

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO**  
**BENEDICTO XVI**  
SEGUNDA ESPECIALIDAD EN PROBLEMAS DE  
APRENDIZAJE



**ESTRATEGIAS PARA FORTALECER LA ATENCION Y  
CONCENTRACION EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO**

Trabajo Académico para Obtener El Título Profesional de Segunda  
Especialidad en Problemas de Aprendizaje

Autor(es):

Norma Soledad Sánchez Cabrera  
Nancy Consuelo Cubas Espinoza

Asesor:

Dr. Velia Vera Calmet

Línea de investigación

Educación y responsabilidad social

Trujillo – Perú

2021

## **Autoridades universitarias**

Excmo. Mons. Héctor Miguel Cabrejos Vidarte, O.F.M.  
Arzobispo Metropolitano de Trujillo  
Fundador y Gran Canciller de la  
Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI

R.P. Dr. Juan José Lydon Mc Hugh. O.S. A.  
Rector de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI

Dra. Sandra Mónica Olano Bracamonte  
Vicerrectora académica

Dra. Silvia Ana Valverde Zavaleta  
Vicerrectora académica adjunta  
Decana de la Facultad de Humanidades

Dr. Carlos Alfredo Cerna Muñoz  
Director del Instituto de Investigación

R. P. Dr. Alejandro Preciado Muñoz  
Director de la Escuela de Posgrado

Mg. Andrés Cruzado Albarrán

### Conformidad del asesor

Yo Ms./Dr/Dra. Velia Graciela Vera Calmet, con DNI N°18159571. Como asesora del trabajo de investigación titulado **“Estrategias para fortalecer la atención y concentración en estudiantes del nivel secundario”**, desarrollada por los egresados Norma Soledad Sánchez Cabrera con DNI° 18203823, y Nancy Consuelo Cubas Espinoza con DNI°09709575, egresados del Programa de Complementación Universitaria, considero que dicho trabajo de graduación reúne los requisitos tanto técnicos como científicos y corresponden con las normas establecidas en el reglamento de titulación de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI y en la normativa para la presentación de trabajos de graduación de la Facultad Humanidades. Por tanto, autorizó la presentación del mismo ante el organismo pertinente para que sea sometido a evaluación por los jurados designados por la mencionada facultad.

A handwritten signature in blue ink, reading "Velia Vera Calmet". The signature is written in a cursive style with a large loop at the end.

---

**ASESOR(A)**

## **Dedicatorias**

*A nuestra familia, en especial a nuestros queridos hijos por su valioso apoyo y comprensión en nuestra anhelada Carrera Profesional.*

Mg. Norma Sánchez Cabrera

*A Dios por iluminar mi camino, a mis padres, mis hijos y esposo por brindarme su apoyo. A mis docentes que me guiaron en todo mi aprendizaje.*

Mg. Nancy Cubas Espinoza

## **Agradecimiento**

*A Dios que es el creador y dueño  
de nuestras vidas y por  
permitirnos construir nuevos  
conocimientos en bien de la  
Educación Peruana.*

Las autoras

## Declaratoria de autenticidad

Nosotros, Norma Soledad Sánchez Cabrera DNI 18203823 y Nancy Consuelo Cubas Espinoza con DNI 09709575, egresados del Programa de Segunda Especialidad en Problemas de aprendizaje de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, damos fe que hemos seguido rigurosamente los procedimientos académicos y administrativos emanados por la Universidad para la elaboración y sustentación del Trabajo Académico titulado: “Estrategias para fortalecer la atención y concentración en estudiantes del nivel secundario”, el cual consta de un total de 34 páginas.

Dejamos constancia de la originalidad y autenticidad de la mencionada investigación y declaramos bajo juramento en razón a los requerimientos éticos, que el contenido de dicho documento, corresponde a nuestra autoría respecto a redacción, organización, metodología y diagramación. Asimismo, garantizamos que los fundamentos teóricos están respaldados por el referencial bibliográfico, asumiendo un mínimo porcentaje de omisión involuntaria respecto al tratamiento de cita de autores, lo cual es de nuestra entera responsabilidad.


Se declara también que el porcentaje de similitud o coincidencia es de 10 %, el cual es aceptado por la Universidad Católica de Trujillo.

Las autoras



---

DNI 18203823



---

DNI 09709575

## **Localidad**

El trabajo titulado “Estrategias para fortalecer la atención y concentración en estudiantes del nivel secundario” se realizó en el distrito de La Esperanza, provincia de Trujillo, Región La Libertad, de país Perú.

## Índice

AUTORIDADES UNIVERSITARIAS.....	ii
CONFORMIDAD DEL ASESOR.....	iii
DEDICATORIAS.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD.....	vi
LOCALIDAD.....	vii
Presentación.....	ix
Resumen .....	x
Abstract.....	xi
I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	12
1.1. Realidad problemática y formulación del problema.....	12
1.2. Formulación de Objetivos.....	14
1.2.1. Objetivo general.....	14
1.2.2. Objetivos específicos.....	14
1.3. Justificación de la investigación.....	15
II. MARCO TEÓRICO.....	15
2.1 Antecedentes de la investigación .....	16
2.2 Referencial teórico.....	18
III. MÉTODOS.....	29
IV. CONCLUSIONES TEÓRICAS .....	30
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	32



## Presentación

Estimadas autoridades de la Universidad Católica de Trujillo, la presente tiene como fin dar a conocer el trabajo académico titulado **“ESTRATEGIAS PARA FORTALECER LA ATENCION Y CONCENTRACION EN ESTUDIANTES DEL NIVELSECUNDARIO”** elaborado por las estudiantes, Norma Soledad Sánchez Cabrera y Nancy Consuelo Cubas Espinoza, la misma que cuenta con todos los requisitos solicitados por la universidad, así como con las normas éticas y el respaldo del antiplagio solicitado.



---

NORMA S. SÁNCHEZ CABRERA



---

NANCY C. CUBAS ESPINOZA

## **Resumen**

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo conocer las estrategias de aprendizaje para fortalecer en los estudiantes su atención y concentración, teniendo en cuenta su capacidades y competencia que desea lograr, no dejando de lado sus características e individualidades de cada uno de ellos, por ende, estén preparados para afrontar situaciones reales. Las estrategias son variadas y hay que seleccionar la más adecuada dependiendo del área que se trabaja.

