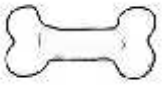
ACTIVIDADES DE ATENCIÓN DIVIDIDA

Puntuación obtenida

1. **Descubre los 4 círculos y pinta con el color azul. Luego marca con una cruz (+) los triángulos (△)**



2. Ayuda a cada animalito a llegar hasta su comida y después ayúdalos a ir con sus amigos.



3. Bingo cruzado de frutas.

CRUZADOS			

Mencione el color y la figura donde se encuentra la manzana.

Color_____ Figura_____

Mencione el color y la figura donde se encuentra la piña.

Color_____ Figura_____

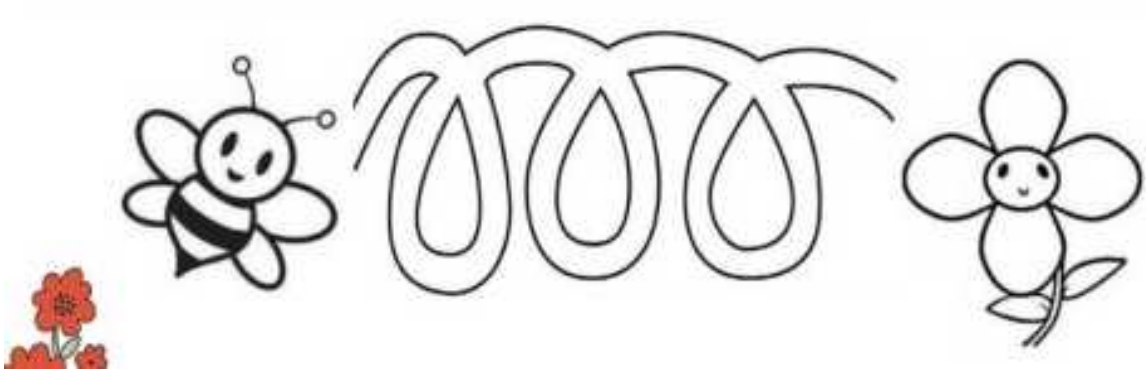
ACTIVIDADES DE ATENCIÓN SOSTENIDA

Puntuación obtenida

1. Laberintos

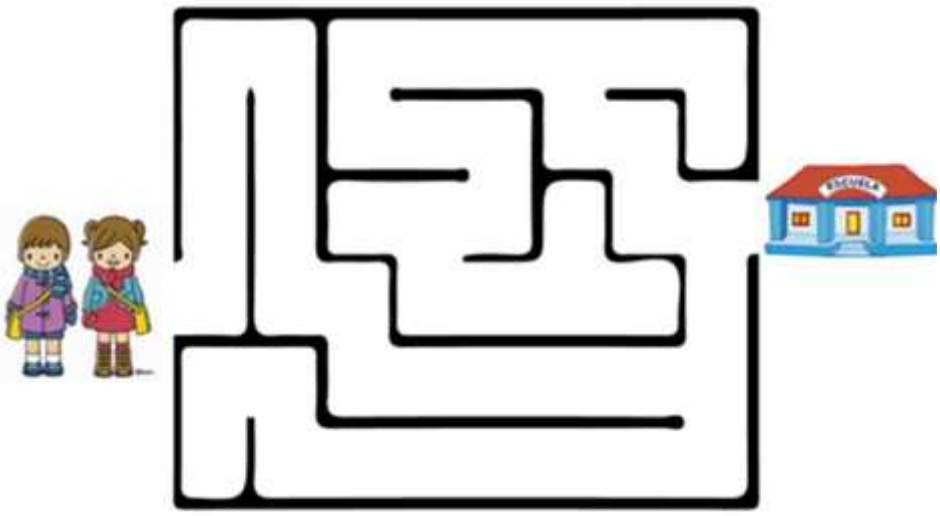
a) Nuestra amiguita abeja debe alcanzar la flor.

