



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**



**INSTITUTO DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN GESTIÓN DE LA CALIDAD DE LA EDUCACIÓN**

**“ESTRATEGIAS DE GIMNASIA CEREBRAL PARA DESARROLLAR LA  
CONCENTRACIÓN EN NIÑOS/AS DE 5 A 6 AÑOS, DE LA UNIDAD  
EDUCATIVA “VÍCTOR MANUEL GUZMÁN”, IBARRA”**

Trabajo de Investigación previo a la obtención del Título de Magíster en Gestión de la  
Calidad en Educación

**DIRECTOR:**

MSc. Miguel Pinto Yépez.

**AUTOR:**

Lic. Carmita Lorena De la Vega Sevilla

**IBARRA – ECUADOR**

**2018**

## APROBACIÓN DEL TUTOR

En calidad de tutor del Trabajo de Grado, presentado por la señora Licenciada Carmita Lorena De la Vega Sevilla, para optar por el grado de Magister en Gestión de la Calidad de la Educación, doy fe que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación (pública y privada) y evaluación por parte del jurado examinador que se designe.

En Ibarra a los 21 días del mes de mayo de 2018.



---

MSc. Miguel Pinto Yépez  
C.I.1001099678

## APROBACIÓN DEL JURADO

**“ESTRATEGIAS DE GIMNASIA CEREBRAL PARA DESARROLLAR LA  
CONCENTRACIÓN EN NIÑOS/AS DE 5 A 6 AÑOS, DE LA UNIDAD  
EDUCATIVA “VÍCTOR MANUEL GUZMÁN”, IBARRA”**

Por: Lic. Carmita Lorena De la Vega Sevilla

Trabajo de Grado de Maestría aprobado en nombre de la Universidad Técnica  
del Norte, por el siguiente Jurado, a los 21 días del mes de mayo del 2018.



---

MSc. Miguel Pinto Yépez



---

MSc. Alexis Galindo

## DEDICATORIA

A Dios, por entregar cada día a través de la vida la sabiduría para alcanzar los objetivos trazados, así como la fortaleza para superar los obstáculos y adversidades con mucha entereza.

A mis padres que inculcaron con su ejemplo de trabajo, esfuerzo, sacrificio, dedicación, tenacidad, perseverancia y superación constante, sumados a sus enseñanzas basadas en verdaderos valores, que han servido de pilares en los que se asienta mi vivir, dignos de seguir e imitar.

A mis hijos: Karlita, Sebastián y Alisson Saralía, motivo y razón de mi existencia, a quienes dedico mis constantes esfuerzos de superación personal y profesional, que sirvan de ejemplo y contribuyan para brindarles un futuro mejor.

A mis familiares y amigos verdaderos e incondicionales, quienes apoyaron el emprender tan importante meta estudiantil, para luego de un largo camino, permita ver hoy cumplido este trascendental y anhelado sueño.

Carmita Lorena De la Vega Sevilla

*La meta final de la verdadera educación es no sólo hacer que la gente haga lo que es correcto, sino que disfrute haciéndolo; no sólo formar personas trabajadoras, sino personas que amen el trabajo; no sólo individuos con conocimientos, sino con amor al conocimiento; no sólo seres puros, sino con amor a la pureza; no sólo personas justas, sino con hambre y sed de justicia. (John Ruskin).*

## **RECONOCIMIENTO**

A la Universidad Técnica del Norte, cuna del saber, forjadora de profesionales de excelencia, críticos, humanistas y emprendedores, con responsabilidad social, capaces de transformar nuestra sociedad y asegurar un mejor futuro para las generaciones venideras, garantizándoles una verdadera educación de calidad y calidez.

Mi especial reconocimiento a todos los docentes de la Maestría Gestión de la Calidad de la Educación, quienes han sabido transmitir su legado de conocimientos a lo largo de mi carrera, para formar entes propositivos, comprometidos con el medio ambiente e idóneos por asumir retos y objetivos con responsabilidad social, en pos de una verdadera transformación educativa.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE



## CESIÓN DE DERECHOS DEL AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, Carmita Lorena De la Vega Sevilla, con cédula de ciudadanía Nro. 1001941895 manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es), del trabajo de grado denominado: **“ESTRATEGIAS DE GIMNASIA CEREBRAL PARA DESARROLLAR LA CONCENTRACIÓN EN NIÑOS DE 5 A 6 AÑOS, DE LA UNIDAD EDUCATIVA “VÍCTOR MANUEL GUZMÁN”, IBARRA”**, que ha sido desarrollado para optar por el título de Magister en Gestión de la Calidad de la Educación de la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

(Firma).....

Nombre: Lic. Carmita Lorena De la Vega Sevilla

Cédula: 1001941895



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
INSTITUTO DE POSGRADO  
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**



**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA  
UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

**1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA**

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la información dentro de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

<b>Datos de Contacto</b>	
Cédula de Identidad:	1001941895
Apellidos y Nombres:	Carmita Lorena De la Vega Sevilla
Dirección:	Ibarra
Email:	carmitaldvs_54@yahoo.com
Teléfono fijo:	0991012176

<b>Datos de la Obra</b>	
Título:	Estrategias de gimnasia cerebral para desarrollar la concentración en niños/as de 5 a 6 años de edad, de la Unidad Educativa "Víctor Manuel Guzmán", Ibarra
Autor (es):	Carmita Lorena De la Vega Sevilla
Fecha:	

<b>Solo para trabajos de Grado</b>	
Programa:	Pregrado <input type="checkbox"/> Posgrado <input checked="" type="checkbox"/>
Título por el que opta:	Magister en Gestión de la Calidad de la Educación
Asesor/director	MSc. Miguel Pinto Yépez.

## 2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

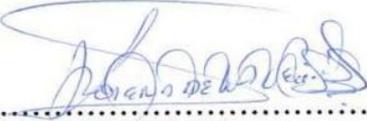
Yo, Carmita Lorena De la Vega Sevilla, con número de cédula de ciudadanía Nro. 100194189-5 en calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago la entrega del ejemplar respectivo en formato digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

## 3. CONSTANCIAS

El autor manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es original y que es el titular de los derechos patrimoniales, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 17 días del mes de mayo del 2018.

**EL AUTOR:**

(Firma).....

Nombre: Lic. Carmita Lorena De la Vega Sevilla.

C.C: 100194189-5

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR .....	ii
APROBACIÓN DEL JURADO.....	iii
DEDICATORIA.....	iv
RECONOCIMIENTO .....	v
CESIÓN DE DERECHOS DEL AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE .....	vi
AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE.....	vii
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	ix
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	xii
RESUMEN.....	xiv
ABSTRAC.....	xv
CAPÍTULO I.....	1
EL PROBLEMA .....	1
1.1. Problema de investigación.....	1
1.2. Objetivos de la investigación.....	6
1.2.1. Objetivo general .....	6
1.2.2. Objetivos específicos.....	6
1.3. Justificación.....	6
CAPÍTULO II.....	8
MARCO REFERENCIAL .....	8
2.1. ANTECEDENTES DE LA GIMNASIA CEREBRAL O BRAIN GYM .....	8
2.2. Referentes teóricos.....	10
2.2.1. Fundamentación psicológica .....	10
2.2.2. Fundamentación filosófica .....	10
2.3. Gimnasia cerebral.....	11
2.3.1. Historia de gimnasia cerebral .....	11
2.3.3. Importancia.....	13
2.3.4. Beneficios .....	14
2.3.5. Ejercicios de gimnasia cerebral .....	15
2.3.6. Gimnasia cerebral para niños/as de 5 a 6 años .....	17

2.4.	Desarrollo de la concentración .....	17
2.4.1.	Tipos .....	19
2.4.2.	Características.....	19
2.4.3.	Problemas de concentración en niños/as de 5 a 6 años .....	20
2.5.	Tipos de estudiantes.....	22
2.5.1.	Hiperactivos.....	22
2.5.2.	Déficit de atención.....	23
2.5.3.	Creativos.....	24
2.5.4.	Estudiantes activos .....	25
2.5.5.	Introverso .....	25
2.5.6.	Atentos.....	25
2.5.7.	Reflexivos.....	26
2.5.8.	Estudiantes con problemas de aprendizaje .....	26
2.6.	Funciones cognitivas básicas .....	27
2.7.	Funciones cognitivas complejas .....	28
2.8.	Estimulación cognitiva .....	29
2.9.	Actividades realizadas por los docentes en clase.....	29
2.10.	Guía didáctica de ejercicios de gimnasia cerebral .....	32
2.11.	Marco legal.....	33
CAPÍTULO III .....		34
MARCO METODOLÓGICO .....		34
3.1.	Descripción del área de estudio .....	34
3.2.	Diseño y tipo de investigación.....	35
3.3.	Procedimiento de investigación .....	35
3.4.	Consideraciones bioéticas.....	38
CAPÍTULO IV .....		39
RESULTADOS SOBRE GIMNASIA CEREBRAL .....		39
4.1.	Contenidos curriculares de gimnasia cerebral en primer año de Educación General Básica.....	39
4.2.	Aplicabilidad de estrategias de gimnasia cerebral por parte de docentes.....	45
4.3.	Ficha de observación .....	62
4.3.1.	Ficha de observación para diagnosticar el nivel de concentración de los estudiantes .....	63

4.3.2. Ficha de observación directa para diagnosticar la incidencia de los ejercicios de gimnasia cerebral en la concentración de los estudiantes .....	68
PROPUESTA .....	77
CONCLUSIONES.....	118
RECOMENDACIONES .....	118
REFERENCIAS .....	120
ANEXOS .....	125

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Edad y Género .....	46
Gráfico 2 Años de experiencia .....	47
Gráfico 3 Conocimiento de gimnasia cerebral .....	48
Gráfico 4 Disponibilidad de material bibliográfico.....	49
Gráfico 5 Material existente de fácil aplicación.....	50
Gráfico 6 Contribución de la gimnasia cerebral.....	51
Gráfico 7 Desarrollo de ejercicios de gimnasia cerebral.....	52
Gráfico 8 Interés de niños/as en ejercicios de gimnasia cerebral.....	53
Gráfico 9 Ejercicios de gimnasia cerebral para concentración de niños.....	54
Gráfico 11 Estudiantes con tendencia a distraerse .....	55
Gráfico 12 Atención de los estudiantes .....	56
Gráfico 13 Estudiantes con problemas de aprendizaje.....	57
Gráfico 14 Consideración de estudiantes .....	58
Gráfico 15 Actividades realizadas para la concentración.....	59
Gráfico 18 Estructura de la guía de gimnasia cerebral.....	61
Gráfico 19 Tipos de ejercicio en la estructura de la guía de gimnasia cerebral.....	62
Gráfico 20 Capacidad para mantenerse en el pupitre .....	63
Gráfico 21 Capacidad para concentrarse .....	64
Gráfico 22 Capacidad de no interrupción clase.....	64
Gráfico 23 Capacidad para no molestar .....	65
Gráfico 24 Capacidad para poner atención.....	65
Gráfico 25 Niños/as sociables .....	66
Gráfico 26 Motivación por aprender .....	66
Gráfico 27 Niños/as pacientes .....	67
Gráfico 28 Capacidad para completar las tareas asignadas.....	67
Gráfico 29 Interés por actividades de atención y esfuerzo.....	68
Gráfico 29 Capacidad de mantenerse en el pupitre con EGC .....	69
Gráfico 29 Capacidad de concentración con EGC .....	69
Gráfico 29 Niños/as tranquilos con EGC .....	70
Gráfico 29 Capacidad de no molestar con EGC.....	71
Gráfico 29 Capacidad escuchar órdenes con EGC.....	71
Gráfico 29 Capacidad de socialización con EGC.....	72

Gráfico 29 Capacidad de motivación EGC .....	73
Gráfico 29 Capacidad de paciencia y espera EGC .....	73
Gráfico 29 Capacidad de completar las tareas asignadas con EGC .....	74
Gráfico 29 Interés por actividades de atención y esfuerzo con EGC .....	75

## RESUMEN

### **“ESTRATEGIAS DE GIMNASIA CEREBRAL PARA DESARROLLAR LA CONCENTRACIÓN EN NIÑOS/AS DE 5 A 6 AÑOS, DE LA UNIDAD EDUCATIVA “VÍCTOR MANUEL GUZMÁN”, IBARRA”**

DIRECTOR:

MSc. Miguel Pinto Yépez.

AUTOR:

Lic. Carmita Lorena De la Vega Sevilla

La investigación trata acerca de “Estrategias de gimnasia cerebral para desarrollar la concentración en niños/as de 5 a 6 años, de la unidad educativa “Víctor Manuel Guzmán” de la ciudad de Ibarra”. Se planteó un objetivo general de “Diseñar estrategias de gimnasia cerebral para el desarrollo de la concentración, en niños/as de 5 a 6 años”. El marco teórico se sustentó en los postulados de: Anquín & Rudniki (2015), Chunata (2015), DeFelipe, Markran & Wagerberg (2010), Dennison & Dennison, G. (2012), Hernández (2007), Ibarra (2013), Orellana (2010), Sáenz & Guapisaca (2015) y Salazar (2016). Fue una investigación cualitativa, de enfoque descriptivo y de campo; los métodos empleados fueron: inductivo, deductivo, analítico, sintético, bibliográfico y propositivo; la población motivo de estudio fueron: 35 niños/as y 23 docentes; las técnicas de recolección de datos fueron: la encuesta dirigida a docentes y la ficha de observación a niños/as, misma que fue empleada en dos fases: la primera para diagnosticar los componentes y la segunda para conocer cómo la Gimnasia Cerebral incide en el aprendizaje y la concentración. Se evidenció que el 78% de docentes no conocen la Gimnasia Cerebral por lo que no es aplicada con los niños/as; el 20% de niños/as tienen problemas para concentrarse, ya que: se levantan del escritorio, molestan a sus compañeros, no obedecen las órdenes de la docente, se distraen con facilidad, no completan las tareas asignadas y se muestran desinteresados. Se concluyó que los docentes no aplican ejercicios de Gimnasia Cerebral, por tanto, los niños/as tienen un comportamiento inadecuado. Como propuesta se planteó una guía con 16 ejercicios de Gimnasia Cerebral, para ser aplicada antes, durante y después de la jornada escolar, mismos que son combinados con elementos didácticos como la música alfa para lograr un mejor impacto.

**Palabras clave:** concentración, Gimnasia Cerebral y guía didáctica.

## **ABSTRACT**

### **“BRAIN GYM AS STRATEGIES FOR DEVELOPING CONCENTRATION IN FIVE-TO-SIX-YEAR-OLD CHILDREN AT “VÍCTOR MANUEL GUZMÁN” EDUCATIVE UNIT”, IBARRA”**

**DIRECTOR:**

MSc. Miguel Pinto Yépez.

**AUTHOR:**

Lic. Carmita Lorena De la Vega Sevilla

This research is about brain gym strategies to develop concentration in five-to-six-year-old students at “Víctor Manuel Guzmán” school located in Ibarra city. For that purpose a general objective is set that is “Designing brain gym exercises as strategies to develop concentration in five-to-six-year-old children. The theoretical framework was based on the postulates of: Anquín & Rudniki (2015), Chunata (2015), DeFelipe, Markran & Wagerberg (2010), Dennison & Dennison, G. (2012), Hernández (2007), Ibarra (2013), Orellana (2010), Sáenz & Guapisaca (2015) and Salazar (2016). It was a qualitative investigation, with a descriptive and field approach; the methods used were: inductive, deductive, analytical, synthetic, bibliographic and propositive. 35 children and 23 teachers were taken as the target population of the research; the techniques of data collection were: the survey, addressed to teachers and observation worksheets to assess the children; data collection was done in two stages: the first one to identify the components and the second one to know how brain gym affects learning and concentration. It was substantiated that 78% of teachers do not know anything about brain gym, so it is not applied to children, 20% of children have concentration problems, because they get up from their desks, bother their classmates, they do not listen to their teacher's orders, they are easily distracted, they do not complete the assigned tasks and they show themselves absent-minded. It was concluded that the teachers do not apply brain gym, and therefore children display inappropriate behavior. A didactic guide with 16 brain gym exercises was proposed to be applied before, during, and after the school journey, those exercises can be applied joint with ludic tools like alpha music to get a better significant impact in the teaching learning process.