Este estudio descriptivo nos da a conocer que es importante seleccionar las estrategias de atención y concentración para lograr un rendimiento óptimo en los aprendizajes del estudiante. De todo lo leído e investigado sobre las estrategias y técnicas para la mejora de la atención y concentración se consideró implementar más seguido como estrategia la gimnasia cerebral, que permite realizar ejercicios que están encaminados a estimular y desarrollar las capacidades mentales del estudiante, a la vez permite el desarrollo de capacidades cerebrales, creando una conexión entre cerebro y el cuerpo a través de sus movimientos, logrando la armonía entre aspectos emocionales , físicos y mentales; los cuales permitirán mejorar la atención y concentración en los estudiantes del nivel secundario, incluso, la técnica del Mindfulness permite liberarnos de situaciones que nos bloquean y nos hacen perder el control , y por ende perdemos la atención y la concentración en los estudios, esta técnica ayuda al estado emocional a mantenerlo equilibrado y sin estrés, lo que permite aumentar una mayor concentración en los estudiantes, asimismo, recibir y asimilar mejor los conocimientos, por ende mejorar su nivel académico en todas las áreas que desarrollan en su actividad escolar.

## **Abstract**

The objective of this research work is to know the learning strategies to strengthen their attention and concentration in students, taking into account their abilities and competence that they want to achieve, not leaving aside their characteristics and individualities of each of them, therefore, be prepared to face real situations. The strategies are varied and you have to select the most appropriate depending on the area you are working on.

This descriptive study shows us that it is important to select attention and concentration strategies to achieve optimal performance in student learning. From all that has been read and investigated on the strategies and techniques for improving attention and concentration, it was considered to implement brain gymnastics more often as a strategy, which allows performing exercises that are aimed at stimulating and developing the mental capacities of the student, at the same time allows the development of brain capacities, creating a connection between the brain and the body through its movements, achieving harmony between emotional, physical and mental aspects; which will allow improving attention and concentration in secondary level students, even the Mindfulness technique allows us to free ourselves from situations that block us and make us lose control, and therefore we lose attention and concentration in studies, this technique It helps the emotional state to keep it balanced and stress-free, which allows to increase a greater concentration in the students, likewise, to receive and better assimilate the knowledge, thus improving their academic level in all the areas that they develop in their school activity.

## **I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

### **1.1 Realidad problemática y formulación del problema**

En estos últimos años, se está llevando la educación virtual a través de diversos medios tecnológicos en donde se puede apreciar que los adolescentes en edad escolar presentan diferentes problemas en su rendimiento académico, siendo una de las causas la falta de interés por aprender y la comprensión de lo que escucha y lee.

Lamentablemente, es un problema que viene afectando a los estudiantes a nivel mundial y por ende nuestro país no es ajeno a esta situación afectando la adquisición de conocimientos.

Asimismo, la mayoría de estudiantes muestran prácticas de estilos y hábitos inadecuados respecto a la forma de prestar atención a lo que se dice o hace, desconocen técnicas de trabajo intelectual, no se sienten motivados para aprender, se distraen con facilidad ante cualquier movimiento o ruido que se presenta en el grupo virtual o fuera de ella, dejan inconclusas sus actividades, muestran poca coherencia en el desarrollo de sus actividades debido a la falta de atención y concentración cuando el docente explica el desarrollo de la actividad e incluso cambian de actitud cuando se le corrige por su accionar entre otros aspectos.

Estas conductas también se aprecian en sus hogares donde los padres de familia no le toman interés por ser adolescentes y piensan que es producto de su edad; sin saber que esto muchas veces los puede llevar a la repetir el año académico o mostrar una baja autoestima. Se puede observar también que el padre de familia no le brinda la atención y tiempo debido para motivarlos ya que ambos trabajan; esto hace que el estudiante siga practicando malos hábitos en su aprendizaje y dar más tiempo a su entorno social.

El presente trabajo buscar dar a conocer estrategias de concentración y atención que permitan recepcionar información a través de sus sentidos conllevándolo a que logre redirigir y controlar sus procesos mentales en donde su atención se centre

hacia el objeto o tarea que esté desarrollando. La UNESCO recomendó que se debe concentrar la práctica de ajedrez en los diferentes niveles de la educación para fortalecer la concentración y atención de los estudiantes. Es por esto, que se propuso aplicar estrategias de enseñanza y experiencia habitual del ejercicio durante las clases de educación física, lográndose conseguir efectos estadísticamente demostrativos en función a su grado de concentración, el que se obtuvo luego de aplicarse el instrumento. Es por esto, que los efectos obtenidos explican que estos objetivos planteados si mejoraron la concentración y atención, donde el 46% de los colegiales participaron en la práctica.

En los estudios realizados por el autor, expresa que, al no prestar atención en una actividad, mostrar falta de interés para memorizar una palabra u objeto en algunas ocasiones es fastidioso, pero en el caso de los niños es un problema que preocupa. Manifiesta que el 10 % de estudiantes muestra signos de problemas en déficit de atención, sean estudiantes activos o no; es así que la situación sigue siendo un problema de aprendizaje. En las últimas investigaciones, se da a conocer que al desarrollar sus habilidades cognitivas y/o corporales el estudiante logra obtener resultados óptimos en su atención y concentración.

Es por eso, que se debe prestar interés a algo que estamos desarrollando y sea más fácil recordarlo. Este problema se suscita en estudiantes de edad escolar; tenemos estudiantes con diferentes estilos de aprendizaje y conductas, así como con índices de atención bajos. En consecuencia, estos problemas se deben a los malos hábitos rutinarios que realizan durante su práctica escolar debido al uso incesante de la tecnología, llevan audífonos en las orejas, celulares entre otros; causando bajo nivel de aprendizaje por factores externos. Propone desarrollar estrategias efectivas para mejorar la atención y concentración, en donde la actividad física y el mindfulness mantenga activo al cerebro; siendo los resultados favorables a diferencia de aquellos estudiantes que no realizan ningún tipo de ejercicios matutinos.

Ratey (2020) refiere que a menudo realiza actividades prácticas en la atención de sus dolientes con dificultades de carencia de rendimiento. Asimismo, trabaja estrategias de 45 minutos diarios para diferentes escuelas siendo de gran

beneficio y provecho porque ayuda a optimizar la concentración de los estudiantes. Incluso se debe ejercitar el cuerpo y mente para mantenerlo activo; logrando obtener resultados favorables en la concentración y salud emocional. En conclusión, la aplicación constante de la técnica logra potenciar sus capacidades de los estudiantes. Los estudios realizados en neurociencia, indican que practicar actividades físicas es beneficiosa para el corazón y el cerebro, esto no solo permite mejora el sistema cardiovascular o inmunológico sino también ayuda a modificar el entorno químico y neuronal; lo cual ayuda a mejorar el aprendizaje del individuo.