Acompáñemela a la abejita a recorrer todo el camino hasta llegar a la flor.



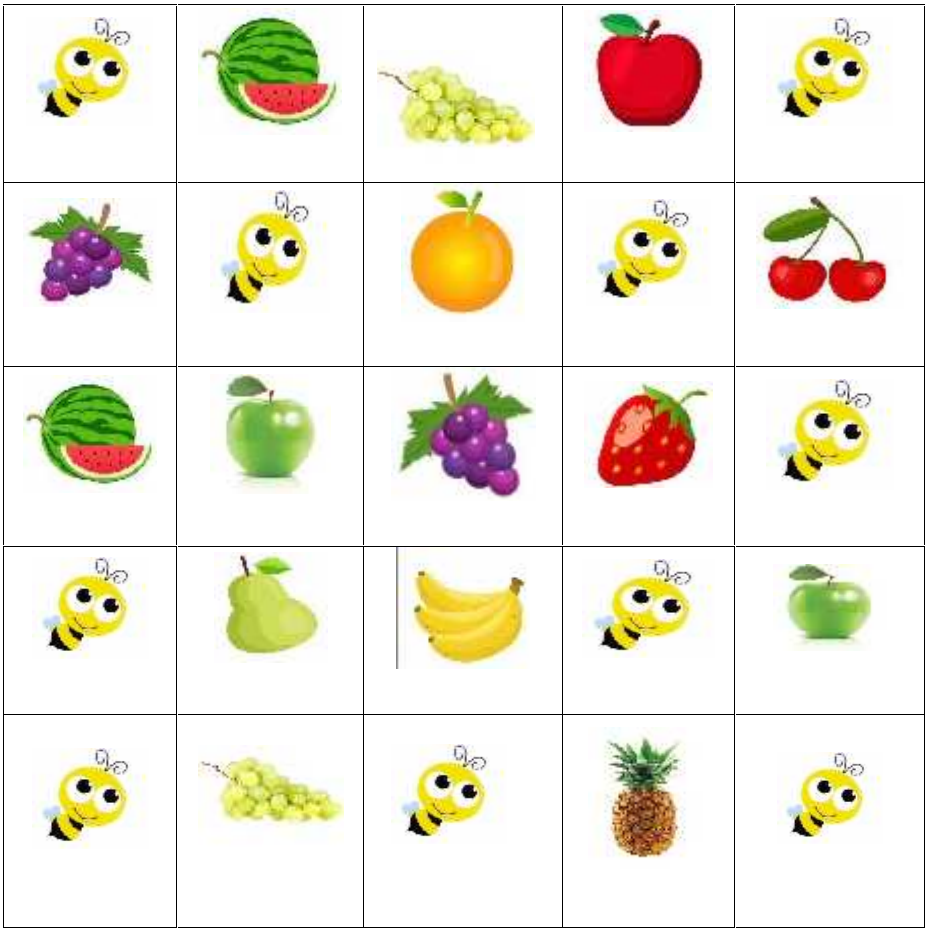
b) Ayuda a los niños a llegar a la escuela a tiempo.