**Keywords:** Concentration, brain gym, didactic guide.

# **CAPÍTULO I**

## **EL PROBLEMA**

### **1. Problema de investigación**

La educación es el eje fundamental del progreso de los pueblos, por lo que en la actualidad se ha tomado en cuenta la educación desde la primera infancia, para que los niños/as desarrollen sus habilidades y destrezas desde tempranas edades. La necesidad de implementar una educación de calidad en todas las áreas, ha sido la preocupación de los países en desarrollo, especialmente en Latinoamérica, se ha observado las intervenciones de los estados en invertir recursos en infraestructura y capacitación del personal; es así que la Oficina Regional de Educación de la UNESCO para América Latina y el Caribe (2017), menciona que en Latinoamérica, “las prácticas educativas actuales no han sido exitosas en capacitar a las personas para llevar estilos de vida más sostenibles” (pág.1).

Los países en vías de desarrollo atraviesan graves inconvenientes con la calidad de la educación, no han podido erradicar el analfabetismo, la deserción escolar, intervenir adecuadamente con los estudiantes que presentan problemas de concentración y aprendizaje, esto debido a la escasez de los recursos y la dificultad para llegar a las comunidades más alejadas de los estados.

Dentro de las dificultades que la educación atraviesa, se encuentran los problemas de aprendizaje, falta de concentración y atención, poca participación y motivación, falta de dinamismo, disponibilidad, escasa capacitación del personal docente y renuencia en el manejo de la tecnología, entre otras.

En cuanto a los alumnos que tienen problemas de aprendizaje por la escasa capacidad de concentración y atención, los docentes de las diferentes instituciones educativas se han preocupado por implementar distintas estrategias que conlleven a mejorar los procesos para que los estudiantes alcancen los aprendizajes requeridos. Una de las estrategias empleadas ha sido la gimnasia cerebral.

La práctica de la gimnasia cerebral a nivel del mundo no es un tema nuevo, en países desarrollados como los Estados Unidos, Reino Unido, Suiza y España, existen instituciones que dan prioridad a la educación basada en actividades que ejercitan el cerebro de manera continua. Así también, se está aplicando en forma progresiva, en los países subdesarrollados y en vías de desarrollo como Ecuador; donde las autoridades de educación se han interesado en realizar estudios y ensayos en algunos centros educativos, en especial del sector privado, están incluyendo prácticas de educación en gimnasia cerebral, para que los niños/as capten de forma más fácil aprendizajes significativos. De acuerdo a la Oficina Regional de Educación de la UNESCO para América Latina y el Caribe (2015), el Ecuador se ha destacado por realizar avances importantes en el campo educativo, siendo reconocido a nivel de la región por emprender en buenas prácticas educativas, invirtiendo recursos y dando prioridad a la educación desde la primera infancia.

Para comprender, como la gimnasia cerebral contribuye al desarrollo intelectual de concentración y motivación, es necesario conocer que el niño/a empieza un proceso de aprendizaje desde el momento de su concepción, en los primeros años de vida desarrolla el pensamiento, interrelacionado con las áreas: lingüística, motora, social y de autonomía. En la etapa pre-operacional viene dado el desarrollo cognitivo, mediante procesos mentales como la memoria y la atención; así también de un mecanismo de corte emocional, acompañado de la imitación, intuición y asociación. (Piaget, 2001)

El desarrollo cognitivo, inicia por las transformaciones del pensamiento que surge durante toda la vida, iniciando desde las primeras etapas, progresando de acuerdo a los estímulos y actividades realizadas, para adquirir conocimientos y habilidades, con esto alcanzar la capacidad de razonar, comprender y desenvolverse en el entorno, apegándose a los postulados de Jean Piaget quien hace una clasificación de las etapas de maduración de los niños/as en: pre-operacional, operacional y de operaciones concretas, en el caso de estudio se está refiriendo específicamente a la primera etapa, donde las actividades lúdicas son esenciales para un desarrollo integral y de adquisición de habilidades cognitivas, físicas y motoras.

Así también es importante mencionar que la gimnasia cerebral ha sido empleada desde hace muchos años, es así que Cajal llevó un experimento mediante el empleo del

método Golgi, que se enfoca en la morfología neuronal, donde estudió el comportamiento de niños/as mediante la aplicación de la gimnasia cerebral, llegando a determinar que es “un mecanismo para multiplicar las conexiones nerviosas y así mejorar la capacidad cerebral” (DeFelipe, Markran, & Wagerberg, 2010, pág. 79). Cajal, divisó con claridad que la gimnasia cerebral ayuda a la plasticidad del cerebro, por cuanto el empleo de dichas actividades en el campo educativo desde los primeros años, contribuyen a que los estudiantes logren de mejor manera los aprendizajes requeridos.

La gimnasia cerebral contribuye a mejorar la plasticidad del cerebro, tomando en cuenta que, desde la primera infancia, con la lactancia el niño/a entrena el cerebro para generar conocimiento y con el pasar del tiempo, el cerebro responde de forma diferente a cada uno de los estímulos realizados. Por tanto, la plasticidad cerebral es la capacidad que tiene el sistema nervioso de organizar los cambios internos en el cerebro.

El cerebro tiene la capacidad de aprender debido a su flexibilidad. Cambia en respuesta al estímulo del ambiente. Esta flexibilidad reside en una de las propiedades intrínsecas del cerebro: su plasticidad. El mecanismo opera de varias maneras, a nivel de las conexiones sinápticas. Algunas sinapsis pueden ser generadas (sinaptogénesis), otras eliminadas (podadas) y su efectividad puede moldearse sobre la base de la información procesada e integrada por el cerebro. (OCDE, Universidad Católica Silva Henríquez, 2009, pág. 47)

La plasticidad cerebral es también, la capacidad que tiene el cerebro de una persona para permanecer flexible, es decir de responder de manera efectiva a las nuevas experiencias de aprendizaje, de permanecer alerta y responder a los cambios. El cerebro es un órgano capaz de asimilar la información y adaptarse a las nuevas informaciones, proporcionando conexiones nuevas, permitiendo la capacidad de razonar.

Ibarra (2013), sostiene que desde la infancia se hará trabajar primero el cerebro y después el cuerpo; esta actividad mental ayuda a pensar y a aprender; la efectividad depende de la frecuencia y constancia con la que se realicen estos ejercicios; desafortunadamente, el Ministerio de Educación, en los textos escolares para nivel de educación general básica, propone actividades que no permiten que el estudiante

alcance el nivel de concentración requerido, con la finalidad de que los contenidos tratados en el aula se conviertan en aprendizajes significativos.

El docente, aún mantiene las estrategias metodológicas tradicionalistas en la enseñanza, limitado conocimiento de modelos, paradigmas pedagógicos y que refleja escasa investigación acerca de orientaciones neurolingüísticas que afectan a los niños, en el desarrollo de su capacidad de concentración y memoria.

En la práctica pedagógica muchos docentes aprovechan poco espacio como vía para estimular el potencial creativo de los estudiantes, este momento se reduce a la aplicación de un cuestionario que estimula respuestas descriptivas, estereotipadas y reproductoras y no se distingue dependencia entre la apreciación y expresión corporal; y mucho menos se estimula la creatividad, de ahí la necesidad de profundizar en este contenido de la gimnasia cerebral y ofrecer procedimientos creativos para elevar su efectividad en la educación (Romero, Cueva, & Barboza, 2014, pág. 81)

El currículo escolar del primer año de educación general básica, debe cohesionar todas las áreas de estudio con el proceso de la concentración, a través de técnicas específicas de gimnasia cerebral, como también de técnicas lúdicas, que propicien la importancia de integrar habilidades y destrezas de concentración, con un adecuado proceso de enseñanza aprendizaje; debido a que la separación curricular existente, convierte alumnos escasamente creativos y reflexivos, porque el proceso implica el avance de la concentración. Hoy en día, no es el adecuado y tiene una afectación profunda en la formación integral de los niños/as, por lo cual es necesario e importante, que el docente se capacite sobre estrategias de gimnasia cerebral.

El escaso desarrollo de la gimnasia cerebral en niños/as de 5 a 6 años, ocasiona que ellos presenten déficit de atención en el proceso de formación; los distractores aun cuando sean mínimos afectan, pues a esta edad la concentración, según Moore, Walsh, & Rísquez (2012), tienen de 10 a 25 minutos en una misma actividad y generalmente son etiquetados como despistados, situación que les afecta a nivel emocional.

Otra consecuencia, debido a la ausencia de la gimnasia cerebral en los niños/as de primer año de educación general básica es la disminución del rendimiento académico, al

ser incapaces de terminar los trabajos, emplean demasiado tiempo en las tareas asignadas, demuestran desinterés escolar y frecuente apatía por la formación.

Así también la limitada aplicación de gimnasia cerebral, puede ocasionar que no se desarrollen en el niño/a las habilidades sociales, al no identificar, ni comprender sus propios sentimientos, mucho menos podrá comprender el estado emocional de quienes lo rodean, tomando en cuenta que estas habilidades, son de vital importancia en el proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes. El desarrollo emocional se puede ver afectado al tener una conducta inmadura, demostrando sentimientos como: ira, depresión y aislamiento. El niño/a puede tener comportamientos conflictivos como mecanismo de autodefensa. Se considera, además, que es una forma de comunicación, manifestando que no se encuentra a gusto con una determinada situación y pretende poner un límite. En la Unidad Educativa “Víctor Manuel Guzmán”, en el nivel de educación general básica, se encuentran niños/as comprendidos entre 5 y 6 años, donde los docentes no han logrado dar la importancia a la gimnasia cerebral, para el progreso del aprendizaje y la concentración, por lo que existe una escasa plasticidad neuronal. Existe un desfase entre lo que el docente enseña teóricamente con la aplicación en la práctica, especialmente en lo que se refiere a contribuir con el desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de los niños/as, para que mejore la capacidad de concentración, que es inherente al ser humano y que debe procesarse en todas las áreas de estudio, a través de la aplicación de ejercicios de gimnasia cerebral y técnicas específicas para promover de esta forma se alcance la concentración del estudiante.

En términos generales, cualquier persona posee algún nivel de capacidad de concentración para aprender; ésta capacidad, está estrechamente relacionada con la personalidad, con la educación y con el bienestar del ser humano, dado en la medida que una persona pueda alcanzar niveles más elevados de concentración, tendrá también la posibilidad de solucionar problemas que se le presenten en su diario trajinar, de mejorar el medio en el cual se desenvuelve, la correspondencia entre el medio externo y su interioridad.

De acuerdo a la argumentación expuesta, se especifican las causas que dan origen al problema de investigación, sobre la escasa aplicación de la gimnasia cerebral en niños/as de 5 a 6 años, repercutiendo en la baja capacidad de concentración.

## **1.2. Objetivos de la investigación**

### **1.2.1. Objetivo general**

Diseñar estrategias de gimnasia cerebral para el desarrollo de la concentración, en niños/as de 5 a 6 años de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Guzmán”, Ibarra.

### **1.2.2. Objetivos específicos**

- a) Analizar los contenidos de la gimnasia cerebral que tiene el currículo de educación básica, para los niños/as de nivel de educación general básica, comprendidos entre 5 y 6 años de edad.
- b) Diagnosticar la aplicabilidad de estrategias de gimnasia cerebral por parte de los docentes, a través de una encuesta.
- c) Aplicar una serie de ejercicios de gimnasia cerebral a los niños/as de 5 a 6 años, para verificar su incidencia en la concentración, a través de una ficha de observación directa.
- d) Diseñar una guía con ejercicios de Gimnasia Cerebral, que apoye al desarrollo de la capacidad de concentración, para niños/as de 5 a 6 años.

## **1.3. Justificación**

La presente investigación se justifica, por la importancia que tiene abordar el tema de gimnasia cerebral en niños/as de nivel de educación general básica, por cuanto es necesario conocer como las actividades de gimnasia cerebral, contribuyen al desarrollo del nivel de concentración, presentando un mejor rendimiento académico, para que puedan asimilar los conocimientos, logrando de esta manera concebir aprendizajes significativos.

También se justifica, debido a que se presentó una guía didáctica con contenidos de gimnasia cerebral, dirigido a los docentes para que sea aplicada con los niños/as de 5 a 6 años, con el fin de ayudar a que los estudiantes logren expresar mejor sus ideas, formen la memoria, mejoren la concentración y sean más creativos. Dicha guía contendrá una serie de actividades y ejercicios motivacionales de orden recreacional, para que los niños/as logren trabajar de forma sincronizada los dos hemisferios, de tal forma que, al motivarlos se fusione y se comunique el cerebro con el cuerpo, coordinando movimientos corporales que estimule la memoria, para que la información fluya, consolidando de esta manera el proceso enseñanza aprendizaje. Los ejercicios que se proponen no son difíciles, ni complicados, para que los realicen los niños/as de primer año de educación general básica, que, al ser considerada la gimnasia cerebral, como estrategia o herramienta, cuyos insumos o materiales utilizados no son de manera alguna especiales, ni costosos, sino más bien accesibles, fácilmente transportables y que se los puede utilizar en cualquier lugar y hora.

Esta herramienta es de suma importancia para el maestro, por cuanto permite que los estudiantes se mantengan constantemente ocupados, dedicados y concentrados en los nuevos aprendizajes, con sus mentes relajadas por la dedicación que ponen en forma continua, por esta razón se empieza a observar resultados extraordinarios, esto conlleva a que el docente incluya de forma prioritaria dentro de su planificación micro curricular, porque dichas estrategias permiten que sus alumnos puedan resolver problemas habituales y desde luego no solo estén preparados en lo académico, si no aptos para la solución de problemas dentro de su vida y del entorno.

Con el resultado y propuesta de la presente investigación, los maestros tendrán la oportunidad de evidenciar con los estudiantes de 5 y 6 años de edad, que cursan el primer año de educación general básica, cómo aumenta el nivel de concentración, gracias a las bondades que presenta la gimnasia cerebral y es lógico que esto se aprecie fácilmente, por cuanto esta técnica al ser correctamente aplicada permite que los dos hemisferios del cerebro trabajen como uno solo (Ibarra, 2013).

La investigación permitirá contribuir al logro de los objetivos del Plan de Desarrollo Toda una Vida 2017-2021, de manera particular el primer objetivo,

“Garantizar una vida digna con iguales oportunidades para todas las personas” (p.9), relacionado con la educación, impulsando especialmente la concentración y el dinamismo en los estudiantes, tendiente al mejoramiento de la calidad educativa.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO REFERENCIAL**

#### **2.1. ANTECEDENTES DE LA GIMNASIA CEREBRAL O BRAIN GYM**

Analizando las investigaciones, anteriores, libros, artículos, revistas, sobre la temática de gimnasia cerebral, fundamentalmente, como un importante apoyo académico para despertar y motivar en los niños/as la concentración. Muchos pensadores y escritores de este tema, respaldan las ventajas de practicar gimnasia cerebral, para desarrollar la capacidad de atención en los estudiantes y mejorar el sistema de enseñanza aprendizaje.

Esta temática se fundamenta en los planteamientos de Ruiz (2016), quien aplicó una investigación sobre la gimnasia cerebral para desarrollar la motricidad fina. Como objetivo general estableció evaluar la influencia de la gimnasia cerebral en la motricidad gruesa y fina y el aprendizaje significativo. El estudio fue descriptivo, exploratorio; como población de estudio se tomaron en cuenta a 159 alumnos de nivel inicial, 159 padres de familia y dos docentes, mediante la aplicación de una encuesta a padres de familia, donde se determinó que no conocen sobre actividades de gimnasia cerebral, por tal razón no refuerzan los conocimientos en sus hogares; de igual forma, en los docentes existe un cierto desconocimiento sobre los beneficios de la gimnasia cerebral. De acuerdo a los referentes teóricos abordados y la ficha de observación aplicada a los niños/as, se determina que la gimnasia cerebral sí incide en la motricidad gruesa y fina y en el aprendizaje significativo.

Además, Riofrío (2013), planteó un estudio sobre el uso de gimnasia cerebral como estrategia de movimiento en el aula para mejorar la concentración y atención en clases de niños/as de 3 años, para ello diseñó una interrogante general a fin de dar respuesta, a que los ejercicios de gimnasia cerebral ayudan a prevenir interrupciones y maximizan la concentración de los niños/as de 3 años. El trabajo investigativo fue experimental, descriptivo; para ello se llevó a cabo un estudio de caso, la investigación

llevó ocho semanas, las cuales se dividieron en 7 días laborables para aplicar las observaciones individualizadas, en las primeras semanas se evidenció, que los niños/as realizaban frecuentes interrupciones en el aula, no lograban concentrarse y con el empleo de las actividades de gimnasia cerebral, se alcanzó a reducir en un 80% los problemas de falta de concentración y atención en clase, al final de la investigación los niños/as se mostraron más concentrados y dispuestos a aprender.