Los estudios señalan que la acción aeróbica alcanza acrecentar la dimensión de las organizaciones críticas del cerebro y optimizar la cognición. El ejercicio físico aumenta el volumen de alerta y fuerza a recopilar e impulsar la memoria. incluso, hay instituciones educativas donde los educadores instruyen a sus escolares a ser inmóviles, por ejemplo, no les permiten moverse de sus sitios causando una mayor capacidad de desatención y desconcentración.

En la práctica, el ejercicio admite a los estudiantes tornar a concentrarse y optimizar su volumen de atención. El estricto hecho de consentir a los escolares levantarse del asiento y sacudir mientras experimentan facilita al cerebro ideas y permuta, siendo grandemente precisos. Los colegios deben empezar a agregar más y más movimientos físicos en su clase. Teniendo en cuenta esta realidad proponemos ¿El uso de estrategias para la atención y concentración tiene efectos positivos en el aprendizaje de los estudiantes del nivel secundaria?

## **1.2 Formulación de objetivos**

### **1.2.1 Objetivo general**

- Conocer el uso de estrategias para la atención y concentración en los estudiantes del nivel secundaria.

### **1.2.2 Objetivos específicos**

- Seleccionar las estrategias y técnicas más adecuadas para la atención y concentración en los estudiantes del nivel secundario.

- Explicar las estrategias de atención y concentración en el aprendizaje de los estudiantes del nivel secundaria
- Promover el uso de estrategias activas para el desarrollo de la atención y concentración en los estudiantes del nivel de secundaria.

### **1.3 Justificación de la investigación**

En lo metodológico, se ha considerado trabajar estrategias de atención y concentración con la finalidad de potenciar su aprendizaje en los adolescentes de las diferentes áreas curriculares, el cual les permitirá desarrollar actividades prácticas para ejercitar su mente y sentirse seguros de sí mismo y liberarse de energías negativas.

En el aspecto teórico, nos permite recurrir a diversas fuentes de información y a la vez conocer las diversas estrategias de atención y concentración con sus respectivas técnicas el cual nos ayudará a fortalecer sus capacidades cerebrales y mejorar el rendimiento académico de los adolescentes. Asimismo, los jóvenes sufren cambios físicos y emocionales los que influyen de alguna manera en sus emociones; por eso consideramos necesario informarnos sobre el trabajo de investigación que han realizado algunos autores en el campo de la psicología, así como de profesionales en el tema de atención y concentración el que ayudará en la mejora de los aprendizajes de nuestros estudiantes.

En el aspecto práctico, es importante considerar dentro de nuestra práctica docente estas estrategias como la gimnasia cerebral y el mindfulness, dichas técnicas consisten en realizar una serie de ejercicios mentales que logre estimular los hemisferios del cerebro logrando sentirse relajado y con ganas de olvidar aquello que perturbe su mente y le permita sentirse bien y obtener mejores resultados en su rendimiento académico.

En los estudios anteriores se demuestran que la gimnasia cerebral y el mindfulness son técnicas en donde se realizan actividades intelectuales y físicas con la finalidad de fortalecer y mejorar los distintos procesos mentales. Al realizar la gimnasia cerebral con los estudiantes, se practican una serie de actividades en donde el movimiento hace que

se desarrolle las redes o conexiones neurales. También dan a conocer que, a mayor experiencia sensorial, mayor será su aprendizaje.

La gimnasia cerebral permite que la comunicación entre a tu cuerpo y tu cerebro, esto significa que está ayudando a eliminar de su organismo el estrés y las tensiones que estuvieron dentro del cuerpo y mente. Incluso, el movimiento corporal y mental es importante para el desarrollo del aprendizaje y pensamiento; asimismo, al ejercitar nuestra mente con el mindfulness ayuda a liberarnos del estrés y nos permite conectarnos con uno mismo. Incluso, la falta de creatividad de los estudiantes no les permite desarrollar el hemisferio cerebral ya que no ejercitan su cuerpo ni mente y esto origina que exista adolescentes con falta de autoestima, tensos, poco motivados, inseguros y sin ganas de lograr sus metas.

La práctica constante mejora uno y otro de los hemisferios, por ende, su interacción con el mundo que lo encierra es más directa y poderosa, permitiéndolo que su cuerpo reconozca a los avisos de su imaginación y recíprocamente. Asimismo, la motivación es completa, es decir, incluye cada musculatura del organismo.

En el aspecto social, la práctica constante del uso de estrategias de atención y concentración permitirá optimizar los aprendizajes de los estudiantes asimismo les ayudará a sentirse seguros y pensar en ellos mismos y que nada perturbe su mente y cuerpo; y a la vez desarrollen sus capacidades cerebrales e interactúen en forma asertiva frente a diversas situaciones de la vida como ente autónomo y ciudadano activo en la sociedad, donde demuestre sus potencialidades en su aprendizaje.

## **II. MARCO TEÓRICO**

### **2.1 Antecedentes de la investigación**

En las anteriores investigaciones realizadas por los autores internacionales, nacionales y locales han logrado desarrollar estrategias para mejorar la atención y concentración en estudiantes, teniendo relación con nuestra investigación.



Medina y Paredes (2020) en su tesis sobre el yoga como recursos didácticos tuvo como objetivo potenciar la atención de los escolares a través de talleres, siendo la estrategia práctica en los niños. Se trabajó con un grupo experimental quienes lograron participar de las sesiones programadas del yoga, obteniéndose resultados muy favorables en la retroalimentación con una puntuación de 5.43 (27.15%). Asimismo, los resultados del pre y post test mejoraron significativamente su nivel de atención donde el estudiante logró progresivamente relajarse, autorrelajarse, tener confianza en sí mismo y a vez ayudo a mejorar su autoestima.

Collantes (2016), realizó en su tesis estudios de investigación cuasi-experimental, aplicando el pretest y post test, a un solo grupo. Su proyecto consistió en determinar en qué medida la aplicación del programa coaching reduce el déficit de atención en los niños; la población estuvo conformada de 8 estudiantes. También se aplicó las dimensiones de atención y organización, lográndose priorizar conductas y metas coherentes con las necesidades de los niños que presentan déficit de atención. Por consiguiente, con la aplicación del post test se identificó cambios significativos en las conductas de los colaboradores conllevando a la baja de las señales de pérdida de atención, los que perturbaban el área cognoscitiva, emocional y social de los infantes.