Pinta el camino correcto

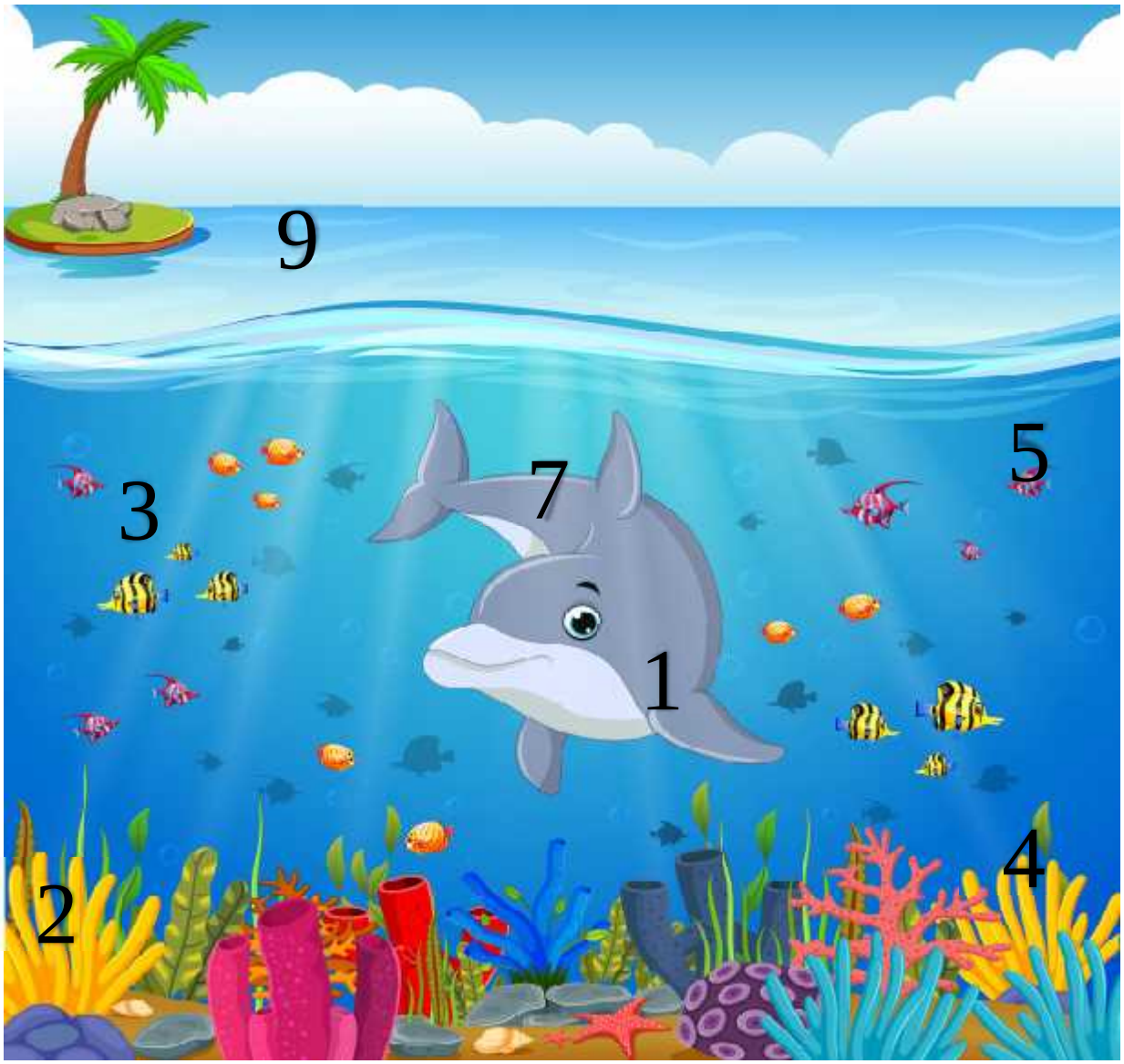


2. **Percepción visual:** Escucha la orden con atención.

a) En el siguiente cuadro encuentra las abejas y márcalas con una cruz (+).

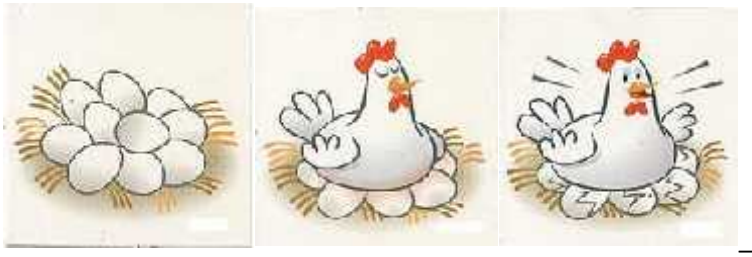


b) Y en este mar encuentra los números del 1 al 5 y márcalos con una cruz (+)