Sáenz & Guapisaca (2015), emprendieron en un estudio denominado, estrategias metodológicas fundamentadas en la gimnasia cerebral para fortalecer el proceso de enseñanza aprendizaje, en el ámbito de expresión corporal y motricidad en los niños/as de 5 años de edad del centro infantil Antonio Borrero, el objetivo fue desarrollar actividades motrices a través de la gimnasia cerebral para que los niños/as puedan mejorar los aprendizajes. El trabajo investigativo se basó en un estudio descriptivo, bibliográfico y documental, tomando como referencia los aportes de Dennison, reconocido Doctor, psicólogo y sociólogo, fue quien destacó que el ejercitamiento del niño/a permite formar la lateralidad, centraje y el enfocamiento. Las estrategias sugeridas mediante gimnasia cerebral fueron: el elefante, que consiste en movimientos de rodillas, cabeza y hombro; tensar y distensar, permitiendo relajar el cuerpo y los músculos; realización de juego de momias, donde los estudiantes quedan estáticos y se mueven ergidos; ejercicio de garabateo, entre otros. Se concluye que las actividades motrices promueven la concentración, atención cerebral y manejo de emociones.

Por otro lado, en Colombia en la institución educativa Estambul, Agudelo (2015), realizó un estudio sobre la gimnasia cerebral como estrategia pedagógica de enseñanza aprendizaje, el objetivo fue realizar actividades donde se desarrollen ejercicios de gimnasia cerebral y se enseñe la estructura anatómica de una manera más práctica y lúdica. La investigación fue experimental, descriptiva, se procedió a elaborar una guía con actividades de gimnasia cerebral que fueron aplicados a niños/as de 5 a 6 años, a quienes se les estudió durante 5 semanas, al final del proceso se aplicó un test para verificar los cambios existentes, dando como resultado que efectivamente la gimnasia cerebral permite mejorar los procesos de aprendizaje en los niños/as.

En vista de lo establecido en las diferentes investigaciones realizadas, se puede señalar que poner en práctica ejercicios de gimnasia cerebral, con niños/as menores de 7

años, en un entorno natural y social, permite desarrollar mayores capacidades visuales, auditivas y kinestésicas, que desde luego al ser reforzado con técnicas de respiración y relajación contribuyen a desbloquear o equilibrar las energías, activar las neuronas y consecuentemente mejorarán las funciones cognitivas y emocionales, para adecuar la atención y concentración en clase.

## **2.2. Referentes teóricos**

### **2.2.1. Fundamentación psicológica**

La psicología estudia el comportamiento humano, en el campo educativo se encarga de observar cómo es la actitud de los estudiantes frente al docente, compañeros de clase, y su reacción ante el conocimiento. Aplicar estrategias de gimnasia cerebral, se encuentran apegadas a la psicología, donde se trata de influir en las capacidades psicológicas y cognitivas del estudiante.

De acuerdo a Rodríguez (2013):

La psicología es la disciplina que investiga sobre los procesos mentales de personas y animales. La palabra proviene del griego: psico- actividad mental o alma) y logía (estudio). Esta disciplina analiza las tres dimensiones de los mencionados procesos: cognitiva, socio afectiva y conductual (p.98)

De acuerdo a Salazar (2016), la psicología estudia el comportamiento humano, la forma de actuar, comportarse en el entorno social y estudiantil, conlleva a solucionar los trastornos emocionales de los niños/as, así también contribuye a manejar la inteligencia emocional, personal y social. La psicología, por tanto, es importante y va de la mano con la gimnasia cerebral porque contribuye a mejorar los procesos cognitivos.

### **2.2.2. Fundamentación filosófica**

La filosofía está alineada a la educación para responder el qué y para qué aprender, procurando la formación del individuo, para que sea ente activo y participe de los cambios sociales, políticos, económicos y ambientales del entorno donde se

desenvuelve. Pues la filosofía es el pilar que sostiene el proceso educativo, no solo basado en conocimientos teóricos, prácticos y científicos, sino en valores y principios, es así que Hernández (2007), afirma que:

Todo acto educativo descansa sobre concepciones filosóficas, el mismo hecho de que se hable de educación implica una concepción del ser humano como educando, con una naturaleza que exige el proceso educativo para alcanzar la constitución humana, pues su vida en el mundo físico y social consiste en educarse, en una sucesión de actos educacionales que elige libremente y van delimitando su ser (Hernández, 2007, pág. 7)

En este contexto, se puede decir que la filosofía es parte del proceso educativo, por esto los docentes no pueden dejar de lado sus contenidos, porque están trabajando con niños/as que deben ser formados íntegramente, capaces de asimilar el conocimiento de forma eficaz para que en un futuro sean entes reflexivos, proactivos, promotores del cambio y ser parte de la solución de los problemas cotidianos.

La filosofía también está relacionada con los sentidos y la razón, descansa en el pragmatismo, basado en cambios, procesos y relatividad, tomando en cuenta que el conocimiento se da cuando la persona se involucra con la resolución de problemas inmediatos. Por lo tanto, es importante emplear ejercicios de gimnasia cerebral ya que contribuye a despertar la mente del estudiante permitiendo agilizar la capacidad de reacción mental.

## **2.3. Gimnasia cerebral**

### **2.3.1. Historia de gimnasia cerebral**

La gimnasia cerebral, de acuerdo a Hannaford (2009), fue adaptada por Paul Dennison, en base a sus estudios de los años 70 (1969), quien se interesó en ayudar personas que tenían problemas de atención, de comportamiento y de aprendizaje, mediante la utilización de rutinas de ejercicios que fueron tomados del Tai Chi, Yoga, así como también de disciplinas como: danza moderna, gimnasia y atletismo. Dennison comenzó a realizar investigaciones en las áreas de kinesiología, neurología, pediatría, sobre el desarrollo de los niños/as, a fin de comprobar que al estimular al cerebro se pone en funcionamiento los dos hemisferios, permitiendo mejorar e incrementar la

atención, concentración, percepción, memoria, equilibrio, comunicación y control de las emociones.

Dennison, creó 26 movimientos de ejercicios corporales destinados a estimular el funcionamiento de los dos hemisferios cerebrales, activar la integración y la asimilación de nuevos conocimientos y propiciar el aprendizaje. Hoy en día esta teoría, está debidamente respaldada por más de 40 años de investigación por parte de diversos especialistas y es utilizada en más de 50 países teniendo resultados efectivos.

La gimnasia cerebral es un sistema en función al movimiento y la postura corporal, que restaura un sistema funcional óptimo en los problemas de aprendizaje, que surge cuando la información no fluye, ya que el cerebro se encarga de generar nuevas conexiones neuronales para lograr el equilibrio a medida que se van incorporando nuevos y específicos movimientos, en la etapa inicial su cerebro va desarrollando en concordancia con los reflejos y si en alguna circunstancia esta integración no se produce, en el futuro el niño probablemente presentará problemas de aprendizaje o de personalidad (Chunata, 2015, págs. 10-11)

La gimnasia cerebral abarca la kinesiología educativa, que es “un sistema para habilitar a estudiantes de cualquier edad usando actividades de movimiento para que el potencial escondido aflore y esté fácilmente disponible” (Dennison & Dennison, 2005, pág.11).

### **2.3.2. Concepto de gimnasia cerebral**

La gimnasia cerebral, consiste en ejercitar el cerebro a través de diferentes movimientos sencillos del cuerpo, pueden ser realizados por niños/as, adultos y ancianos; de acuerdo Anquin & Rudniki (2015):

Esta gimnasia radica en una serie de movimientos que imitan los movimientos que naturalmente hacemos durante los primeros años de vida, cuando estamos aprendiendo a coordinar los ojos, manos y todo el cuerpo. Son movimientos que aumentan la oxigenación del cerebro y la conexión entre los dos hemisferios cerebrales. Son movimientos simples, coordinados y rítmicos (p.204)

De acuerdo a lo citado anteriormente, se puede decir que gimnasia cerebral, es emplear una serie de movimientos corporales que contribuyen a conectar los dos hemisferios del cerebro, pues estos movimientos permiten hacer cambios en áreas

específicas, por lo que se promueve la concentración y motivación. Es así que Dennison (2012), asegura que, “los movimientos que utiliza brain gym están diseñados para estimular el libre flujo de información dentro del cerebro, restaurando nuestra innata capacidad de aprender y funcionar con la mayor eficiencia” (p.2). Los ejercicios de gimnasia cerebral contribuyen también a las inteligencias múltiples, ya que combina una serie de movimientos que requieren de la habilidad de manejar los hemisferios cerebrales.

### **2.3.3. Importancia**

De acuerdo a, Sáenz & Guapisaca (2015), “aplicar ejercicios de gimnasia cerebral, contribuye a motivar a los dos hemisferios cerebrales, logrando un desarrollo intelectual, incidiendo de manera positiva en el rendimiento académico” (p.20), así también contribuye a mejorar la atención de los estudiantes y agilizar los procesos de lateralidad cerebral.

La Gimnasia para el cerebro es una serie de actividades simples y agradables, que se emplean para reforzar su experiencia de aprendizaje en el cerebro integrado. Estas actividades facilitan todo tipo de aprendizaje y son especialmente efectivas en relación a las habilidades académicas (Dennison & Dennison, 2005).

Dicho aspecto, es importante porque contribuye a que el niño/a tenga un mejor desenvolvimiento, tanto corporal como a nivel cognitivo en la sociedad; permite tener una positiva relación con sus iguales, así como en el campo académico ayuda a la concentración, rendimiento escolar, razonamiento y memoria; permite prevenir comportamientos inadecuados, problemas de atención, dislexia, insuficiencia en el desempeño deportivo, ritmo, dificultades de coordinación, entre otras.

Así también, es importante ponerla en práctica desde tempranas edades, de acuerdo a Orellana (2010):

El movimiento es importante para el aprendizaje y el desarrollo del pensamiento, la práctica constante de ejercicios, facilita la construcción de redes neuronales. Cuando se activan las neuronas por acción del aprendizaje se produce mielina que es una sustancia que incrementa la velocidad en la transmisión de los impulsos nerviosos, aísla, protege y

asiste la regeneración de los nervios cuando han sido dañados, por esto, a mayor mielina más rápida la transmisión del mensaje (p.16)

Por lo tanto, al emplear movimientos corporales simples, de fácil aplicación dirigida a todas las personas sin límite de edad, no solamente contribuyen a mejorar el nivel cognitivo, sino otras áreas como la motivacional, volviéndose útiles para solucionar problemas que se presentan frecuentemente, es decir es una actividad holística.

#### **2.3.4. Beneficios**

Los beneficios de practicar brain gym o gimnasia cerebral en español, desde la niñez son muchos, empezando por la mejora en el aprendizaje, memoria, concentración y la creatividad. Practicar frecuentemente ejercicios de gimnasia cerebral, permite estimular el sistema nervioso, preparándole al estudiante para estar mejor predispuesto a rendir un examen, lectura, expresar mejor las ideas, coordinar los pensamientos. Ayuda también en el campo deportivo, de coordinación rítmica, a solucionar problemas de comportamiento y aprendizaje.

Los beneficios más significativos de este aspecto según López (2012), es que permite estimular el hemisferio izquierdo y derecho, ya que a través del movimiento se aumenta el cuerpo calloso proporcionando armonía entre los aspectos emocionales, físicos y mentales, desarrollando habilidades y capacidades mediante la estimulación del cerebro.

Además, contribuye a que el niño/a tenga un mejor rendimiento académico ya que estimula la capacidad de retención de la información y por ende el aprendizaje, mostrando mejor predisposición para las distintas actividades escolares, por encontrarse debidamente motivado, empleando de esta manera esfuerzo y gusto por todo lo que hace, con lo que contribuye también a mejorar los mecanismos de estudio, donde el niño/a sea capaz de establecer sus rutinas y responsabilidades.

De 5 a 25 años: mejoran la atención, la concentración, pero sobre todo la memoria y creatividad, que ayudan a desarrollar la habilidad de sociabilización, para integrarse mejor con los compañeros de clase, mejora

relaciones afectivas con los padres, tutores, profesores o hermanos. También ayuda a elevar el nivel de autoestima (López, 2012, pág.25).

Pazmiño (2013), señala que la gimnasia cerebral puede contribuir a mejorar una serie de problemas de los niños/as, tales como: “problemas de comportamiento (generalmente conocidos como “indisciplina”), dificultades de aprendizaje, falta de una adecuada comunicación (oral, escrita, grupal), problemas de atención, dislexia, hiperactividad, problemas emocionales, insuficiencia en el desempeño deportivo, falta de noción rítmica y dificultades de coordinación” (p.26-28).

Los docentes en las diferentes aulas de clase, de los distintos niveles encuentran estudiantes que presentan dificultad para concentrarse y aprender, por lo que la aplicación de la gimnasia cerebral es una buena alternativa para poder solucionar los problemas y lograr que el grupo de estudio evolucione a un mismo ritmo, consiguiendo niños/as más atentos, capaces de entender y aprender.

Cordonier (2014), señala que el principio rector de la gimnasia cerebral es el movimiento que abre la puerta de entrada del aprendizaje y propone algo diferente a lo convencional, ya que sostiene que éste, no siempre ingresa por la mente, sino que también entra por el cuerpo, involucrándolo en dicho proceso.

El movimiento dirigido e intencionado, es la puerta de ingreso a una vida óptima hacia el aprendizaje, apoya la auto-conciencia, al darse cuenta la facilidad de vivir y aprender a través del movimiento seguro, simple y eficaz.

Los 26 movimientos, todas sus combinaciones, así como sus variaciones producen notables mejorías en las funciones cerebrales, ya que se ha comprobado que comenzamos a bloquearnos cuando dejamos de movernos. También hará más flexible la capacidad de lectura y escritura, mejorará la coordinación física, favorecerá la responsabilidad, elevará la autoestima, la autoconfianza, las habilidades de organización y permitirá el desarrollo de la creatividad.

### **2.3.5. Ejercicios de gimnasia cerebral**

Dar importancia al empleo de la gimnasia cerebral, conllevará beneficios para los niños/as, ya que se promueve un trabajo en diferentes espacios, fomentando la tranquilidad y la atención, donde se tenga en cuenta el manejo de situaciones aislantes de la información para que no interfiera en la adquisición de conocimientos.

Los estudiantes aprenden haciendo, escribiendo, diseñando, creando, resolviendo. La pasividad disminuye la motivación y la curiosidad de los alumnos. Para poder optimizar el aprendizaje necesitamos contar con los recursos de ambos hemisferios cerebrales ya que cada uno está especializado en maneras diferentes de procesar, analizar y recrear la información (Anquin & Rudniki, 2015, pág. 211).

Por lo tanto, emplear estos ejercicios contribuye a mejorar las condiciones físicas, anímicas y mentales de quienes lo practican. Trabajan sobre las dimensiones cerebrales de lateralidad, centrado y foco, donde Dennison & Dennison (2012), aseguran que:

- **Lateralidad.** Es la capacidad de coordinar ambos hemisferios cerebrales, especialmente en el campo medio. Esto es fundamental para poder leer, escribir y comunicarse.
- **Centrado.** Es la capacidad de coordinar las áreas superiores e inferiores del cerebro. Esta habilidad está relacionada con las emociones y con su libre expresión.
- **Foco.** Es la capacidad de coordinar los lóbulos frontales y posteriores del cerebro (p.2-3)

La clave para que los ejercicios de gimnasia cerebral alcancen buenos resultados, es hacerlos de manera frecuente, adquiriendo hábitos por parte del docente para ponerlos en práctica antes de iniciar con alguna actividad escolar. Requiere que el docente y los estudiantes tengan interacción y coordinen adecuadamente cada movimiento.

La gimnasia cerebral debe ser empleada en las instituciones educativas, para que los estudiantes tengan la oportunidad de experimentar cambios significativos en la forma de concentrarse y aprender. Para López (2012), “poner en práctica los ejercicios de gimnasia cerebral en el aula como herramienta para estimular y desarrollar habilidades y capacidades cerebrales, permite crear conexiones entre cerebro/cuerpo a través del movimiento, logrando armonía entre aspectos emocionales, físicos y mentales” (p.26).

### **2.3.6. Gimnasia cerebral para niños/as de 5 a 6 años**

Los niños/as de 5 a 6 años se encuentran en una etapa de aprendizaje continuo, donde todo lo que está a su alrededor les llama la atención y provoca distracciones, si se encuentran en el aula de clase, cuando ponen atención al docente, de existir distractores, la concentración se verá afectada fácilmente, por lo que se debe tener cuidado que no existan interrupciones repetitivas y no afecte la calidad de la educación, por lo que se debe emplear estrategias y actividades de gimnasia cerebral, es importante porque contribuyen a relajar el cuerpo y el cerebro, lo que permite tener momentos armónicos para continuar con la rutina escolar.