Según los efectos conseguidos en la indagación del dominio del cuento como habilidad se consiguió optimizar el grado de razón leyente en escolares. El cuento a manera de estrategia nació de la insuficiencia de medir los beneficios en la razón lectora en los estudiantes. Por lo que se creyó al cuento como un instrumento muy precioso, siendo los magistrales quienes deben de manejarlo firmemente, ya que es un refuerzo mediante el cual los estudiantes colocan su mayor concentración y consiguen mejorar eficientemente sus necesidades y beneficios por la lectura.

Además, se aplicó el programa de Brain Gym el que permitió mejorar la atención de los estudiantes. La investigación realizada fue de tipo experimental y la muestra estuvo representada por 19 niños, para lo cual se empleó el muestreo no probabilístico por conveniencia. Asimismo, la técnica seleccionada que ayudó a obtener los resultados fue la observación, en donde se concluyó que dicho programa

si mejoró significativamente la atención de los estudiantes con un puntaje  $t=-7,217 > 1.67$  y sig.  $P=0.000 < 0.050$  (Díaz, 2019)

Según la investigación realizada en el programa ASIRI mejoró la atención del aprendizaje de los estudiantes. Asimismo, el diseño empleado en la investigación era de tipo cuasi experimental, donde dicha propuesta estuvo encaminada a la solución de un problema práctico. Asimismo, se trabajó el enfoque cuantitativo con una muestra de 56 estudiantes donde emplearon el Test-A2. Finalmente, se llegó a la conclusión que la aplicación del programa ASIRI si mejoró significativamente la atención del aprendizaje de los estudiantes; en donde se obtuvo un valor  $t= -4,024$  y un nivel de significancia igual a 0,000 (Figueroa,2018)

Asimismo, en esta investigación se muestra los efectos de la aplicación del programa de mindfulness sobre la atención de los estudiantes, en donde se trabajó el enfoque cuantitativo, la investigación fue de alcance explicativo, tuvo como muestra al grupo experimental y grupo control. Inicialmente se recogió información sobre los niveles de atención a través de un cuestionario virtual de la herramienta formularios de Google. Al terminar la aplicación del programa, se volvió a aplicar el cuestionario de autopercepción de la atención y finalmente se compararon los resultados obtenidos. Se evidenció que el desarrollo del programa mindfulness fue eficaz para mejorar la atención de los estudiantes, así como las diferentes dimensiones de la atención. Además, se concluyó que al comparar los niveles de atención en el pre y post test muestran claramente una mejora (Rojas, 2020).

Asimismo, mediante el uso de las actividades lúdicas y artísticas se pretende alcanzar herramientas a los docentes para mejorar su atención y concentración y a la vez potenciar los procesos de aprendizaje en los estudiantes. Es por ello que, se realizó la investigación considerando la problemática que se diagnosticó al inicio. Su población estuvo conformada por 30 estudiantes, en donde un gran número presentó problemas atencionales conllevando a realizar la investigación basada en habilidades artísticas y lúdicas, teniendo en cuenta sus preferencias y beneficios de los estudiantes; logrando mejorar sus niveles de atención y concentración y su rendimiento académico (Alarcón y Guzmán, 2016).

## 2.2 Referencial teórico

Para comprender los diferentes tipos de estrategias de atención y concentración es necesario recurrir a diversas fuentes con la finalidad profundizar los contenidos y fortalecer el aprendizaje en los estudiantes.

En cuanto a la atención, es aquel que propicia activar con el propósito de la atención y ser sensato del mismo. Mientras más es la atención mayor es el conocimiento.

La atención es lo que nos deja atender, tener apreciación de las cosas y ser diligentes. Al referirnos al empleo metódico de la atención se realiza en dos maneras muy precisas; primero, llevando a cabo con perseverancia la reflexión, que sirve como el banco de indicios para desarrollar la atención; segundo siendo más considerado a lo que se medita, se manifiesta o se realiza. Esto es, estar presente en lo que se efectúa.

Por otro lado, la atención es un asunto de disposición mental selectivo hacia unos explícitos estímulos en función de la apreciación de ellos; esto involucra la concentración de la acción cognitiva hacia el estímulo y la contención paralela de los otros apremios periódicos.

Asimismo, precisa que cuando se presenta una nueva información a los estudiantes, la atención determina si esa nueva información se recordará o no. Cabe resaltar que, nuestro sistema sensorial es capaz de obtener más información del contexto que nos rodea; es decir, tenemos una capacidad limitada para pensar en los acontecimientos de nuestro alrededor; es así que, los estudiantes pueden concentrarse al mismo tiempo en un número limitado de estímulos ambientales (Díaz, 2016).

En cuanto a la atención, manifiesta que nos vincula con el mundo organizando y precisando nuestra experiencia. Asimismo, la atención concentrada incrementa el aprendizaje; incluso cuando nos concentramos en lo que estamos experimentando, el cerebro relaciona lo sucedido en la investigación con la que ya poseemos y construye nuevos vínculos neuronales.

También Ojeda (2014), expresa prestar atención involucra concentrar selectivamente el conocimiento hacia algún estímulo y se apartan otros. Es así que, la técnica de atención desempeña dos situaciones principales: una la regulación del periodo de alerta del método cognoscitivo y la clasificación de estímulos principales.

Al mismo tiempo podemos entender que la atención es una estructura múltiple que se refiere a la diversidad de manifestaciones espirituales; en donde el ejercicio de la atención que se dispone notorio en las tareas de inspección se le conoce con el nombre de atención sostenida y, al emplear mayor duración para mantener la atención sobre el estímulo resulta más dificultoso la actividad presentándose dificultades en la atención hacia otros objetos (De La Fuente-Pousada,2015).

Cabe resaltar que en la atención existe un asunto anímico elemental e imprescindible en el proceso de la investigación siendo de gran peculiaridad, establecido en un ininteligible procedimiento neuronal el cual faculta la intervención del movimiento del organismo. Al mismo tiempo, observar, oír, manipular, olfatear y gustar requieren, la destreza de observar; ésta práctica es un proceso anímico primordial y necesario para el proceso de la investigación de diferente particularidad y en su elaboración de cualquier actividad. Asimismo, su función es elegir de su medio evidencias que son principales para el período cognoscitivo en marcha de la persona siendo indispensables para producir una actividad y conseguir metas.