3. Fíjate en las series de las figuras. Tacha con una x la figura que continua en cada serie.

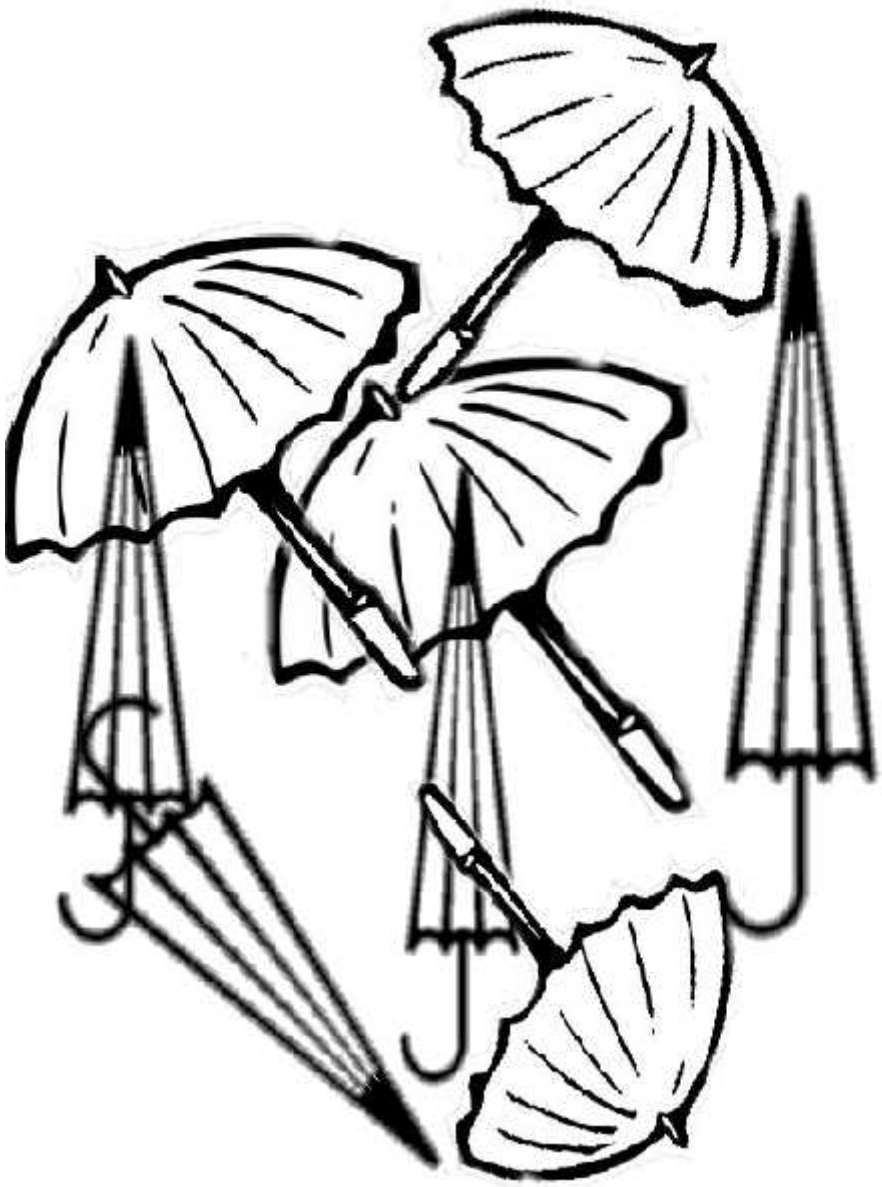
a. b. c.



a. b. c.

a. b. c.