Se debe tomar en cuenta que el cerebro es el órgano encargado de asimilar y procesar la información, debe estar en constante ejercicio, para activar su capacidad de razonamiento.

Este órgano del conocimiento, recipiente de la mente, contenedor de las sensaciones y gobernante de nuestra conciencia, es el órgano del cuerpo que más trabaja, que mayor complejidad presenta y que mayor diversidad muestra. Es un procesador, sintetizador e integrador del conocimiento, a la par que es un receptor de la información, que localiza del mundo exterior mediante los sentidos y a través de la elaboración de los estímulos mediante las sensaciones (Rodríguez, 2011, pág. 3)

La gimnasia cerebral para niños/as de entre 5 y 6 años, puede ser empleada en varias áreas, como: a nivel auditivo, de estudio, concentración, memoria, expresión, inteligencia, informática y gimnasia mental. Una de las estrategias al emplear gimnasia cerebral es la lectura en voz baja, logrando leer en voz baja diferentes figuras y pictogramas; permite el autocontrol del pensamiento para que los niños/as actúen de manera lógica; permite aprender a pensar y razonar.

### **2.4. Desarrollo de la concentración**

La concentración, es la capacidad de estímulo que el niño/a tiene hacia una actividad determinada, empleando un período de tiempo. Para que exista concentración se requieren de espacios propicios, sin distractores, a nivel interno y externo, ya que, si algún aislante a la información interfiere, será fácil perder la atención. Por lo tanto, se

requiere focalizar la atención a una determinada actividad, sin desviarse ante otros estímulos secundarios.

Existen diferentes factores que inciden para que el niño/a se sienta motivado e interesado en desarrollar una cierta actividad, tales como: color de las cosas, el ambiente, emoción, humor, ritmo, contexto y olor; estos son potenciadores de la memoria que deben ser tomados en cuenta por el docente a la hora de educar, con el fin de alcanzar una educación de calidad, logrando en los niños/as el aprendizaje requerido.

A continuación, se detallan cada una de estas variables, expuestas por Anquin & Rudniki (2015):

- **Color.** El cerebro recuerda mejor las imágenes que las palabras, generan emociones positivas y facilitan el ordenamiento de la información.
- **Emoción.** Se recuerda con facilidad aquello que emociona. Para ello es necesario el empleo de cuentos, autobiografías, historias que transmitan emoción en las clases.
- **Humor.** Al cerebro le resulta más fácil guardar y recordar lo que le parece divertido, contribuyendo de manera positiva al aprendizaje.
- **Ritmo.** El ritmo y la música proporcionan placer para la memoria y las capacidades intelectuales. Al cerebro le encanta anclar las informaciones nuevas a una melodía determinada. Para ello el canto y la rima, son alternativas que contribuyen a mejorar el aprendizaje.
- **Contexto.** Se requiere que la información sea coherente, no aislada a lo que se está tratando y que sea de fácil comprensión.
- **Olor.** Un ambiente con aromas de agrado al gusto humano es propicio para poder aprender.

En cuanto al manejo de los colores, para lograr que el niño/a tenga un mejor desarrollo y concentración, Koppel (2012) sostiene que se deben emplear colores de acuerdo a la personalidad y características de los niños/as; especialmente en las habitaciones, en lo posible en las aulas de clase para forjar un ambiente más dinámico y atractivo. A continuación, se detallan los beneficios de cada color:

- **Rojo.** Es favorable si el niño/a va a celebrar un evento especial en su vida, cuando se necesita centrar su atención, para despertar su curiosidad e interés por algo y para proveerle de energía y dinamismo.
- **Azul.** Es adecuado para fomentar la capacidad de investigación, fortalecer su autoestima.
- **Amarillo.** Es adecuado para fomentar alegría y convivencia, para aprender a compartir y fortalecer su capacidad de expresión.
- **Naranja.** Es adecuado para apoyar la intención de cooperar y participar en actividades y para evitar la sensación de soledad si el niño/a se siente alejado de la familia.
- **Morado.** Es favorable para niños/as que atraviesan conflictos, para despertar la fantasía y la imaginación y reducir dolores físicos.
- **Café.** Es recomendable cuando el niño/a es inseguro e inestable, cuando sufre constantes caídas o tiene problemas de concentración (Koppel, 2012)

#### 2.4.1. Tipos

La concentración es un factor importantísimo para que los estudiantes puedan alcanzar los conocimientos y un verdadero aprendizaje; es la respuesta a la capacidad que tiene el niño/a, de poner atención a las explicaciones de los docentes, para esto, se requiere que el alumno se encuentre debidamente motivado, en un ambiente idóneo, donde no existan distractores que interrumpan la clase, así también es necesario que los estudiantes se encuentren en un buen estado de salud.

Existen dos tipos de concentración: activa y pasiva; a continuación, se describe cada una:

- **Concentración activa.** Se refiere a cuando aplicamos nuestras potencialidades, capacidades, habilidades, destrezas y atención a un solo objeto, o una sola idea.
- **Concentración pasiva.** Hace referencia a la posesión de una idea clara a través del escrito o de la expresión (Duque, 1995, pág. 46)

#### 2.4.2. Características

La concentración, según Tudela (1992), citado por Camelo (2016), se caracteriza por: amplitud, selectividad, intensidad, oscilamiento y control; a continuación, se detalla cada una de ellas:

**Amplitud.** Se refiere tanto a la cantidad de información que se puede atender a la vez, como al número de tareas que se realizan simultáneamente.

**Selectividad.** Se refiere al tipo de estímulos o de tareas que se seleccionan.

**Intensidad.** Se refiere a la cantidad de atención que se presta a un objeto o tarea.

**Oscilamiento.** Se refiere al continuo cambio que realiza la atención cuando el sujeto tiene que atender diferentes tareas o procesar dos o más tipos de información al mismo tiempo.

**Control.** Es una de las funciones más importantes de la atención pues caracteriza la mayoría de las actividades que responden a unos objetivos y requieren unas respuestas determinadas (Camelo, 2016, pág. 43)

### **2.4.3. Problemas de concentración en niños/as de 5 a 6 años**

Existen diferentes causas por las que los niños/as de 5 a 6 años presentan dificultades de concentración, esto se evidencia con mayor notoriedad en las aulas de clase, donde los estudiantes no logran captar la información y el conocimiento por falta de concentración en las actividades y órdenes del docente.

El desarrollo de la concentración resulta más fácil a unos niños/as que, a otros, pero es mejor iniciarles pronto porque resulta esencial para aprender. El periodo de atención de un niño/a pequeño es corto por naturaleza y se ve afectado por el cansancio, hambre, sed o cualquier otro aspecto (Collins, 2004, pág. 77)

Es necesario animar a los niños/as a concentrarse en las actividades, para ello los padres de familia deben emplear estrategias como la asignación de tareas y juegos didácticos que le permitan prepararse para la escuela. Si el niño/a es capaz de obedecer órdenes y mantenerse por un período prolongado en un lugar donde debe realizar ciertas actividades, en lo posterior podrá concentrarse también en la escuela.

Los estudiantes son vulnerables a desviar su concentración ante cualquier factor que interrumpa o interfiera durante la jornada estudiantil, por lo que se dejan impresionar fácilmente. Dentro de las aulas de clase, los docentes se encuentran con una variedad de niños/as con distintas características, notándose que no pueden estar sentados en sus sillas, sin hacer ningún gesto, pero su mente no está concentrada en la

clase, sino en otros pensamientos, lo que conlleva a que este no asimile la información, razones para que un niño/a tenga dificultad de concentración solo por el hecho de que converse, se pare o haga actividades que no son acordes a la clase, sino que se requiere conocer si el niño/a está poniendo la debida atención a la misma y entiende lo que el docente está enseñando.

Cuando el niño/a no puede concentrarse conlleva dificultades para aprender, según Duque (1995), “en estas circunstancias, el proceso de enseñanza aprendizaje, no puede lograr sus metas y propósito, pues el educando pierde la capacidad de escuchar y entender todas las explicaciones, estrategias y metodologías utilizadas en el desarrollo de los temas y contenidos académicos” (p.47).

De acuerdo a la Guía de Apoyo Técnico Pedagógico (2008), publicada por el Ministerio de Educación del Gobierno de Chile, los niños/as de nivel primario, presentan las siguientes dificultades en el aula de clase:

- Dificultades para acomodar su actividad motriz a las exigencias del ambiente, movimiento constante.
- Se levantan de su asiento aun cuando se les pida lo contrario y lo comprendan.
- Muy impacientes, les cuesta esperar su turno en juegos o situaciones grupales, interrumpen de manera insistente las actividades de los otros.
- Se distraen fácilmente sin completar las tareas o juegos que están realizando.
- Da la impresión de que no escuchan.
- Evitan actividades que requieren un esfuerzo de atención.
- Cometan errores por descuido en las tareas.
- Pierden y olvidan sus materiales (Guía de Apoyo Técnico Pedagógico, 2008, pág. 13)

Para que un estudiante, tenga problemas de concentración, deben existir factores internos y externos que afecten este proceso, por tanto, los docentes y padres de familia deben poner atención a los comportamientos de los niños/as, de acuerdo a Duque (1995), existen diferentes tipos de distractores, entre ellos están los ambientales, orgánicos y psíquicos.

- **Los factores de distracción ambientales.** Están referidos a todos aquellos elementos que pueden generar ruido, calor, frío, afectando la visibilidad, el

nivel auditivo, sensaciones corporales; estos factores provienen del medio ambiente.

- **Los factores orgánicos.** Son aquellos provenientes del propio organismo, el estudiante puede experimentar dolor y otras sensaciones en el cuerpo, lo que impide que ponga la concentración debida a las clases y explicaciones del docente.
- **Los distractores psíquicos.** Están referidos a las situaciones del entorno, tanto social como familiar, por lo que los problemas familiares dentro del hogar, pueden acarrear a las instituciones educativas, incidiendo para que el niño/a no pueda concentrarse en las clases; así también el niño/a puede atravesar problemas de violencia doméstica, sexual o incluso bullying por parte de sus compañeros, lo cual afecta directamente en el nivel de concentración y también en el rendimiento académico.

Muchos niños/as que empiezan a pasar por problemas de aprendizaje o de atención son tachados de perezosos o poco atentos, lo que da a entender que la escuela y las lecciones no les interesan. Como no suele dárseles ningún medio para remediar la situación, comienzan a sentirse culpables e intentan bien que mal hacer las cosas correctamente, pero no siempre tienen los medios para lograrlo, entonces se agrava su estado de ansiedad y aminora nuevamente su capacidad de atención y concentración. No es raro ver este tipo de problemas en niños/as que asisten a consulta por déficit de atención. Se constata muy seguido que tienen muy buena capacidad de atención y concentración en todas las pruebas cognitivas que no se asemejan a los exámenes escolares, lo cual permite eliminar la hipótesis del déficit de atención. (Beliveau, 2004, pág. 58)

Así también, los problemas de concentración de los niños/as, pueden estar asociados a varios factores o carencias: en la percepción visual, en la percepción auditiva, de orden psicomotor, problemas neurológicos y afectivos.

## **2.5. Tipos de estudiantes**

### **2.5.1. Hiperactivos**

La hiperactividad es uno de los problemas que afecta a niños/as y en etapa juvenil; es un tema que se trata comúnmente en centros educativos y en consultas médicas para diagnosticar su estado y las causas; es un trastorno que afecta al niño/a, sobre todo en la etapa de estudios, porque altera el nivel de concentración y atención, repercutiendo en la asimilación de los conocimientos, por lo que algunos alumnos que padecen este síntoma no logran conseguir los aprendizajes requeridos, así mismo afecta al entorno socio familiar.

De acuerdo a la Association American Psychiatric, citado por Bakker & Rubiales (2010):

El trastorno se caracteriza por un patrón persistente de déficit de atención y/o hiperactividad e impulsividad que se consideran inapropiadas para la edad de desarrollo. De acuerdo a los criterios diagnósticos actuales este patrón de comportamiento debe estar presente antes de los 7 años de edad, manifestarse por un espacio de tiempo no inferior a 6 meses y presentarse por lo menos en dos ámbitos distintos (p.228).

Los niños/as y jóvenes hiperactivos, se caracterizan por la falta de atención, demasiadas tareas a realizar, actividad motora excesiva, son impulsivos, en algunos casos no miden el peligro, no hacen caso a las órdenes de los padres de familia y del docente, siempre quieren estar realizando cosas, se aburren con la monotonía y pasividad.

De acuerdo a Douglas, citado por Castroviejo (2010), la hiperactividad tiene propensiones: gran dificultad para atender y esforzarse en el desempeño de tareas complejas; búsqueda de recompensas directas e inmediatas; inestabilidad e indiferencia ante los estímulos punitivos o desagradables; falta de control sobre sus comportamientos; enorme dificultad para evitar su aparición de forma voluntaria y gran dificultad para concentrarse en una tarea y motivarse para alcanzar su resolución.

### **2.5.2. Déficit de atención**

El déficit de atención afecta a los niños/as, porque éstos dependen del seguimiento de sus padres y docentes para que realicen las actividades, ya que por sí solos no logran concentrarse y entender las órdenes dadas; afecta las relaciones con sus amigos y

compañeros, ya que no pueden estar solos, no respetan los turnos y siempre están haciendo cosas que a otros les pueda disgustar o les afecte.

La definición del síndrome de déficit de atención, hiperactividad (SDAHA) viene expresada por la presencia de tres signos fundamentales, de forma aislada o en diferentes combinaciones: a) Déficit de atención; b) impulsividad y c) hiperactividad. Dentro de las expresividades posibles. El trastorno puede presentarse bajo la forma de tres subtipos: 1) Dispersos. Con síntomas que corresponden casi exclusivamente a déficit de atención. Es la menos frecuente aparentemente o la que tal vez pasa más desapercibida. 2) Hiperactivos. En los que no se observan signos de dispersión. Es la que se percibe más precozmente. 3) Forma combinada, en la que existen signos de déficit de atención y signos de hiperactividad. Es la más frecuente. La impulsividad puede añadirse a cualquiera de las tres formas señaladas (Castroviejo, 2010, pág. 1)

Cuando los niños/as tienen problemas de atención se muestran distraídos, tienen dificultad para aprender, no se resisten a distracciones por mínimas que sean, además son impulsivos y también hiperactivos, manifiestan atención difusa en condiciones de alta exigencia; pero estos síntomas no quieren decir que este tipo de niños/as no pueda rendir pedagógicamente, igual que el resto de compañeros, que su nivel cognitivo está apto para aprender y asimilar la información, por tanto es cuestión de saber manejar la situación y de intervenir con ayuda psicológica y apoyo familiar.

La atención, por tanto, no es un proceso unitario. Existen varios tipos de atención. Sin embargo, en la escuela, los dos tipos de atención más importantes son la selectiva y la sostenida. El niño/a con problemas de atención selectiva va a tener dificultad para centrarse en los aspectos relevantes de la tarea escolar y para ignorar aquellos estímulos del medio que resultan irrelevantes. Además, por lo general, los niños/as con problemas de atención no pueden enfocar y mantener la atención durante el tiempo que dura la tarea que tiene entre manos, ni puede invertir el esfuerzo necesario para lograr obtener el rendimiento esperado por sus padres y sus profesores (Ballesteros, 2014, pág. 3)

### **2.5.3. Creativos**

Un estudiante creativo para Gutiérrez, García, & Condemarín (2009) “es aquel que genera o combina ideas de una manera original, eficiente, fluida y flexible, que generalmente involucra una producción” (párr.3). La creatividad varía de un estudiante

a otro, esto depende de la capacidad de imaginación y el nivel cognitivo, acarreado por las experiencias y experimentaciones.

Los niños/as creativos están en constante incertidumbre, les preocupa las tareas difíciles, son sinceros, responden a los estímulos, se concentran en sus actividades hasta lograr lo que se proponen, son luchadores, traviosos y emotivos, tienen visión y son soñadores, están dispuestos a los riesgos, no se aburren con facilidad, les gusta los retos, siempre están haciendo preguntas a los padres de familia y docentes.

#### **2.5.4. Estudiantes activos**

Para Sierra (2013), “las emociones y valores del alumnado se presentan de manera estable o bien en función de factores contextuales y pasajeros” (p.8). Los estudiantes activos, siempre están buscando nuevos retos y dan soluciones a los problemas que se presentan en la vida cotidiana, se muestran interesados por aprender y son investigadores.