Por ello, los maestros deben conocer sus potencialidades y dificultades que muestran los escolares y alcanzar una enseñanza más y más propia; sus tipos son: contenido limitado de la atención, permite comprender el mínimo de persuasiones y período que disfrutan las personas al interior de la clase. Asimismo, es necesario concebir que la capacidad atencional va ampliando a lo largo del proceso; la persistencia de la atención, se refiere al proceso y estabilidad de la atención en un trabajo específico, adquiriendo concordancia con la atención sostenida. Incluso, el escolar al demostrar corta perseverancia en el trabajo, hace que desaproveche la indagación y esto altere su enseñanza y, por último, la intensidad de la atención, corresponde al grado de concentración en la tarea. Está ciertamente unido a la orientación que se obtiene en una acción, así como la capacidad de impedir los distractores. (Rojas,2020).

Por otro lado, tiene un carácter fundamental en la adquisición de toda búsqueda que obtiene a nuestro cerebro, cuando es inconclusa o cambiante incita vacíos reveladores que trascienden en la tarea erudita esencialmente: No estudiando bien los conocimientos al localizar lagunas; dejar de lado a causa de una información indistinta y falta de interés; prolongando los tiempos de estudio o de indagación, provocando debilidad o agotamiento; estableciendo un confucionismo en la tarea al procurar atención a otros estímulos ajenos a la igual (Díaz, 2016).

Podemos decir, la atención es un elemento mental que reconoce técnicas de estímulos, ideologías y tareas principales, así como desconocer los sobresalientes o entretenimiento. Su privación aparece aplicada ya que el individuo se desarrolla en un medio continuamente variable ya que residen términos en la capacidad del cerebro para procesar la investigación a cada instante, lo hacen inexperto al plasmar eficientemente más y más de un trabajo cognoscente de representación paralela. Asimismo, existen elementos neurales que consientan la elección de estímulos superiores en toda situación, a ciertos elementos se conoce como atención. Los elementos atencionales contienen un grado de técnicas, comprende a partir de los niveles más y más habituales e imprecisos de aceleración cerebral, así como los más precisos o característicos, incluso los participantes en trabajos de atención alternante o fraccionada.

Al observar que la aceleración es bastante elevada y el período de alerta se conserva durante del tiempo necesario para la realización de una tarea (se conoce como atención sostenida o vigilancia) intervienen aquellos componentes diligentes de atención selectiva, alternante y dividida.

Además, en los elementos atencionales se encuentran las etapas de atención selectiva y elementos de control atencional. El volumen de guiar la atención es elemental en la búsqueda frente a las labores colegiales. Los elementos selectivos de intervención atencional reconocen consignar el proceso de la información oportuna, eliminando lo insignificante, así como reconocer esta distribución hacia el foco atencional, también la actividad del desarrollo cerebral, dando lugar a los contenidos cerebrales

fijados (tenemos la apreciación percibida de una acción, un recado expresado incluso la memoria de un suceso específico.) que constituyen parte permanente de la práctica sensata. Contiene un orden de procesos cognitivos al adaptar la luz atencional, registrar la interrupción, mostrar faltas, intercambiar recursos atencionales y a nivel cerebral continúan la actividad con un sinnúmero de recorridos neuronales así pues comprenden combinaciones corticales y subcorticales (Bernabéu, 2017).

Por otro lado, la atención es un asunto selectivo de la indagación imprescindible, el fortalecimiento de las instrucciones de ejercicios electivos y el entretenimiento de una indagación intacta sobre la marcha de los propios”. Hay dos formas de atención: Atención instintiva; es el modelo de atención originada por la presencia del estímulo acelerado, desconocido o atractivo para el individuo; corresponde al inconsciente de ordenación. Asimismo, estos elementos son frecuentes a las personas y a los animales; Atención intencional, implica concentración y control, siendo coherente con la disposición y radica en la elección de simples estímulos libremente de otros (Carranza y Curasma,2018).

Se considera dentro la atención a sus componentes: Atención sostenida; se refiere a la facultad de facilitar consulta a un trabajo de forma permanente en un espacio de lapso extendido. Asimismo, en ensayos ejecutados se descubre que el sostenimiento extendido de la atención durante un ambiente monótono reduce esa actividad, incluso, la mezcla de turnos de tardanza y movimiento normaliza el nivel de actividad; atención selectiva, se refiere a la aptitud de dirigir solamente un estímulo para expresar de modo seguro a una definitiva situación. Es por ello, que incluye un trabajo de elección de la búsqueda ilustre e impiden estímulos limitados principales para el quehacer en argumento; atención dividida, es afín con la técnica de atender a dos estímulos al mismo tiempo. Esta forma de atención se emplea en circunstancias complicadas, y constituyen varios conductos de búsqueda y por lo tanto solicitan utilizar varios procedimientos intelectuales.

Sus efectos alcanzados demuestran que las fases de atención dividida optimizan con la duración, los escolares de los postreros tiempos muestran altos efectos comprobados con los colegiales que principian su nivel medio; atención alterna,

facultad que permite desplazar la escucha del estímulo y destinar a otro, con un nivel profundo de confianza siguiendo a la finalidad de la tarea. Asimismo, el espacio de la atención solicita acción de la red ejecutiva para examinar y moderar el proceso atencional.

Por otra parte, la atención selectiva o guiada es la habilidad a fijarse a uno o ambos estímulos destacados a excepción de ofuscar frente los otros incentivos que trabajan a manera diversiones. Expresa a la sucesiva interrogación: ¿Cómo obtenemos concentrar nuestra observación en un solo atractivo, produciendo la maravillosa parte de investigación que recogemos al igual lapso? Asimismo, entendemos a la atención como el dispositivo de facultad establecida, cuya función es asegurar un correcto encausamiento representativo de la abundancia sensitiva de los envíos. Asimismo, afirma la elaboración correcta del ejercicio más y más significativo.

En la escucha sobria se indaga básicamente el enjuisamiento discrepante de variedades desiguales de búsqueda, compatible debidamente. También la causa de la investigación logra ser intrínseco (memoria) o extrínseco (contexto), es por esto que; el campo de la atención selectiva está centrada convencionalmente en lo externo. Asimismo, hay combinación entre la atención focalizada y selectiva cuya mezcla permita reflexionar al inicio a fin de que la competencia responda a los alicientes, y después como habilidad que mantiene impropio a los entretenimientos. Incluso un sujeto al orientarse a los periodos irrelevantes del ambiente aludimos a su conducta a manera de abandono de concentración o entretenimiento.

En cambio, la atención fraccionada expresa, por lo mínimo en una o dos trabajos en tiempo igual. El realce en los análisis de este ejemplo de atención no reincide en el proceso de la investigación, qué es lo distinguido, sino en aquellos medios que se determina para ser distribuidos de manera eficaz en las actividades a plasmar. En cambio, el segundo asunto es precisamente lo contrario, ¿cómo es que obtenemos concebir ambas cosas, o más, en igual tiempo? ¿En qué situaciones realizamos innovar más de una situación en el mismo periodo? ¿Cómo se ve afectada nuestra producción al realizar más y más de un objeto en el mismo lapso?