4. Colorea de amarillo los paraguas que están abiertos y de rojo los que están cerrados.



GUÍA DEL INSTRUMENTO PARA LA EVALUACIÓN DE ATENCIÓN

Introducción

Para la elaboración de la presente guía se tomó como referente el **Instrumento para la detección y evaluación de dificultades en el aprendizaje de atención y memoria**, elaborado por el Ministerio de Educación del Estado Plurinacional de Bolivia en Septiembre de 2012.

También tiene surge tomando en cuenta el **Plan Nacional del Buen Vivir**, el cual en su **Objetivo 4** menciona que se debe "Fortalecer las capacidades y potencialidades de la ciudadanía". Especialmente el **Principio 4** que recalca que se busca "Mejorar la calidad de la educación en todos sus niveles y modalidades, para la generación de conocimiento y la formación integral de personas creativas, solidarias, responsables, críticas, participativas y productivas, bajo los principios de igualdad, equidad social y territorialidad". Y especificando aún más en el **Literal n** que se manifiesta que se debe "Diseñar e implementar herramientas e instrumentos que permitan el desarrollo cognitivo-holístico de la población estudiantil".

Y, por lo tanto, es válido para la detección temprana de Dificultades en el Aprendizaje, especialmente en las generadas por la falta de atención, determinando así, que existen muchos factores que influyen tanto intrínsecos del niño/a mismo, como extrínsecos. Entre estos últimos, las causas pueden ser desnutrición, problemas familiares, ambientales, poca estimulación en las áreas de desarrollo, falta de guía y atención en el hogar, ausentismo escolar y factores desde la escuela como la inadecuada organización y dirección del proceso educativo, así como locales inadecuados, discriminación, mala relación con maestro/maestra, etc.

Las causas internas al desarrollo del niño/a pueden estar condicionadas por factores neurológicos, alteraciones emocionales transitorias, inmadurez afectiva, deficiencias del lenguaje leves y aprendizaje lento.

ÁREA EVALUADA

Atención:

- Dificultades para concentrarse en una tarea

- Dificultades para terminar un trabajo a tiempo

- Inhabilidad para seguir múltiples instrucciones

- Descuidado, despreocupado

- Rechazo ante los cambios de la rutina o ante conceptos nuevos.

ATENCIÓN SELECTIVA Seleccionar de varios estímulos u objetos posibles la información relevante.						
Nro.	**Actividades**	**PUNTUACIÓN**				**PUNTAJE OBTENIDO**
		3	**2**	**1**	**0**	
1	DISCRIMINACIÓN VISUAL: en el siguiente gráfico, identifícate como niño o niña y colorea.	Se identifica y pinta correctamente	Si se diferencia, pero la línea también toma algunas partes de la figura;	Si tomó una parte importante de la otra figura	No pudo identificarse y falló en varios lugares	
2	Encuentra los 5 ratones que son iguales y enciérralas en un círculo	si logra encontrar los cinco ratoncitos.	Si encuentra entre 2 o 3 ratoncitos	Menos de 2 ratoncitos.	No encontró ninguna o todas son incorrectas	
3	INTRUSOS: En cada fila, de las tres imágenes hay una que no corresponde; marca con una cruz (+) al intruso.	Si señala en primera fila el ave, la teta en la segunda, el niño en la tercera	Si señala solo dos de las tres imágenes que no corresponden.	Si señala solo una de las tres imágenes que no corresponden.	Si no ha señalado ninguna imagen o todas son incorrectas.	
4	En el siguiente cuadro de frutas busca y encierra las siguientes: maduro/ manzana/ pera/ uva/ piña/ sandia	Si encuentra entre 5 y 6 frutas, que se le pidió.	Si señala entre 3 y 4 frutas	Si señala de 1 a 2 frutas	Si no realiza la actividad, o las respuestas son incorrectas.	
					TOTAL	

Señale en que rango se ubica de acuerdo al puntaje obtenido en atención selectiva