El aprendizaje activo, contribuye a la asimilación de conocimientos, los estudiantes tienen capacidad de concentración para captar la información que el maestro transmite, siempre están buscando actividades a realizar y no se conforman con resultados que no logren sus expectativas.

#### **2.5.5. Introverso**

Un estudiante introverso, para Richo (2004), generalmente siempre está solo, normalmente se aísla de los grupos sociales, no colabora y no trabaja en equipo, es un tanto egocéntrico, se ve como un niño/a solitario y triste, le dificulta participar espontáneamente, siente timidez, pero su desarrollo cognitivo es igual al resto de compañeros, no afecta su concentración y rendimiento académico.

#### **2.5.6. Atentos**

Los estudiantes atentos no tienen problema para concentrarse, fijan su atención en las explicaciones y tareas que el docente solicita, siempre están prestos a participar y responder las preguntas planteadas. Para conseguir que los estudiantes pongan atención

se requiere que la clase sea divertida, llamativa al interés del alumno, que éste no se distraiga y desmotive; si en la clase se cuenta con estudiantes atentos se conseguirá una mejor asimilación de los conocimientos.

### **2.5.7. Reflexivos**

Los estudiantes reflexivos se caracterizan por ser analíticos y receptivos, detallistas para poner su análisis, les gusta la investigación, emplean la observación y dan su punto de vista. Además, se muestran un tanto distantes y buscan siempre nuevas soluciones a los problemas cotidianos.

Para Mejía & Garzuzi (2015), “este estilo de aprendizaje sugiere el análisis, la contemplación, la deducción de un proceso detallado de revisión de información. Suele adecuarse una mejor manera a personas que gustan más de ser contemplativas, analíticas, observadoras y pasivas más que prácticas y abruptas” (p.75).

### **2.5.8. Estudiantes con problemas de aprendizaje**

Cuando los niños/as presentan problemas de aprendizaje, según Veiga (2005), “suelen manifestarse mediante alguna característica específica como por ejemplo dificultad para deletrear palabras, letra desordenada, no comprende lo que lee, no recuerda sonidos” (p.3). Así también estos estudiantes tienen problemas significativos para concentrarse y entender la clase.

Según la perspectiva psicoeducativa, las causas de las dificultades de aprendizaje son intrínsecas al individuo y a menudo se atribuyen a disfunciones del sistema nervioso. En consecuencia, en un sentido estricto no podrían considerarse dificultades de aprendizaje algunas características personales que pueden ocasionar problemas en el aprendizaje, como por ejemplo discapacidades físicas o sensoriales, discapacidades psíquicas o problemas emocionales graves. Esta corriente teórica generalizada y consolidada considera que estas dificultades de aprendizaje, concebidas como un conjunto de trastornos individuales e internos del alumno, provocan unos problemas significativos en la adquisición del conocimiento y el uso de habilidades de aprendizaje (Badia, y otros, 2012, pág. 13)

Para que un estudiante tenga problemas de aprendizaje, debe haber factores internos y externos que afecten y alteren su capacidad de asimilación de la información; entre los factores internos están algún tipo de enfermedad o desorden, existencia de problemas conductuales; entre los factores externos están los problemas familiares, culturales sociales e incluso las técnicas y estrategias empleadas por los docentes.

Así también a los estudiantes con problemas de aprendizaje, se los puede catalogar como malcriados, con mala conducta, tienen poca concentración y les cuesta asimilar la información. Presentan más dificultad en la lectura, escritura y en las matemáticas, especialmente al resolver problemas lógicos.

## **2.6. Funciones cognitivas básicas**

Las funciones cognitivas están agrupadas en dos grupos, una básica o simple y la segunda denominada superior o compleja; dentro de las funciones cognitivas básicas, se encuentra la sensación, percepción, conciencia, concentración y atención, así como la memoria. A continuación, se detallan cada una de ellas, de acuerdo a los conceptos expuestos por Gómez (2013), en su libro sobre lateralidad cerebral y zurdería, desarrollo y neuro-rehabilitación:

- **Sensación.** Incluye aquellos estímulos que el organismo experimenta, está constituida por procesos fisiológicos como: frío, calor, miedo, gusto, entre otros.
- **Percepción.** Está dada por las diferentes sensaciones experimentadas.
- **Conciencia.** Es la capacidad de reconocer los aspectos positivos y negativos y demás cosas que pueden ser contrarias.
- **Concentración y atención.** Están dadas por la capacidad que tiene el niño/a para asimilar la información en un período de tiempo determinado, sin distraerse ante los distintos estímulos del entorno.
- **Memoria.** Es la capacidad que tiene el ser humano de recordar hechos pasados, es así que los niños/as de escolar, recuerdan los conocimientos impartidos por el docente, demostrando la capacidad de retención de la información.

Promueve la proyección al futuro y el recuerdo de hechos positivos y negativos. Así también esta puede ser de corto y largo plazo.

## 2.7. Funciones cognitivas complejas

Dentro de las funciones cognitivas complejas están: Inteligencia, pensamiento y lenguaje. De acuerdo a Méndez (2016), estas son:

- **Inteligencia.** Esta función cognitiva abarca otras funciones, tanto simples como complejas. Una buena inteligencia, requiere del manejo efectivo de la atención, concentración, memoria, recepción de la información, pensamiento y lenguaje.
- **Pensamiento.** Es la capacidad de idear escenarios mediante la utilización de símbolos no presentes en el momento, forma conceptos, elabora juicios y también deducciones. Existen diferentes tipos de pensamientos: inductivo, que parte de hechos particulares para llegar a generalidades; deductivo, cuando el pensamiento es capaz de decir un problema o hecho; crítico, este tipo de pensamiento reflexiona sobre los hechos, poniendo en comparación con acontecimientos reales; analítico, mediante la capacidad de analizar las cosas sucedidas.
- **Lenguaje.** Permite comunicarse de distintas formas, puede ser: por gestos, palabras y símbolos.
- **Razonamiento.** Está referido a la capacidad de entender e identificar las causas y efectos de las cosas.
- **Juicio.** Es el grado de madurez donde se percibe que el niño/a puede tomar decisiones acordes a su edad.

El desarrollo de la inteligencia, no solo requiere de un proceso de memorización, sino de reflexión, motivando la capacidad de pensar, para que pueda enfrentarse a diferentes dificultades que se le presenten en su diario vivir. Mostrando ser autónomo,

asumiendo responsabilidades acordes a su edad, prestando atención, adquiriendo disciplina, sintiendo seguridad en sí mismo, elevando su autoestima.

## **2.8. Estimulación cognitiva**

Tiene por objeto mantener una memoria ágil, ser capaz de recordar información pasada y también proyectarse a situaciones futuras, esta se basa en la plasticidad y la reserva mental, para ello el empleo de ejercicios de gimnasia cerebral es importante, brindando beneficios para las personas que lo practican; en el ámbito académico, contribuye a que los estudiantes logren asimilar y recordar la información proporcionada por el docente y de los módulos investigados.

El término estimulación cognitiva hace referencia a todas aquellas actividades dirigidas a mejorar el rendimiento cognitivo general o alguno de sus procesos y componentes (atención, memoria, lenguaje, funciones ejecutivas, cálculo, etc.), ya sea ésta, en sujetos sanos o en pacientes con algún tipo de lesión en el sistema nervioso central (Muñoz, Blázquez, Galpasoro, & González, 2011, pág. 13)

Es necesario estimular el ámbito cognitivo de los niños/as de educación general básica, para solucionar los problemas de aprendizaje presentados en clase, tales como: inadecuado procesamiento de la información, ya que aquellos estudiantes que presentan problemas de atención tienen un estilo cognitivo impulsivo, caracterizado por la rapidez, análisis superficial de la información, dificultad en inhibir una respuesta, dar repuestas con pobreza de contenidos y tendencia a repetir las mismas respuestas, aun cuando éstas no sean exitosas. (Guía de Apoyo Técnico Pedagógico, 2008)

## **2.9. Actividades realizadas por los docentes en clase**

Los docentes durante la jornada laboral, pueden emplear diversas estrategias y actividades para tratar de captar la atención de los estudiantes, teniendo problemas para trabajar ya que en algunos casos las aulas abarcan a grandes números de estudiantes con diversidad de comportamiento, en tal mención Moore, Walsh, & Rísquez (2012), afirma:

Incluso los profesores muy buenos y comprometidos pueden, a veces, cometer algunos otros errores clásicos: tratar de desarrollar un programa excesivamente ambicioso; partir de supuestos inexactos acerca del nivel básico de conocimientos; clases monótonas; imposibilidad de conectar con la clase; ser o parecer lejano, falta de interés o despegado (p.51)

Las acciones que el docente emplea dentro del aula de clase para lograr la atención de los estudiantes son diversas, esto depende en gran medida del nivel de experiencia del profesor, de la forma de trabajo, estado de ánimo, manejo de la inteligencia emocional, es decir de saber controlar las emociones como: ira, estrés, angustia, desánimo, y conductas negativas; si el docente no controla su estado de ánimo intrapersonal, no podrá manejar las situaciones interpersonales, por lo que esto afectará directamente a los estudiantes, más aun cuando se encuentran en niveles básicos como en primaria.

A través del tiempo, el significado de material didáctico se le ha llamado de diversos modos, como son: apoyos didácticos, recursos didácticos, medios educativos, sólo por mencionar algunos; pero dentro de éstos, el más utilizado es el material didáctico. Se entiende por material didáctico al conjunto de medios materiales que intervienen y facilitan el proceso de enseñanza-aprendizaje. Estos materiales pueden ser tanto físicos como virtuales, asumen como condición, despertar el interés de los estudiantes, adecuarse a las características físicas y psíquicas de los mismos, además que facilitan la actividad docente al servir de guía; así mismo, tienen la gran virtud de adecuarse a cualquier tipo de contenido. La importancia del material didáctico radica en la influencia que los estímulos a los órganos sensoriales ejercen en quien aprende, es decir, lo pone en contacto con el objeto de aprendizaje, ya sea de manera directa o dándole la sensación de indirecta (Morales, 2012, pág. 10).

El docente debe ser capaz de generar confianza en sus alumnos, mediante una interacción activa y significativa, donde obtenga y propicie la participación de todos, sepa trabajar en la diversidad y maneje estrategias para controlar los comportamientos, estas acciones deben estar basadas en la confianza, para que los estudiantes no se sientan amenazados y reclusos. Según Moore, Walsh, & Rísquez (2012), “existen niños/as que al inicio de la clase están callados, el docente debe romper el hielo y establecer cierto nivel de confianza; la interacción debe impulsarse siempre en una atmósfera acogedora y positiva” (p.55).

El docente es el encargado de dinamizar las acciones educativas, para que los estudiantes alcancen los conocimientos requeridos de acuerdo a la edad y ciclo de estudio, por tanto, debe saber combinar y utilizar los recursos metodológicos, así como emplear estrategias significativas en el proceso de enseñanza aprendizaje, como un instrumento válido y específico para la formación de sus estudiantes; no solo debe regirse a topar los temas de estudio que propone el currículo, sino en su planificación docente debe emplear estrategias como la gimnasia cerebral, para posibilitar que los estudiantes tengan mejores capacidades de concentración y estén predispuestos a aprender.

Dentro del currículo de educación general básica, según Toapanta (2016), no se abarca contenidos de gimnasia cerebral, para las diferentes áreas de aprendizaje como matemáticas, inglés, estudios sociales, lengua y literatura, educación estética; en el área de cultura física, se evidencia la aplicación de gimnasia cerebral y depende de la planificación docente, para focalizar los ejercicios que conlleve a la estimulación del cerebro. Por lo tanto, existe una debilidad en cuanto al manejo de ejercicios de gimnasia cerebral a nivel de todos los docentes de educación general básica y primaria.

A continuación, se presentan algunas pautas para que los docentes trabajen con niños/as y puedan atraer su concentración, propuestas por Martínez (2008): se debe hablar con claridad de forma correcta y directa; tener un lenguaje concreto, emplear palabras de fácil entendimiento; trabajar de forma estructurada, dividiendo en pequeños objetivos que se irán consiguiendo poco a poco; tener constancia, hasta lograr la atención del niño; saber aprovechar sus intereses y preferencias para favorecer la concentración y la atención, dar motivación en las actividades de forma lúdica y divertida; brindar un entorno de trabajo con estímulos, en un lugar adecuado donde el niño/a puede concentrarse; contar con una variedad de actividades para no permitir la fatiga y el aburrimiento; no señalar los errores, sino facilitar que el niño/a realice otra vez el proceso, el fin es que sea él mismo quien descubra los errores y pueda corregirlos (Martínez, 2008)

El profesor actual deberá conocer y ser capaz de transmitir en sus alumnos los conocimientos de su materia de la forma más sugestiva posible, intentando «seducirlos» para su implicación en el estudio de la asignatura. Para lograrlo es determinante la manera en la que el profesor comprende la

asignatura y la explica, así como la forma que tiene de entender y valorar los procesos de aprendizaje de los alumnos (Del Barrio & Borragán, 2011, pág. 16)

Los docentes deben ser capaces de involucrar a los alumnos en un aprendizaje participativo y profundo, ya que los estudiantes aprenden mejor cuando relacionan la teoría con la práctica, mediante la experimentación, para que éstos respondan a los planteamientos que exige la educación.

Para lograr que los estudiantes presten atención y se concentren en las clases, los docentes deberían según Del Barrio & Borragán (2011):

- **Atraer la atención.** Para conseguir mayores concentraciones en las clases y en el estudio.
- **Motivar.** Para predisponer favorablemente hacia los aprendizajes.
- **Transmitir con claridad y convicción.** Para animar a la acción.
- **Entusiasmar.** Para lubricar las redes de conexión del aprendizaje y el esfuerzo intelectual.
- **Hacer atractivo cualquier tema.** Y, de esa manera, conseguir un deseo y una necesidad; lo que condicionará una motivación o un deseo de conocer mayor (p.17)

## **2.10. Guía didáctica de ejercicios de gimnasia cerebral**

Una guía con ejercicios de gimnasia cerebral, para Jiménez (2013), “es un sencillo programa educativo que utiliza la relación entre aprendizaje y movimiento para desbloquear las dificultades que nos podamos encontrar en áreas como la escuela, el trabajo, el desarrollo personal, deportes, artes, etc.” (p.2).

En la guía didáctica se recogen los ejercicios propuestos por el Dr. Paul E. Dennison y Gail E. Dennison, quienes recopilaron y estudiaron movimientos corporales para contribuir a relajar el cuerpo y activar el nivel cognitivo, contribuyendo a la motivación, aprendizaje y concentración de quienes lo practican. Estos ejercicios están recomendados científicamente aplicarlos con niños/as de nivel primario para aportar a desarrollar destrezas y habilidades que contribuyan a los procesos educativos.

## 2.11. Marco legal

La pretensión del trabajo, es dar a conocer la importancia que tiene la gimnasia cerebral, para el desarrollo de la capacidad de concentración y atención en niños/as de primero de educación general básica, pensando en el futuro como estudiantes de niveles superiores y profesionales de alta calidad, que contribuirán significativamente al progreso del Ecuador; por lo que se han tomado varias referencias y sustentos legales, amparados en la Constitución de la República del Ecuador, el Plan de Desarrollo Toda una Vida, la Ley Orgánica de Educación Intercultural, así como en el marco de la aprobación de la nueva Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, de la Organización de las Naciones Unidas.

De conformidad a lo que señala la Constitución del 2008 (Constitución de la República del Ecuador, 2008):

*Art. 26: La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado. Constituye un área prioritaria de la política pública y de inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir (Constitución de la República del Ecuador, 2008, pág. 27)*

Así también lo que estipula el Art. 27 de la misma Constitución del 2008 (Constitución de la República del Ecuador, 2008):

*Art. 27: La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar (Constitución de la República del Ecuador, 2008, pág. 27).*

De igual manera la misma Constitución en el Artículo 47, numeral 7, establece “una educación que desarrolle sus potencialidades y habilidades para los estudiantes, tienen derecho a una integración y participación en igualdad de condiciones” (p.37).

Con la convicción de que la educación es un derecho de todas las personas y una obligación ineludible del Estado, Ecuador acogió las aspiraciones de transformación de

la educación y planteó como objetivo construir un sistema educativo de acceso masivo, de excelente calidad y absolutamente gratuito, creando un marco legal para recuperar la rectoría del sistema educativo como función o política pública.