Si bien es cierto, la atención dividida está encaminada principalmente al análisis de las carencias como resultado de la explicación paralela de indagación o de la elaboración presente en distintos ejercicios. A partir de la perspectiva hipotética, la visión es de habilidad o medios, de adquirir los conocimientos o elementos que mejorarían el proceso o la realización presente. También tenemos la atención sostenida, se basa a la práctica de conservar la atención y perdurar en un espacio definitivo de lapso a pesar del fracaso y cansancio. Es por ello que, la atención sostenida es ineludible sin embargo el niño o niña debe ocuparse en un mismo ejercicio teniendo en cuenta una pausa en el espacio concreto.

Además, localizamos en la bibliografía la noción de atención alternante, comprendida como la capacidad que reconoce al individuo transformar el foco de concentración en una actividad hacia otra (Collantes, 2016).

Por otro lado, la atención involuntaria es aquella que pasa cuando un estímulo, por su impulso captura de nosotros la atención. Es por esto, el ánimo de escuchar al estímulo, respecto a lo que se indica, no se considera; la provocación misma se demuestra a tal forma que aprisiona la atención de la concurrencia. En cambio, la atención voluntaria, a discrepancia de la espontánea, se establece teniendo en cuenta los resultados de la acción reflexiva al que se dirige.

En consecuencia, la labor que habría trazado seriamente el individuo ajustará los objetivos y las apariencias, circunstancias y sus formas siendo preciso enfatizar en el desarrollo de la acción. El fundamento de una escucha intencional se refiere a los vínculos alcanzados en la práctica anterior logrando distintos trabajos en su habilidad explicada siendo los acontecimientos los que logran el camino explícito de la atención. Al presentarse el igual trabajo se restauran de nuevo los vínculos precisos en la realización de los sucesos que solicita. Incluso, la atención se sujeta a la tarea activa (Flores, 2016).

Respecto a las categorías esenciales, atento o comprobación y escucha consecutiva, estimulación y beneficios, fantasía, agotamiento, aprieto del trabajo, llamativo de la actividad, sonido e incitaciones de entretenimientos, resplandor del salón, práctica



del docente, estos elementos ayudan u obstaculizan al sostenimiento de la aplicación. Igualmente, hay incertidumbres en los grados de interés: la atención sostenida va acortando a lo largo del día y de igual forma a lo largo de la práctica de las diferentes tareas; esto permite implantar momentos de alivio. Asimismo, ciertos escritores facultan diez minutos de reposo en una la hora o cada noventa minutos, ventajoso para la duración del ensueño en los espacios percibidos en el día. Es por ello, durante la hora de transferir temas diferentes es trascendental la concisión, exactitud y refulgencia para no utilizar más del tiempo permitido, puesto esta ventaja de recientes conocimientos necesita cuidado pleno. En los trabajos de revisión, donde efectúen falta de recursos, puede ser más extendido el espacio y argumento.

Además, las peculiaridades del destinatario con rutas perceptivas son asuntos a considerar en la conservación de la aplicación en el salón. Los destinatarios sensitivos percibidos, así como sonoros experimentan neurofisiológicamente un asunto de familiarización hacia la motivación semejante, que estimula un declive en la atención continuada. Asimismo, consideran significativos las diferencias sensitivas. Además, es trascendental cambiar la pronunciación y el espesor de la palabra, emplear la expresión no verbalmente, trasladarse por el grupo.

Por eso, el raciocinio rige la aplicación de carácter original frente a estímulos peculiares o principales. Un contexto estrechamente igual sobrelleva un aprendizaje bastante rápido de las rutas sensoriales, esto mecánicamente provoca la desvalorización de la vigilancia; la representación de agrandar por segunda vez es por medio de discrepancias sensoriales, asumiendo que estos sonidos, caos u otras clases de variaciones del equilibrio colegial se consideran dificultades significativas en el sostén de la aplicación.

Las modificaciones apasionadas, la angustia, la desconfianza, el nerviosismo, perturban verdaderamente a la vigilancia asceta y técnicas de revisión de concentración. Incluso, la ansiedad puede ocasionar una colosal atención y los conocimientos sobrios se ven afectados, estimulando que los educandos sean mayormente diferidos de indagación próxima sobre los contenidos que va a ejercitar. El apremio de la concentración beneficia las técnicas de enseñanza.

También hemos evidenciado que el efectuar entrenamientos atencionales por unos minutos previamente al inicio de la práctica favorece verdaderamente la eficacia de la escucha y las situaciones diligentes, y tras un año académico, se considera un avance fundamental en la actividad cerebral así como un aumento en la contribución de órdenes asociativas prefrontales, oportunas de los términos atencionales facultativos y facultades cognitivas sobre superficies con afirmación de la búsqueda sensorio auditiva y verbalmente.

La observación en el foco atencional se considera como una de las situaciones mayormente sustanciales del interés que determina la totalidad de las diligencias que manifiestan algunas metas y solicitan también contestaciones explícitas. En el salón, así como tareas pedagógicas, la sensatez del estudiante sobre los objetivos de la enseñanza en base a ciertos períodos proporciona los procesos de control, especialmente los métodos de clasificación y distribución de la aplicación. Sin embargo, es significativo especialmente en la inexperiencia (Bernabéu, 2017).

Por eso, el desarrollo de diferentes actividades para fortalecer el nivel de atención y concentración es la gimnasia cerebral, consiste en motivaciones encaminadas cuyo propósito es movilizar todo el cerebro; sin embargo, no todo el cerebro está activo de modo uniforme, lo está en función de los estímulos del instante (Pease, Ysla y Figallo, 2015).

De La Cruz y Gago (2017) refiere que la gimnasia cerebral es ejercida y manejada desde muchos años atrás por varios expertos en la materia, bajo otros sobrenombres y concepciones. En investigaciones anteriores se ejecutaron varias indagaciones coherentes a la neurociencia y su movimiento corporal de la persona. Asimismo, la gimnasia mental, reside en la alianza de diferentes conjuntos de la gimnasia occidental (atletismo, aeróbicos, danza moderna, etc.) y ejercicios orientales (como taichi y la respiración yoga, entre otros). Estas actividades practicas se refieren a la kinesiología, ciencia que estudia el movimiento muscular, en alianza con la personalidad y la psiquiatría. Asimismo, tiene como objetivo principal potenciar la conectividad entre la razón y el organismo, y de esta forma ayudar a comprimir el

estrés y las rigideces. Por eso, es importante que exista fluidez entre los hemisferios cerebrales.