10 – 12	7 – 9	4 - 6	1 - 3	0
Muy bueno	Buena	Regular	Deficiente	Muy deficiente

ATENCIÓN FOCALIZADA Enfocar la atención a un estímulo determinado, no se valora el tiempo de fijación al estímulo.						
Nro.	**Actividades**	**PUNTUACIÓN**				**PUNTAJE OBTENIDO**
		3	**2**	**1**	**0**	
1	**Identificación:** Encerrar en un círculo la carita feliz. Marca con una cruz (+) las caritas tristes.	Si encierra la cara feliz y marca con una cruz (+) las caritas tristes	Si encierra la carita feliz y solo marca una carita triste.	Si realiza solo una de las dos órdenes.	Si no logra realizar ninguna orden.	
2	**Encuentra las diferencias:** Busca cuatro diferencias en los árboles.	Si encuentra las 3 o 4 diferencias.	Si encuentra 2 diferencias	Si encuentra una diferencia.	Si no encontró diferencias o marca incorrectamente.	
3	**Encuentra semejanzas:** Busca los dos dibujos idénticos y márcalos con una cruz (+).	Si señala el gráfico del cuadro superior izquierdo y cuadro inferior derecho.			si no logra identificar	
					TOTAL	

Señale en que rango se ubica de acuerdo al puntaje obtenido en atención Focalizada

7 – 9	4 – 6	1- 3	0
Muy bueno	Bueno	Deficiente	Muy deficiente

ATENCIÓN DIVIDIDA Atender dos cosas al mismo tiempo, la selección de más de una vez en un proceso, por ejemplos, como conducir y hablar.						
Nro.	**Actividades**	**PUNTUACIÓN**				**PUNTAJE OBTENIDO**
		3	**2**	**1**	**0**	
1	Descubre los 4 círculos y pinta con el color azul. Luego marca con una cruz (+) los triángulos (△)	Cumple con la actividad (encierra 4 triángulos y pinta 4 círculos)	Si tiene una de las tres figuras	Solo realiza una orden, es decir, encierra 4 triángulos o pinta 4 círculos	No realiza ninguna.	
2	Ayuda a cada animalito a llegar hasta su comida y después al lugar donde vive.	Cumple con la orden	Si tiene dos de cuatro animales unidos correctamente.	Si tiene unido un solo animal correctamente.	Fracasa en la actividad.	
3	Bingo cruzado: Seguir las siguientes indicaciones. Mencione el color y la figura donde se encuentra la manzana.	Cumple con la orden.	Si tiene 2 cruces correctos.	Si tiene un cruce correcto.	Si fracasa.	
					TOTAL	

Señale en que rango se ubica de acuerdo con el puntaje obtenido en atención dividida.

7 – 9	4 - 6	1 - 3	0
Muy bueno	Buena	Deficiente	Muy deficiente

ATENCIÓN SOSTENIDA Mantener una respuesta de forma consistente durante un periodo de tiempo.						
Nro.	**Actividades**	**PUNTUACIÓN**				**PUNTAJE OBTENIDO**
		3	**2**	**1**	**0**	
1	**Laberintos** **c) Nuestra amiguita abeja debe alcanzar la flor.** Acompáñemela a la abejita a recorrer todo el camino hasta llegar a la flor. **d) Ayuda a los niños a llegar a la escuela a tiempo.** Pinta el camino correcto	Si cumple la orden al primer intento	si logra al segundo intento	si logra hacer el recorrido de uno de los laberintos	No realiza la actividad señalada.	
2	**PERCEPCIÓN VISUAL:**	**Para sacar el puntaje total de la actividad Nro. 2 se suma el ítem a y b, luego se divide para dos.**				
	Escucha la orden con atención. **a)** En el siguiente cuadro de frutas encuentra las abejas y márcalas con una cruz (+).	Si encuentra entre 8 a 10 abejitas	Solo encuentra de 5 a 7 abejitas	Encentra de 1 a 4 abejitas	No cumple la actividad	
	b) Y en este mar de encuentra los números del 1 al 5 y márcalos con una cruz (+)	Logra identificar la serie correctamente	Si identifica 3 números correctos	Pone cruz en al menos uno o dos números	No logra marcar ningún número**.**	
3	Fíjate en las **series de las figuras**. Tacha con una cruz (+) la figura que continua en cada serie. **Respuestas:** 1 = a 2 = b. 3 = a.	Realiza la actividad correctamente.	Tacha dos correctos	Tacha un correcto	No señala ninguno	