Por otra parte, la investigación también se sustenta en el Plan de Desarrollo Toda una Vida 2017 - 2021, específicamente en el objetivo 1, de “*Garantizar una vida digna, con iguales oportunidades para todas las personas*” (p.53), en la que se abarca temas relacionados con el acceso a una educación de calidad desde sus primeros años, sin ningún tipo de discriminación y para su cumplimiento, se ampara en la Constitución de la República.

Así también en la Ley Orgánica de Educación Intercultural, en el capítulo tercero, sobre los derechos y obligaciones de los estudiantes, literal b), menciona, que los estudiantes tienen derecho a:

*Recibir una formación integral y científica, que contribuya al pleno desarrollo de su personalidad, capacidades y potencialidades, respetando sus derechos, libertades fundamentales y promoviendo la igualdad de género, la no discriminación, la valoración de las diversidades, la participación, autonomía y cooperación (p.13).*

También el artículo 11, de la LOEI, establece las obligaciones de los docentes, donde enfatiza en el *literal, i*). “*dar apoyo y seguimiento pedagógico a las y los estudiantes, para superar el rezago y dificultades en los aprendizajes y en el desarrollo de competencias, capacidades, habilidades y destrezas*” (p.15). En este caso los docentes son los llamados a emplear actividades de gimnasia cerebral para que los estudiantes mejoren la concentración y su rendimiento académico. Además, dentro del campo de la ONU, se basa en los objetivos de desarrollo sostenible 2030, la investigación se alinea en base al objetivo 4 que trata de “*garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad, promoviendo el aprendizaje durante toda la vida*” (p.1).

### **CAPÍTULO III**

#### **MARCO METODOLÓGICO**

##### **3.1. Descripción del área de estudio**

El trabajo de investigación, se realizó en la Unidad Educativa “Víctor Manuel Guzmán,” ubicada en la ciudad de Ibarra, parroquia San Francisco, perteneciente al distrito de educación 10D01, circuito 10D01C04-05-07, a los niños/as de Primer Año de Educación General Básica, Ambiente 1, comprendidos entre 5 a 6 años.

### **3.2. Diseño y tipo de investigación**

La investigación fue cualitativa, por lo que se pudieron implementar ejercicios de gimnasia cerebral observando cómo reaccionan los estudiantes frente a los estímulos corporales y cognitivos, con el fin de mejorar la concentración de los estudiantes de nivel primario comprendidos entre 5 a 6 años.

#### **Tipo:**

- **Descriptivo.** Debido a que se fueron describiendo cómo se encuentran los niños/as en cuanto a la concentración en el aula de clase, qué actividades propone la docente para mejorar la comprensión, motivación y capacidad de respuesta.
- **De campo.** Porque los datos se recolectaron en el lugar donde suceden los hechos, es decir en las instalaciones de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Guzmán”, donde se trabajó con niños/as de educación básica y sus respectivas docentes.

### **3.3. Procedimiento de investigación**

El proceso de investigación fue el siguiente:

Para analizar los contenidos de la gimnasia cerebral que contiene el currículo de educación básica, para niños/as comprendidos entre 5 a 6 años, se procedió aplicar una ficha de observación directa al currículo, analizando los 7 ámbitos de desarrollo y aprendizaje. También se contrasta con la encuesta que se aplicó a los docentes, específicamente con la pregunta once, donde se corrobora que no existe aplicación directa de contenidos de gimnasia cerebral en el currículo.

Para dar cumplimiento con el objetivo 2, 3 y 4, la investigación, se dividió en 3 fases:

**Fase 1.** Para determinar el objetivo específico 2, diagnosticar la aplicabilidad de estrategias de gimnasia cerebral por parte de los docentes, para desarrollar la concentración de los niños/as de 5 y 6 años de edad; se aplicó una encuesta dirigida a docentes, analizando los siguientes indicadores: Conocimiento de gimnasia cerebral, disposición de material bibliográfico y técnicas sobre gimnasia cerebral, tipo de material, contribución de la gimnasia cerebral, desarrollo de ejercicios de gimnasia cerebral, interés por parte de los niños/as en los ejercicios de gimnasia cerebral, contribución a la plasticidad, tipos de estudiantes, problemas de aprendizaje, problemas de concentración, actividades para la concentración, importancia y contenidos de una guía con ejercicios de gimnasia cerebral.

**Fase 2.** Para determinar el objetivo específico 3 se procedió a consultar a los docentes sobre el manejo de la gimnasia cerebral y verificar la acogida a este tipo de actividades, misma que se dividió en dos etapas: la primera de introducción y diagnóstico, iniciando el 11 hasta el 18 de diciembre de 2017, donde se extrajeron los primeros resultados, notándose al inicio que los niños/as no podían coordinar los ejercicios. La segunda etapa se realizó desde el 3 al 10 de enero de 2018, pudiéndose evidenciar cambios significativos en el comportamiento, atención, concentración, autoestima y realización de tareas de los estudiantes.

**Fase 3.** En base a los resultados obtenidos de la aplicación de ejercicios de gimnasia cerebral, estudios bibliográficos investigados, análisis de los contenidos curriculares, se elaboró una guía con 16 ejercicios para que sirva de sustento de consulta y aplicación para docentes, así como para estudiantes de primer año de educación general básica.

## **Métodos**

Para el desarrollo de la investigación fue necesario aplicar métodos y técnicas que permitieron recopilar y analizar información de tipo primario y secundario:

- **Método inductivo.** Permitió conocer las particularidades de las estrategias empleadas por los docentes para contribuir a mejorar la concentración y atención la de los niños/as de 5 a 6 años.

- **Método deductivo.** Contribuyó a deducir el problema de investigación, partiendo del análisis de las causas y los efectos; es así que se estudiaron los métodos de enseñanza aprendizaje empleados por la docente.
- **Método analítico.** Fue empleado para analizar el currículo de educación básica, relacionados al campo: identidad y autonomía, convivencia, descubrimiento y comprensión del mundo natural y cultural, relaciones lógico matemáticas, comprensión y expresión oral y escrita, comprensión y expresión artística y expresión corporal, para el primer año de educación general básica y si se encuentra la gimnasia cerebral como estrategia para desarrollar la concentración en niños/as de 5 a 6 años. Además, se empleó en el análisis de los resultados provenientes de las fichas de observación y encuestas aplicadas.
- **Método sintético.** Permitió sintetizar la información en forma de conclusiones una vez realizado todo el proceso investigativo.
- **Método bibliográfico.** Se utilizó especialmente para fundamentar teóricamente las variables intervinientes como son: gimnasia cerebral y la concentración, así como temas derivados. Se recurrió a la consulta de información secundaria disponible en libros, documentos, archivos, páginas web, entre otros.
- **Método propositivo.** Se empleó, porque se elaboró una guía con ejercicios de gimnasia cerebral para contribuir a que los niños/as de 5 a 6 años de la unidad educativa “Víctor Manuel Guzmán” mejoren la concentración en el aula de clase.

## **Técnicas**

Las técnicas empleadas para recopilar la información primaria, fueron:

**Guía de observación directa (matriz).** Para determinar el nivel de capacidad de concentración que tienen los niños/as, se aplicó una ficha de observación, así también

para analizar los contenidos curriculares de educación general básica sobre gimnasia cerebral.

**Encuesta.** En la fase dos, en lo referente al diagnóstico a los docentes, se aplicó una encuesta semiestructurada, para conocer la aplicabilidad de las actividades de gimnasia cerebral.

### **Población**

La población parte del estudio fue: 35 niños/as de 5 a 6 años que cursan el primer año de educación básica, 23 docentes, a quienes se aplicó el instrumento de investigación.

### **3.4. Consideraciones bioéticas**

Para el desarrollo de la investigación sobre: “Estrategias de gimnasia cerebral para desarrollar la concentración en niños/as de 5 a 6 años, de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Guzmán”, Ibarra”, se contó con la respectiva autorización de la Rectora de la institución, para ello se entregó una solicitud escrita por parte de la investigadora, donde se indicó el tema, objetivo y aporte para la institución.

## **CAPÍTULO IV**

### **RESULTADOS SOBRE GIMNASIA CEREBRAL**

#### **4.1. Contenidos curriculares de gimnasia cerebral en primer año de Educación General Básica**

- a) A continuación, se presenta el análisis de los contenidos del currículo en los temas de Primer Año de Educación General Básica, para verificar el abordaje de temas relacionados a la gimnasia cerebral.

Analizando los contenidos del currículo, en el ámbito de desarrollo y aprendizaje 1: Identidad y autonomía básicos imprescindibles. Se determinó que no existe aplicación directa de la gimnasia cerebral:

- Explorar y describir las partes principales de su cuerpo y su funcionamiento, en forma global, parcial y diferenciarlas con respecto a aquellas de las personas que le rodean.
- Comunicar los datos personales, para reconocer sus nombres y apellidos, edad, teléfono y el lugar donde vive.
- Reconocer su historia personal y familiar, desde su nacimiento.
- Identificar el nombre de su país y las características comunes de los ecuatorianos y ecuatorianas.
- Practicar hábitos de alimentación, higiene y cuidado personal con autonomía.
- Distinguir las situaciones de peligro de su entorno cercano, en función de evitar accidentes.
- Practicar las normas de seguridad de su centro escolar desde la autorregulación para cuidarse a sí mismo (Currículo de los Niveles de Educación Obligatoria, 2016).

En el ámbito de desarrollo y aprendizaje 2. Convivencia. Se determinó que no existe aplicación directa de la gimnasia cerebral al momento de:

- Explorar sus necesidades básicas y describir hábitos de vida saludable, proponer medidas preventivas, aplicarlas en el hogar y la escuela.
- Discriminar modelos positivos y negativos de comportamiento de su medio natural y social inmediato.
- Practicar normas de respeto consigo mismo y con los demás seres que lo rodean.
- Reconocer sus derechos y responsabilidades, mediante ejemplos reales.
- Identificar la organización del establecimiento educativo, las personas que lo componen, las diferentes dependencias y su funcionamiento (Currículo de los Niveles de Educación Obligatoria, 2016).

En el ámbito de desarrollo y aprendizaje 3. Descubrimiento y comprensión del mundo natural y cultural. Se determinó que no se aplica directamente la gimnasia cerebral al momento de:

- Explorar y describir las características y necesidades de los seres vivos, desde sus propias experiencias.
- Explorar, identificar y proteger el lugar donde viven las plantas y los animales y relacionar sus características externas con su hábitat.
- Explorar sus necesidades básicas y describir hábitos de vida saludable, proponer medidas preventivas y aplicarlas en el hogar y la escuela.
- Experimentar e identificar las propiedades físicas de los objetos y agruparlos según sus características.
- Explorar e identificar los materiales de los objetos, clasificarlos por su origen y describir su utilidad.
- Explorar el movimiento de los objetos ante la acción de una fuerza y describir la causa del movimiento de los objetos.
- Indagar, en forma guiada, las fuentes de luz; diferenciar la luz natural de la artificial.
- Observar, describir y graficar las características de los elementos naturales y contruidos del paisaje local.

- Observar, en forma guiada y describir las características y los cambios del tiempo atmosférico local, medir los cambios con instrumentos de fácil manejo, registrarlos con símbolos.
- Identificar los efectos del cambio del tiempo atmosférico en animales, plantas e incluso en sí mismo.
- Observar, en forma guiada, las funciones de los sentidos, hacer preguntas y dar respuestas sobre la importancia que tienen los sentidos para la obtención de información del entorno.
- Identificar el uso de los medios de comunicación, incluidas las TIC, a partir del reconocimiento de su utilidad y beneficio.
- Reconocer los medios de transporte más comunes mediante imágenes que los relacionen con el medio en los que estos transitan.
- Identificar alguna de las manifestaciones culturales (música, comida, festividades y tradición oral) de la localidad (Currículo de los Niveles de Educación Obligatoria, 2016).

En el ámbito de desarrollo y aprendizaje 4. Relación lógico–matemático. Se determinó que no existe aplicación directa de la gimnasia cerebral al momento de:

- Reconocer los colores primarios: rojo, amarillo y azul; los colores blanco y negro y los colores secundarios, en objetos del entorno.
- Distinguir la ubicación de objetos del entorno según las nociones arriba/abajo, delante/atrás y encima/debajo.
- Reconocer las semejanzas y diferencias entre los objetos del entorno de acuerdo a su forma y sus características físicas (color, tamaño y longitud).
- Agrupar colecciones de objetos del entorno según sus características físicas: color, tamaño (grande/pequeño), longitud (alto/bajo y largo/corto).
- Describir y reproducir patrones con objetos del entorno por color, forma, tamaño, longitud o con siluetas de figuras geométricas, sonidos y movimientos.
- Establecer relaciones de orden: ‘más que’ y ‘menos que’, entre objetos del entorno.

- Utilizar la noción de cantidad en estimaciones y comparaciones de colecciones de objetos mediante el uso de cuantificadores como: Muchos, pocos, uno, ninguno, todos.
- Contar colecciones de objetos en el círculo del 1 al 20 en circunstancias de la cotidianidad.
- Identificar cantidades y asociarlas con los numerales 1 al 10 y el 0.
- Escribir los números naturales, de 0 a 10, en contextos significativos.
- Reconocer cuerpos geométricos en objetos del entorno.
- Reconocer figuras geométricas (triángulo, cuadrado, rectángulo y círculo) en objetos del entorno.
- Describir objetos del entorno utilizando nociones de longitud: alto/ bajo, largo/corto, cerca/lejos.
- Medir, estimar y comparar objetos del entorno utilizando unidades no convencionales de longitud (palmos, cuartas, cintas, lápices, pies, entre otras).
- Describir y comparar objetos del entorno, según nociones de volumen y superficie: Tamaño grande, pequeño.
- Comparar objetos según la noción de capacidad lleno/vacío).
- Comparar objetos según la noción de peso (pesado/liviano).
- Comparar y relacionar actividades con las nociones de tiempo: Ayer, hoy, mañana, tarde, noche, antes, ahora, después y días de la semana en situaciones cotidianas (Currículo de los Niveles de Educación Obligatoria, 2016).

En el ámbito de desarrollo y aprendizaje 5. Comprensión y expresión oral y escrita. Se determinó que no existe aplicación directa de la gimnasia cerebral, al momento de:

- Predecir el contenido y el uso de diversos textos escritos que se utilizan en actividades cotidianas del entorno escolar y familiar.
- Reconocer palabras y expresiones de las lenguas originarias del Ecuador e indagar sobre sus significados.
- Desarrollar la expresión oral en contextos cotidianos usando la conciencia lingüística (semántica, léxica y sintáctica).

- Adaptar el tono de voz, los gestos, la entonación y el vocabulario a diversas situaciones comunicativas, según el contexto y la intención.
- Diferenciar entre imagen y texto escrito en diversos materiales impresos del entorno.
- Extraer información explícita que permita identificar elementos del texto, relacionarlos y darles sentido (personajes, escenarios, eventos, etc.).
- Construir significados mediante el establecimiento de conexiones entre el contenido del texto y la experiencia personal.
- Elaborar significados de un texto mediante la activación de los conocimientos previos, comprobación o descarte de hipótesis y predicción a partir del contenido y para textos.
- Acceder a la lectura por placer y para aprender, utilizando la biblioteca de aula y otros recursos.
- Satisfacer la curiosidad sobre temas de interés, utilizando la lectura como recurso de aprendizaje y registrar información consultada mediante dibujos y otros gráficos.
- Explorar la formación de palabras y oraciones, utilizando la conciencia lingüística (fonológica, léxica y semántica).
- Registrar, expresar y comunicar ideas, mediante sus propios códigos.
- Realizar sus producciones escritas mediante la selección y utilización de diferentes recursos y materiales.
- Escuchar textos literarios con disfrute de las palabras y las ideas.
- Representar pasajes de los textos literarios escuchados, utilizando sus propios códigos, dibujos y /o escenificaciones corporales (Currículo de los Niveles de Educación Obligatoria, 2016).

En el ámbito de desarrollo y aprendizaje 6. Comprensión y expresión artísticas. Se determinó que no existe aplicación directa de la gimnasia cerebral, al momento de:

- Utilizar la expresión gráfica o plástica como recursos para la expresión libre del yo y de la historia personal de cada uno.

- Participar en situaciones de juego dramático como manera de situarse, narrarse y ponerse en “lugar del otro”, de poder contar historias con el otro y de jugar a ser el otro.
- Expresar las ideas y emociones que suscita la observación de algunas manifestaciones culturales y artísticas (rituales, actos festivos, danzas, conocimientos y prácticas relativos a la naturaleza, artesanía, etc.), presentes en el entorno próximo (Currículo de los Niveles de Educación Obligatoria, 2016).