Del Val Martin y Zambrano (2017), refiere que mientras más se manipulen las actividades, mayor amplitud tendrá los avances de las ocupaciones del infante, así como el lenguaje, la atención, la memoria y la creatividad. Asimismo, las grandes dificultades que se presentan día a día en los ambientes de clase son principalmente con personas hiperactivas, con pérdida de atención o problemas viso-motoras, por eso confirma que el programa es intensamente triunfante.

Por otro lado, el ejercicio mental es una forma de aprendizaje que se da a través de movimientos kinesiológicos para la aceleración intelectual, junto con el tipo del progreso de las razones y valores, estos apremian extender mayores capacidades sensoriales, sonoras y de movimiento, aprendiendo métodos de inspiración y descanso permiten despejar las energías, activar las neuronas, mejorar las funciones cognitivas y apasionados para practicar la flexibilidad intelectual, vigorizar la memoria y existir con repleta consciencia y vitalidad.

Asimismo, las gimnasias cerebrales despliegan la atención y percepción, facultan los dos hemisferios cerebrales, optimizan la memoria sonora y percepción, también permiten una mayor apertura de los sentidos, ampliando su capacidad cerebral. Además, menciona que las gimnasias cerebrales permiten conservar al cerebro muy flexible. Incluso, tenemos un conjunto de esparcimientos intelectuales, por ejemplo, juegos de memoria, de visualización y de razonamiento. Además, para mantener al cerebro activo se efectúa a través de trabajos complicados e intuitivamente solicitados, y que requieran conservarlo con elevados indicadores de movimientos mentales.

Al realizar actividades para aprender un habla desconocida, acordarse de números de telefonía y señales, así como efectuar trabajos que jamás antes gozabas, permiten para conservar el sentido común saludable. Por consiguiente, al practicar actividades físicas de caminar, nadar, trotar, entre otros ejercicios ayuda a la irrigación del cerebro y a proteger la salud.

Al practicar la motricidad le permite un mejor desarrollo en el niño, en cambio la falta de practica puede influir en su rendimiento académico. Por esa razón, al efectuar los ejercicios de gimnasia cerebral conllevan a confirmar la psicomotricidad en los niños el propósito de optimizar su aprendizaje. Los ejercicios mixtos que se practican en ambientes amplios y seguros, permiten al estudiante moverse con autonomía y destreza. Sin embargo, esta técnica es muy poco practicada ya que se conoce muy poco sobre este tipo de estímulos, y solo tendrá resultados positivos siempre y cuando se logre aplicar para una educación que sea agradable, placentera, creativa y que esté inmersa en la psicomotricidad. De este modo, los niños y niñas percibirán su cuerpo a través del manejo de todos los sentidos (Del Val Martin y Zambrano,2017).

Asimismo, las gimnasias intelectuales, sirven de gran ayuda en el aprendizaje y en el progreso del pensamiento, así como la habilidad constante de actividades, facilita la construcción de redes neuronales, incluso proporciona un cálculo dentro del sistema nervioso y está en alerta total con el cuerpo. Esta técnica, refuerza a la concentración y anticipa al organismo para desarrollar actividades físicas como deporte, moverse rápido o bailar.

Sainz (2015) menciona que el mindfulness es la atención plena o conciencia plena que se encarga de describir cualidades de la mente humana ya que todos la poseemos; asimismo, tenemos la capacidad de estar atentos y ser consciente de lo que sucede en el momento y aún más evitar quejarse de lo que nos pasa, sino aceptar sin juzgar. Por consiguiente, esta técnica nos permite desarrollar la atención de nuestra mente sin quedar atrapados por nuestros pensamientos y emociones ya que esto debería ser solo como si se tratase de una película. Incluso, la charla interna que realizamos con nosotros mismos va desapareciendo, esto nos ayuda a hacernos más conscientes de nuestro cuerpo y de los sentidos, como si realmente fuera la primera vez que uno hace esta práctica quedando encantada por todo lo que está a nuestro alrededor.

Al estar conectados con sentimientos de ira, miedo y tristeza afectan nuestras emociones de manera negativa; por eso, debemos desarrollar una visión del mundo y de nosotros mismos sin permitir que las cosas afecten nuestro cuerpo y mente sino aceptando con alegría todo lo que nos ocurre y sintiendo que todo está bien. Las

personas que pueden permanecer en estado de atención plena muestran más felicidad y desarrollar una mejor salud tanto psicológico como física.

Prince (2019) expresa que el *mindfulness* es el estado mental que se llega alcanzar cuando nos centramos principalmente en el momento en que uno se encuentra, aceptando nuestros sentimientos, pensamientos y sensaciones corporales. Asimismo, estudios realizados demuestran que al emplear esta estrategia desde la etapa inicial presenta luego efectos positivos y permite mejorar las habilidades de tomas de decisiones y desarrollo de las competencias matemáticas. Por eso, se debe ayudar a los niños que sean resilientes; y sean capaces de desarrollar sus habilidades el que les será de gran ayuda durante toda la vida y así lograr mantener su salud mental y su bienestar general.

Marizán (2020) refiere que es necesario educar la mente, aprender a observarla, y sobre todo aceptar lo que vemos sin emitir calificaciones, sin identificarnos con nada, sólo observar, esto te ayuda a ser testigo de lo que observas. Al llegar un pensamiento a tu mente evita calificarlo, simplemente debes ser ese observador. Asimismo, el *mindfulness* permite la cesación de la actividad mental y acceder a un estado de relajación física y mental al activar la consciencia y mantenernos en una actitud de atención, a esto se le conoce como la atención plena el cual transforma nuestro ser y trae paz espiritual a nuestra mente.

Por eso, al practicar el *mindfulness* se debe evitar forzar a la mente ya que todos tenemos un funcionalismo mental llamado atención y que puede fijarse en la propia mente, palabras, sentimientos o actos. Incluso, se debe tener claro que el *mindfulness* busca crear un espacio de atención plena y constante que lleve a la persona hacia la consciencia plena.

Vásquez (2016) menciona que la meditación es el proceso que permite observar a la persona en todos sus sentidos y a la vez es consciente de lo que está pasando en su cuerpo y mente; además, se muestra dispuesto a aceptar las experiencias de su vida tal y como son. Esta práctica, tiene como finalidad eliminar el sufrimiento interno y

emociones negativas, es decir, la felicidad y la dolencia no dependen necesariamente de los ambientes externos, sino de la propia mente.