4	Colorea de amarillo los paraguas que están abiertos y de rojo los que están cerrados.	Si encuentra los 4 paraguas abiertos y los 4 paraguas cerrados	Puntos si logra señalar al menos 2 abiertos y 2 cerrados	Sí señala uno abierto y un cerrado. O un abierto y un cerrado.	No señala ninguno	
					TOTAL	

Señale en que rango se ubica de acuerdo con el puntaje obtenido en atención sostenida.

10 – 12	7 – 9	4 - 6	1 - 3	0
Muy bueno	Buena	Regular	Deficiente	Muy deficiente

PUNTUACIÓN GENERAL

De acuerdo con el tipo de atención, señale (con números) el puntaje obtenido en cada prueba, ubicándolo en el rango de evaluación que corresponda. A continuación, sume cada uno de los rangos y finalmente para obtener la puntuación total, sume los valores del total de cada rango.

TIPO DE ATENCIÓN	**RANGO DE EVALUACIÓN OBTENIDO**				
	Muy bueno	**Buena**	**Regular**	**Deficiente**	**Muy deficiente**
Selectiva					
Focalizada					
Divida					
Sostenida					
TOTAL DE CADA RANGO					
PUNTUACIÓN TOTAL					

El niño ……... tiene una puntuación total de ……

Señale el percentil donde se ubica la puntuación total del niño y el tipo de atención a reforzar:

	PUNTUACION TOTAL	**ESCALA DEL PROBLEMA ATENCIONAL**	**TIPOS DE ATENCIÓN A REFORZAR**
1	42- 38	No hay problemas de tipo atencional	Ninguna
2	37- 29	Problema atencional leve	Selectiva. Focalizada. Dividida. Sostenida.
3	28-20	Problema atencional moderado	Selectiva. Focalizada. Dividida. Sostenida.
4	19- 11	Problema atencional severo	Todas
5	10- 0	Problema atencional crítico	Todas

NOTA: En los Nro. 2 y 3, se debe reforzar todos los tipos de atención, pero con mayor énfasis en los que tiene puntuaciones más bajas.

ANEXO 4: ENTREVISTA A LA DOCENTE

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA

Estimada docente, reciba un saludo cordial como estudiante de la Universidad Nacional de Loja de la carrera de Psicología Infantil y Educación Parvularia. Con el objetivo de aportar al proceso de investigación sobre la incidencia e influencia de la estrategia visual-gráfica para desarrollar la atención en los niños de Preparatoria, solicitó responder a las siguientes preguntas:

1. A su consideración ¿Qué es atención?

---

2. ¿Qué tipos de atención usted conoce?

---

3. De acuerdo a lo observado en el aula. ¿Considera usted que los niños presentan problemas de atención?

---

4. ¿En qué horario de la jornada cree usted que los niños no atienden a clases?

---

5. ¿Cuáles son las órdenes que usted da y que a los niños les dificulta comprender?

---

6. ¿Cuál cree usted que es el tiempo promedio de los niños al poner atención en clases?

---

7. ¿Qué actividades realiza para mantener la atención de los niños en clases?

---

8. ¿Qué tipo de estrategias de aprendizaje usted conoce para desarrollar la atención en los niños?

---

9. ¿Conoce acerca de la Gimnasia Cerebral?

---

10. ¿Cree usted que la gimnasia cerebral es importante para el desarrollo de la atención? ¿Por qué?

¡GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!