Así también, en el ámbito de desarrollo y aprendizaje 7. Expresión corporal. Se determinó que no existe aplicación directa de la gimnasia cerebral en:

- Reconocer estados de ánimo, sensaciones y emociones (alegría, tristeza, aburrimiento, enojo, frío, calor, entre otras.) para crear, expresar y comunicar mensajes corporales (gestuales convencionales y/o espontáneos).
- Usar gestos convencionales y/o espontáneos, habilidades motrices básicas, posturas, ritmos y tipos de movimiento (lento, rápido, continuo, discontinuo, fuerte, suave, entre otros) como recursos expresivos para comunicar los mensajes producidos.
- Crear, expresar, comunicar e interpretar mensajes corporales individuales y con otros de manera espontánea.
- Establecer acuerdos con otros que les permitan participar en prácticas corporales expresivo-comunicativas (Currículo de los Niveles de Educación Obligatoria, 2016).

## **4.2. Aplicabilidad de estrategias de gimnasia cerebral por parte de docentes**

- b) Para diagnosticar la aplicabilidad de estrategias de gimnasia cerebral por parte de los docentes y para desarrollar la concentración de los niños/as de 5 a 6 años, se aplicó una encuesta, con un cuestionario estructurado de 17 preguntas.

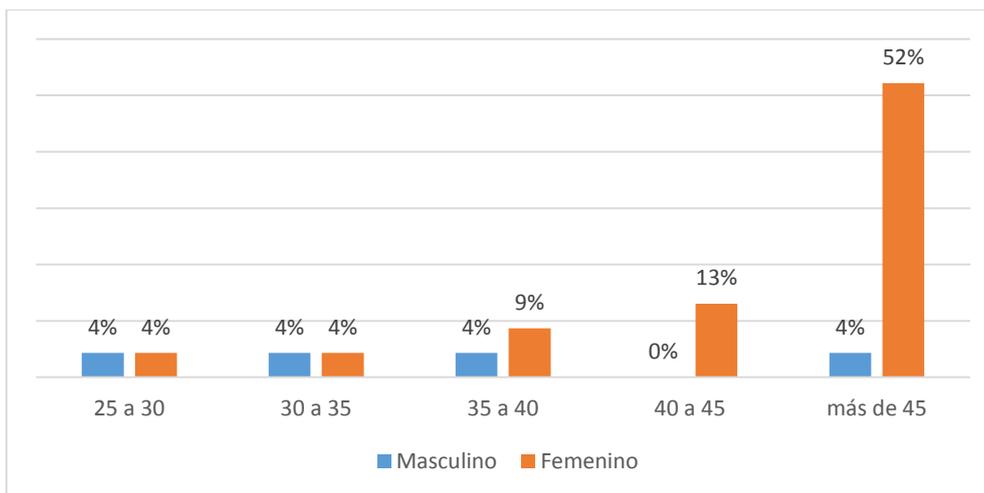
A continuación, se presentan los resultados:

### **Datos Generales:**

El 82% de la plantilla docente de nivel de educación básica, son de sexo femenino, el 16% corresponde a masculino. La edad en la que están concentrados la mayor parte de ellos es de más de 45 años (52%), el 13% de 40 a 45, y de 35 a 40 años y el 16% tiene entre 25 y 35 años.

La mayor parte de docentes de nivel de educación primaria son mujeres, en edades superiores a los 45 años, este grupo es el más experimentado por su trayectoria en el área educativa; así también los jóvenes que representan la minoría, están en proceso de experimentación, por lo que este grupo puede acoger de mejor manera los cambios que se proponen de acuerdo a los avances en temas educativos y tecnológicos.

Lo señalado, demuestra el siguiente gráfico:



**Gráfico 1 Edad y Género**

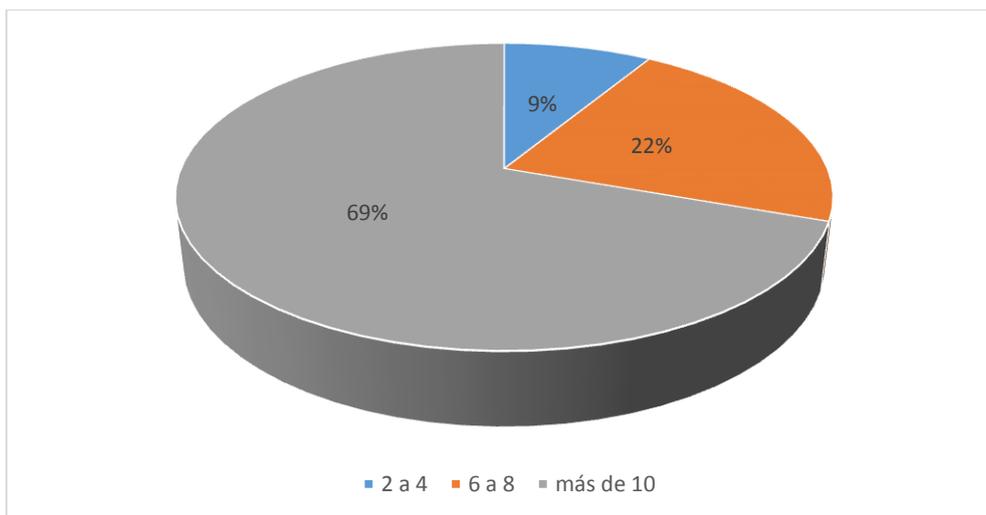
**Fuente:** Encuesta a docentes de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Guzmán”

### **Años de experiencia:**

El 69% de la plantilla docente de nivel de educación básica, tiene más de 10 años de experiencia, el 22% de 6 a 8 años y un 9% de 2 a 4 años.

Los docentes que se dedican al proceso de enseñanza en el nivel de educación primaria en su mayoría son de edad avanzada, teniendo una amplia trayectoria en el sistema educativa, por lo que son profesionales experimentados, poseen fortalezas como el manejo de grupos escolares, trabajo en la diversidad, manejo de problemas, pedagogía; pero también puede presentarse debilidades en cuanto al cambio tecnológico y las nuevas exigencias que propone la educación mediante el currículo, como es el manejo de ordenadores, pizarras electrónicas, tablets, programas informáticos en los cuales deben emitir informes sobre sus actividades.

Por otro lado, un grupo de alrededor la tercera parte tiene una mediana, pero considerable experiencia y un grupo inferior está iniciando en la labor docente, estos dos grupos pueden presentar debilidades al momento de enfrentarse a trabajar con los estudiantes por las múltiples diversidades existentes como estilos de aprendizaje, personalidad, capacidades especiales.



**Gráfico 2 Años de experiencia**

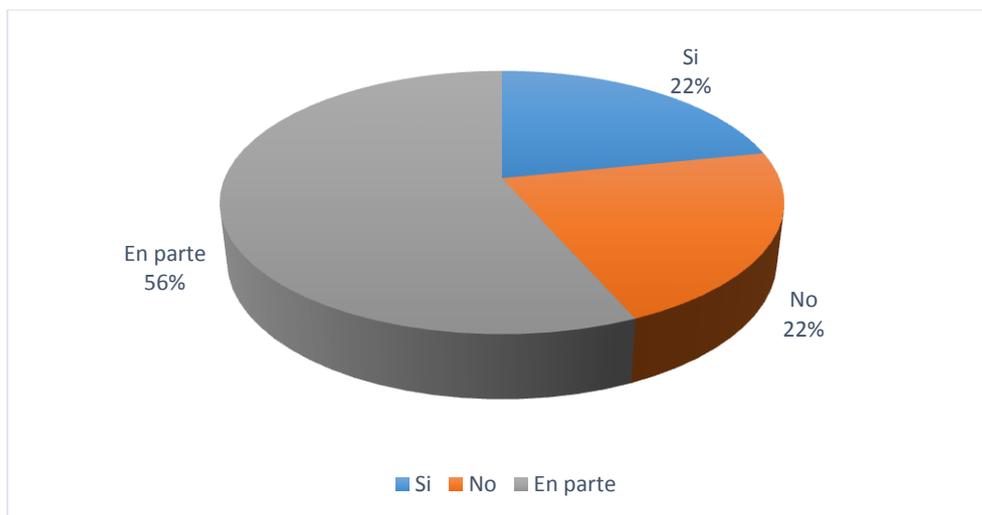
**Fuente:** Encuesta a docentes de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Guzmán”

## **Gimnasia cerebral**

### **1. Aplicabilidad e importancia**

El 56% de docentes conoce “en parte” la gimnasia cerebral, el 22% “desconoce” y el otro 22% “si conoce”; estos resultados demuestran que los docentes desconocen la importancia de gimnasia cerebral como manifiesta Anquin & Rudniki, los ejercicios de gimnasia cerebral, son movimientos fáciles de realizar, mismos que pueden ser empleados por docentes y estudiantes en las instituciones educativas, contiene una serie de beneficios como la capacidad de mejorar la atención; en tal mención existe una falencia por parte de los docentes de nivel primaria, ya que la mayor parte no conoce de este tema y sus beneficios, en consecuencia no puede ser aplicada con los estudiantes.

Existe un escaso conocimiento de los contenidos de gimnasia cerebral, no solo en docentes de nivel básico, sino de toda la planta docente de nivel primaria, incurriendo en una debilidad evidente al no ofrecer a los estudiantes, alternativas que conlleven a despertar el aspecto cognitivo, la agilidad mental y corporal para que mejoren el rendimiento académico.



**Gráfico 3 Conocimiento de gimnasia cerebral**

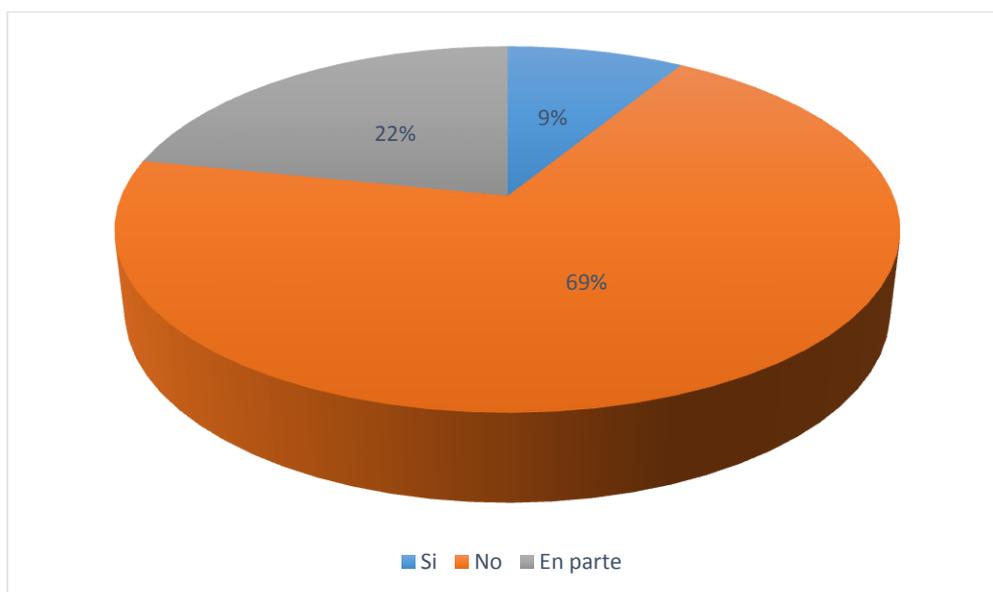
Fuente: Encuesta a docentes de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Guzmán”

## 2. Material bibliográfico y técnicas sobre gimnasia cerebral

El 69% de docentes no dispone de material bibliográfico y técnicas sobre gimnasia cerebral, el 22% lo tiene en parte y el 9% si tiene estos recursos.

La mayoría de docentes no disponen de material para poder aplicar ejercicios de gimnasia cerebral, como el soporte bibliográfico que es una guía, donde se muestre los diferentes movimientos de gimnasia cerebral, en tal mención es importante dotar de información que contribuya a capacitar a los docentes, esto debido a la carencia de recursos bibliográficos, materiales y didácticos, acompañado de la escasa capacitación de los docentes en temas de gimnasia cerebral, repercutiendo en el desarrollo académico de los estudiantes, al no emplear estrategias adecuadas para captar la atención, concentración y asimilación de los conocimientos; de acuerdo a Sáenz & Guapisaca (2015), aplicar ejercicios de gimnasia cerebral, contribuye a mejorar el desarrollo intelectual de quienes lo practican; es importante que los docentes promuevan este tipo de ejercicios con sus estudiantes para contribuir a los procesos de enseñanza aprendizaje.

Los resultados se demuestran en el siguiente gráfico:



**Gráfico 4 Disponibilidad de material bibliográfico**

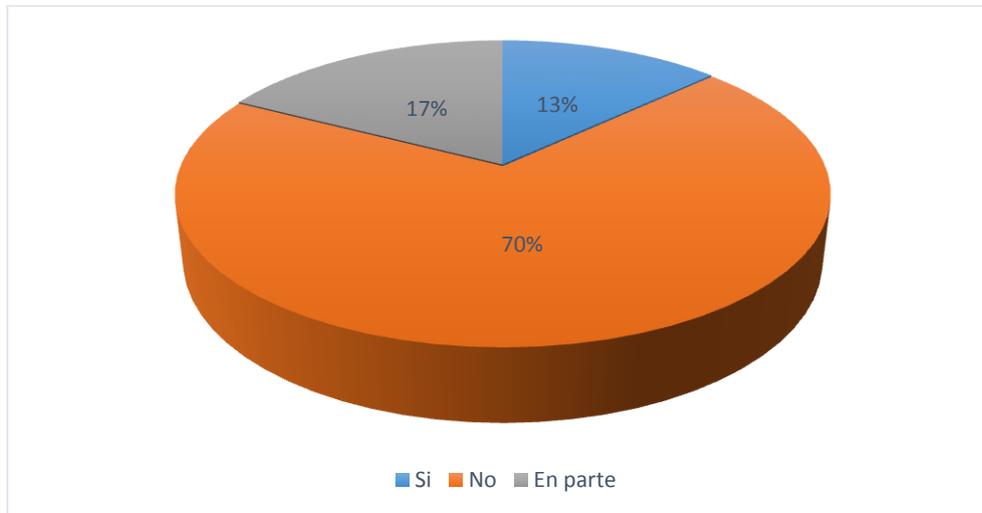
**Fuente:** Encuesta a docentes de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Guzmán”

### 3. Tipo de material

El 70% de docentes afirma que el material existente no es de fácil aplicación, el 17% en parte y apenas el 13% opina que el material para trabajar con los estudiantes es de fácil aplicación. Para ello Dennison (2005), propone ejercicios de gimnasia cerebral dirigido a niños/as, adultos y personas de la tercera edad, porque son de fácil aplicación, proveyendo de excelentes resultados para ejercitar el cerebro, evitando complicaciones como la falta de atención y concentración. Estos ejercicios pueden ser aplicados de acuerdo a las necesidades de cada grupo de edad, en estudiantes de edad escolar, se deben emplear para contribuir al desarrollo cognitivo, de habilidades físicas y espaciales.

Los docentes, carecen de material didáctico para trabajar con los estudiantes en temas relacionados al relajamiento del cerebro y el cuerpo, por lo que se han enfocado únicamente en cubrir los contenidos curriculares, dejando de lado los temas lúdico – recreativos, incidiendo en una educación tradicionalista por lo que algunos niños/as no tienen deseo ir a la escuela.