### **III. METODOS:**

Esta investigación fue de tipo teórica puesto que facilitó la obtención de conocimientos sin tener en cuenta la aplicabilidad de estos.

Se procedió a la búsqueda de artículos; haciendo uso de las revisiones literarias no mayor a cinco años, recolectando información de otras investigaciones y estudios referentes a la variable violencia intrafamiliar hacia la mujer.

Por otro lado; el diseño que persiguió el trabajo presentado, fue cualitativo, permitiendo verificar la información sin hacer uso de los métodos estadísticos; utilizando, además, la investigación documentada, de carácter retrospectivo, siguiendo un proceso ordenado.

### **IV. CONCLUSIONES TEÓRICAS**

Primero, el uso de estrategias para la atención y concentración en los estudiantes del nivel secundario, tiene efectos muy positivos en su aprendizaje, al poner en práctica estas estrategias el estudiante logrará obtener resultados más favorables en lo académico y le permitirá seguir mejorando sus capacidades para lograr las competencias de sus aprendizajes, convirtiéndose así en un estudiante competente, capaz de enfrentarse y dar solución a los problemas en su vida diaria.

Segundo, el trabajar estrategias de atención y concentración en el aprendizaje de los menores permitirá mejora el rendimiento académico de los alumnos, distando mucho de aquellos a los que no se aplican estas estrategias de atención y concentración, por eso es importante conocer cada una de las estrategias y técnicas para mejorar la atención y concentración, ya que no todas las estrategias o técnicas funcionan en todas las áreas de aprendizaje de nuestros estudiantes.

Tercero, Seleccionar la estrategia y técnica efectiva es muy importante para el logro de los aprendizajes de los estudiantes ya que se debe tener en cuenta las características de los estudiantes, los aprendizajes o áreas que se van desarrollar.

Cuarto, el uso de estrategias y técnicas tienen efectos muy positivos en el aprendizaje de los estudiantes; entre ellos tenemos a la gimnasia cerebral que contribuye de manera óptima en la creatividad, asimismo, la técnica de Mindfulness ayuda a que el estado emocional se mantenga equilibrado y sin estrés, para poder recibir y asimilar mejor los conocimientos y mejorar su nivel académico.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alarcón, E. & Guzmán, M. (2016). *Potenciar la atención y concentración de los estudiantes de grado 2° de la escuela Isabel de castilla a través de actividades artísticas y lúdico-pedagógicas*. (Tesis inédita de maestría). Fundación universitaria Los Libertadores, Castilla.
- Bernabéu, Elena (2017). La atención y la memoria como claves del proceso de aprendizaje. Aplicaciones para el entorno escolar. Recuperado <https://www.ugr.es/~reidocrea/6-2-3.pdf>
- Carranza, M. & Curasma, J. (2018). *Nivel de atención selectiva y sostenida y el rendimiento escolar de los niños y niñas del V ciclo*. (Tesis inédita de maestría). Universidad Nacional de Huancavelica
- Collantes, S. (2016). *Programa de coaching para reducir el déficit de atención, en niños de nueve a once años de edad*. (Tesis inédita de maestría). Universidad privada Antenor Orrego, Trujillo.
- De la Fuente, J. & Pousada, M. (2015). *La atención*. Barcelona: Editorial UOC Publishing.
- De la Cruz, M. & Gago, N. (2017). *Gimnasia cerebral en la capacidad cognitiva y rendimiento psicomotor de adultos mayores del hogar Santa Teresa*. (Tesis inédita de maestría). Universidad Nacional de Huancavelica, Huancavelica.
- Del Val Martín, P. & Zambrano, T. (2017). La gimnasia cerebral como estrategia para desarrollar la psicomotricidad en los niños y niñas. *Recuperado* <https://www.efdeportes.com/efd235/la-gimnasia-cerebral-para-desarrollar-la-psicomotricidad.htm>
- Díaz, A. (2016). *Funciones básicas y atención y concentración en niños y niñas del 2° grado de una I.E. estatal*. (Tesis inédita de maestría). Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo.
- Díaz, M. (2019). *Programa de Brain Gym en la atención de alumnos de tercer grado*. (Tesis inédita de maestría). Universidad César Vallejo, Piura.



- Figuroa, a. (2018). *Aplicación del programa Asiri para mejorar la atención en los estudiantes de 2° de primaria de la I.E. Virgen de Lourdes*. (Tesis inédita de maestría). Universidad César Vallejo, Villa María del Triunfo.
- Guillen, J. (2015). ¿Puede el ejercicio físico mejorar el rendimiento académico? Recuperado <https://escuelaconcerebro.wordpress.com/2015/03/15/puede-el-ejercicio-fisico-mejorar-el-rendimiento-academico/>
- Marizán, J. (2020). *Mindfulness*. Crecem s.a.
- Martínez, J. (2020). *Técnicas energéticas y de integración cerebral*. México: 2° Edición.
- Martínez, H. (2018). *Metodología de la investigación*. México: Editorial Cengage
- Medina, A. & Paredes (2018). *El yoga como recurso didáctico para mejorar la atención de niños*. (Tesis inédita de maestría). Universidad Nacional de Trujillo, Trujillo.
- Ojeda, D. (2014). *Influencia de la atención y las estrategias de aprendizaje en el rendimiento académico*. (Tesis inédita de maestría). Universidad internacional de la Rioja, Bogotá.
- Pease, M. & Figallo, F, & Ysla, L. (2015). *Cognición, neurociencia y aprendizaje: El adolescente en la Educación Superior*. Lima: Fondo editorial de la Pontificia Universidad católica del Perú.
- Prince, T. (2019). *Ejercicios del mindfulness en el aula*. Madrid: Narcea
- Ratey, J. (2020). El ejercicio físico mejora la salud mejora la capacidad cognitiva de los niños. Recuperado de <https://blog.vicensvives.com/john-ratey-el-ejercicio-fisico-mejora-la-capacidad-cognitiva-de-los-ninos/>
- Rojas, P. (2020). Atención en el aprendizaje: Una base para la educación. Recuperado de <https://neuro-class.com/atencion-en-el-aprendizaje-una-base-para-la-educacion/>
- Rosario, R. & Cueva, H. & Barbosa, L. (2014). *La gimnasia cerebral como estrategia para el desarrollo de la conectividad en los estudiantes*. Maracaibo: Omnia

Sainz, P. (2015). *Mindfulness para niños. España: 1° Edición.*

Vásquez. E. (2016). *Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas.* Lima: Scielo Perú