EVIDENCIAS DE LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA

ÍNDICE

CERTIFICACIÓN ii

AUTORÍA iii

CARTA DE AUTORIZACIÓN iv

AGRADECIMIENTO v

DEDICATORIA vi

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO vii

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS viii

ESQUEMA DE TESIS ix

a. TÍTULO 1

b. RESUMEN 2

ABSTRACT 3

c. INTRODUCCIÓN 4

d. REVISIÓN DE LITERATURA 8

ATENCIÓN 8

Concepto 8

Procesos básicos de la atención 9

Procesos de focalización 9

Procesos selectivos 10

Procesos de distribución 10

Procesos de mantenimiento 11

Características de la atención 11

Clasificación 14

Atención selectiva 14

Atención sostenida 14

Atención dividida 15

Atención focalizada 15

Factores determinantes de la atención 16

Determinantes externos 16

Determinantes internos 18

Redes de la atención 18

Red de orientación 19

Red de vigilancia o alerta: 20

Red ejecutiva: 20

Desarrollo de la atención 21

Tiempo de atención según la edad 21

Influencia de la atención en el proceso de aprendizaje de los niños 23

GIMNASIA CEREBRAL 25

Concepto 25

El cerebro 25

Funciones cerebrales 26

Hemisferio derecho 28

Hemisferio izquierdo 29

Importancia de la Gimnasia cerebral 31

Beneficios de la Gimnasia Cerebral 32

Principales actividades de la gimnasia cerebral para desarrollar la atención 33

Influencia en el desarrollo de la atención 35

e. MATERIALES Y MÉTODOS 37

f. RESULTADOS 40

g. DISCUSIÓN 55

h. CONCLUSIONES 58

i. RECOMENDACIONES 60

PROPUESTA ALTERNATIVA 61

j. BIBLIOGRAFÍA 129

k. ANEXOS 135

a. TEMA 136

b. PROBLEMÁTICA 137

c. JUSTIFICACIÓN 140

d. OBJETIVOS 141

e. MARCO TEÓRICO 142

ESQUEMA DE CONTENIDO 142

1 Atención 142

1.1 Definición 142

1.2 Características 142

1.3 Tipos 142
1.3.1. Selectiva 142
1.3.2. Focalizada 142
1.3.3. Dividida 142
1.3.4. Sostenida 142
1.4 Factores que determinan la atención 142
1.4.1. Determinantes externos 142
1.4.2. Determinantes internos 142
1.5 Modelos teóricos 142
1.5.1. Filtro o estructurales 142
1.5.2. Capacidad o recursos limitados 142
1.6 Redes atencionales 142
1.6.1 Red de orientación 142
1.6.2 Red de vigilancia o alerta 142
1.6.3 Red ejecutiva 142
1.7 Desarrollo de la atención en niños 142
2 Gimnasia cerebral 143
2.1 Origen y fundamentación 143
2.2 Definición 143
2.3 Funciones del cerebro 143
2.4 Importancia 143

2.5 Beneficios 143

2.6 Actividades de gimnasia cerebral 143

2.7 Influencia en el aprendizaje de los niños 143

ATENCIÓN 144

Definición 144

Características 145

Tipos 147

Selectiva 147

Focalizada 147

Dividida 147

Sostenida 148

Factores que determinan la atención 148

Determinantes externos 149

Determinantes internos 149

Modelos teóricos 149

Filtro o estructurales 149

Capacidad o recursos limitados 151

Redes atencionales 152

Red de orientación 152

Red de vigilancia o alerta 152

Red ejecutiva 153

Desarrollo de la atención en niños 153

GIMNASIA CEREBRAL 154

Origen 154

Definición 155

Funciones del cerebro 156

Importancia 156

Beneficios 157

Actividades de gimnasia cerebral 158

Influencia en el aprendizaje de los niños 161

f. METODOLOGÍA 162

g. CRONOGRAMA 165

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO 167

i. BIBLIOGRAFÍA 168

ANEXOS 171

EVIDENCIAS DE LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA 207