Los datos se evidencian en el siguiente gráfico:



**Gráfico 5 Material existente de fácil aplicación**

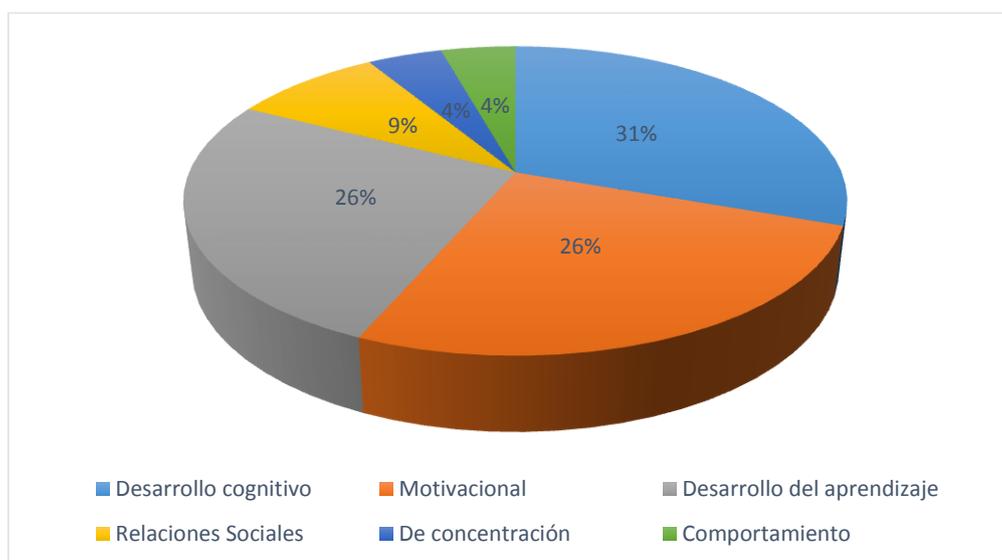
**Fuente:** Encuesta a docentes de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Guzmán”

#### 4. Contribución de la gimnasia cerebral

El 31% de docentes cree que la gimnasia cerebral contribuye a desarrollar el campo cognitivo; en porcentajes iguales del 26% a desarrollar el aprendizaje y el campo motivacional; el 9% a las relaciones sociales; en porcentajes del 4% cada uno a la concentración y comportamiento. De acuerdo a López (2012), uno de los beneficios de la aplicación de la gimnasia cerebral, es contribuir a estimular los dos hemisferios, permitiendo la agilidad mental de quienes lo practican, por lo que estas actividades son muy beneficiosas especialmente en niños/as de 4 a 5 años que están edad de asimilación de los conocimientos, permitiendo capacidad de concentración y aprendizaje.

La gimnasia cerebral es una actividad que está dirigida para personas de todas las edades, incidiendo de mejor manera en niños/as de edad preescolar, al hacer trabajar al cerebro en los dos hemisferios, mejorando la capacidad de razonamiento, pensamiento y aprendizaje. Además, existen beneficios como el aumento de confianza y autoestima, teniendo habilidad de socialización e integración en los grupos de trabajo.

Los datos son los siguientes:



**Gráfico 6 Contribución de la gimnasia cerebral**

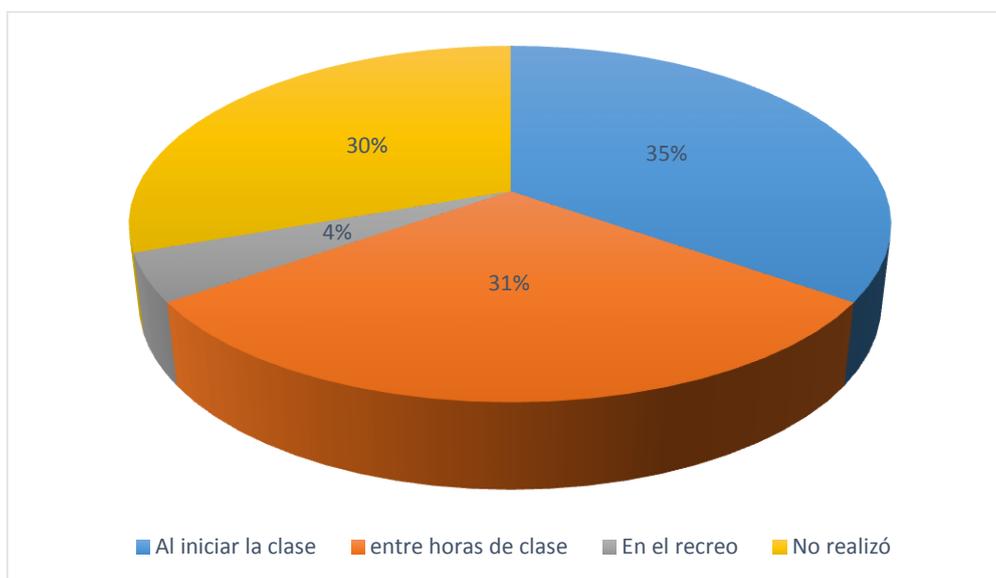
Fuente: Encuesta a docentes de la Unidad Educativa "Victor Manuel Guzmán"

## 5. Desarrollo de ejercicios de gimnasia cerebral

El 35% desarrolla ejercicios de gimnasia cerebral al momento de iniciar la clase; el 31% entre horas clase, el 30% no realiza estas actividades; el 4% en el recreo. Según Pazmiño (2013), realizar ejercicios de gimnasia cerebral antes de iniciar la jornada escolar y después de terminar una actividad que demandó mucho esfuerzo, es conveniente practicar dichos ejercicios para que los niños/as puedan relajarse, retomar energías y tener una mejor concentración, de esta manera se mejora la calidad educativa, teniendo estudiantes dinámicos y predispuestos a aprender.

Un grupo significativo de docentes no aplica ejercicios de gimnasia cerebral con sus estudiantes, limitando el desarrollo de habilidades de los alumnos, por lo que en las clases existen niños/as distraídos, desmotivados, hiperactivos y con pocas ganas de trabajar, incidiendo en sus aprendizajes y bajas calificaciones, así como en comportamientos inadecuados. Además, aquellos estudiantes que tienen estos comportamientos promueven el desorden, provocando la falta de concentración en los demás estudiantes, teniendo la maestra que emplear estrategias como alto tono de voz y

acciones poco adecuadas para lograr controlar al grupo que sobrepasan los 25 estudiantes.



**Gráfico 7 Desarrollo de ejercicios de gimnasia cerebral**

Fuente: Encuesta a docentes de la Unidad Educativa "Víctor Manuel Guzmán"

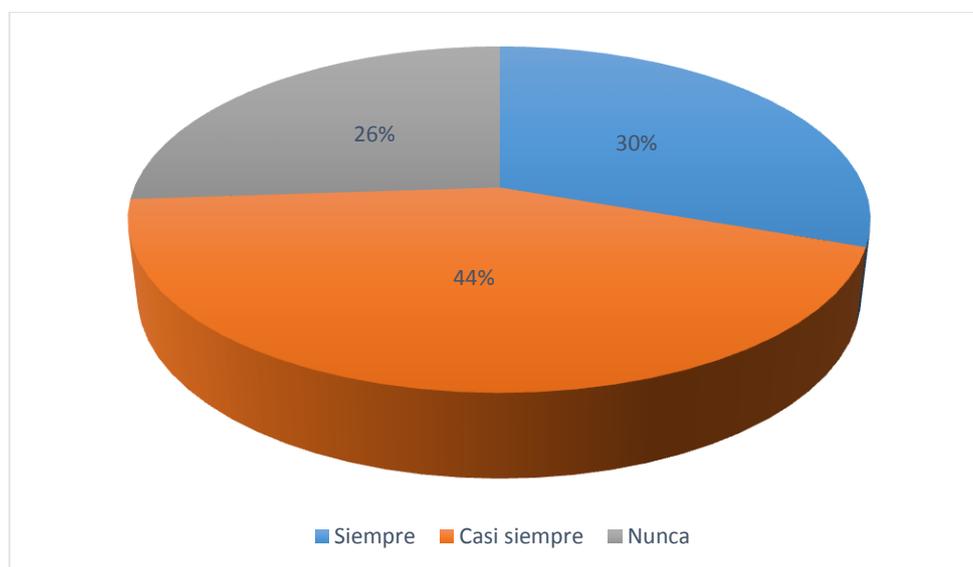
## 6. Interés por la gimnasia cerebral

El 44% de niños/as, casi siempre están motivados por aplicar ejercicios de gimnasia cerebral, el 30% siempre y el 26% nunca. De acuerdo a los aportes de Collins (2004), los docentes pueden incurrir en errores durante la jornada educativa, dedicándose netamente a contenidos curriculares, dejando de lado la práctica de ejercicios para relajar la mente y el cuerpo, por lo que los niños/as también se van a notar despreocupados por aplicar estrategias nuevas, al estar acostumbrados al sistema educativo tradicional.

La mayoría de niños/as no siempre están dispuestos aplicar ejercicios de gimnasia cerebral debido a la escasa práctica por parte de los docentes, al no tener hábitos y costumbres de dedicar un espacio de tiempo a ejercitar la mente con ejercicios sencillos pero que benefician a los estudiantes para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje. La poca aplicabilidad de ejercicios de gimnasia cerebral, se debe también al

desconocimiento de los docentes acerca de los diferentes movimientos cerebrales y corporales que propone Dennison.

Los datos se muestran a continuación:



**Gráfico 8 Interés de niños/as en ejercicios de gimnasia cerebral**

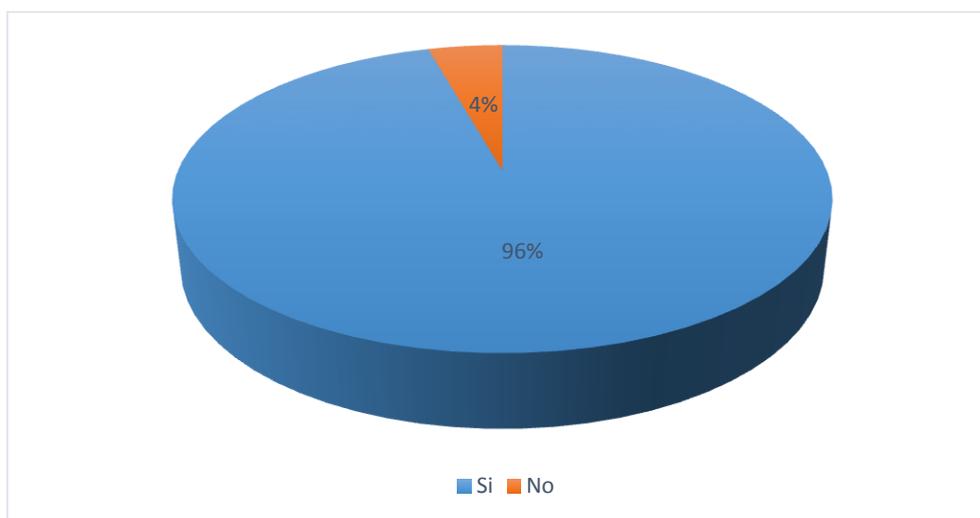
**Fuente:** Encuesta a docentes de la Unidad Educativa "Víctor Manuel Guzmán"

## 7. Ejercicios de gimnasia cerebral para atención y concentración

El 96% de docentes cree que aplicar los ejercicios de gimnasia cerebral con los estudiantes, contribuye a mejorar la atención y concentración en la clase; por otra parte, el 4% considera que no. A criterio de Collins (2004), los niños/as tienen diferentes maneras de aprender y capacidad de concentración, por lo que a unos les resulta más fácil asimilar los conocimientos y a otros les puede dificultar, para ello es conveniente aplicar la gimnasia cerebral que contribuye a un mejor desarrollo neuronal.

La gran mayoría de docentes consideran que aplicar ejercicios de gimnasia cerebral, con los estudiantes es beneficioso para mejorar la atención y concentración en la clase; por lo que es una herramienta que permite trabajar con el hemisferio izquierdo y derecho, agilitando los procesos mentales y permitiendo procesar la información de manera más adecuada.

Así lo demuestra el siguiente gráfico:



**Gráfico 9 Ejercicios de gimnasia cerebral para concentración de niños**  
**Fuente:** Encuesta a docentes de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Guzmán”

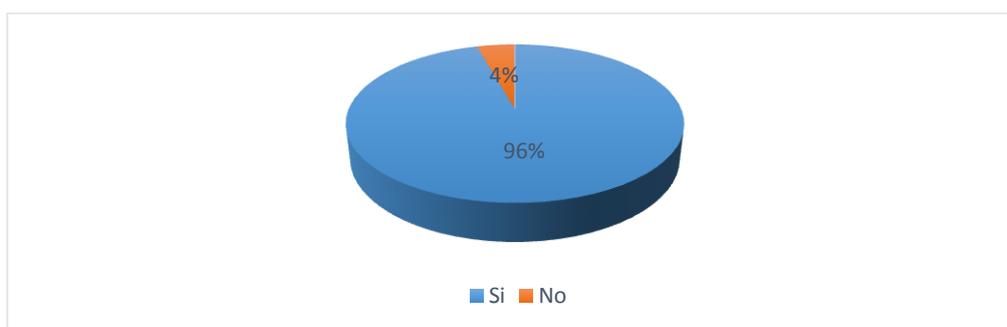
## 8. Gimnasia cerebral para la plasticidad cerebral

Todos los docentes consideran que aplicar ejercicios de gimnasia cerebral contribuye, a mejorar la plasticidad del cerebro porque incluye movimientos articulatorios, trabajando los dos hemisferios cerebrales. Para Muñoz, Blázquez, Galpasoro & González (2011), la estimulación cognitiva permite generar cambios mentales, desarrollando la plasticidad, es decir que el cerebro sea más receptivo y reflexivo para una mejor comprensión de los contenidos tanto educativos, sociales y del entorno. La estimulación cognitiva tiene directa incidencia en la plasticidad del cerebro, por lo que es necesario que los docentes apliquen la gimnasia cerebral para contribuir a un desarrollo intelectual y motor más significativo.

### Perfil del estudiante

## 9. Estudiantes distraídos

El 96% de docentes tiene en los grupos de trabajo estudiantes que se distraen fácilmente, apenas el 4% opinan lo contrario. Para Collins (2004), existe una diversidad de estudiantes que provienen de distintos hogares, culturas, con formas de vida y tradiciones que diferencian uno del otro, así también existen niños/as con problemas médicos; por tal razón en el aula de clase no se va a encontrar estudiantes iguales, por lo que los docentes deben educar en la diversidad, es así que también existen estudiantes con diferentes formas de aprender, a unos se les dificultará estar más tiempos concentrados que a otros. La mayoría de docentes tienen a su cargo niños/as con problemas de concentración, esto dificulta el proceso de enseñanza aprendizaje, limitando la calidad educativa; por lo tanto, es necesario aplicar estrategias como son los ejercicios de gimnasia cerebral, que contribuyan a mejorar la capacidad de concentración y atención para que en las horas de clase tengan las habilidades de asimilar los conocimientos. Se evidencian los datos en el siguiente gráfico:



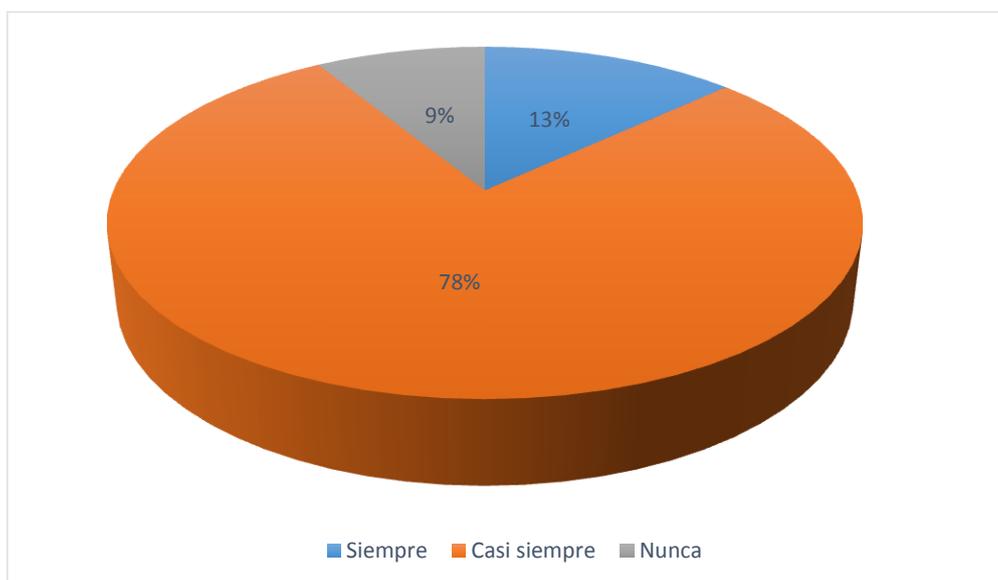
**Gráfico 10 Estudiantes con tendencia a distraerse**  
Fuente: Encuesta a docentes de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Guzmán”

## 10. Dificultad para lograr la concentración

El 78% de docentes casi siempre tiene dificultad para lograr la concentración de los estudiantes; el 13% siempre y apenas el 9% nunca. Según Bakker & Rubiales (2010), los estudiantes con problemas de concentración ven afectada su calidad educativa, al no tener la capacidad de entender lo que el docente transmite, existiendo factores internos y externos que intervienen para que el niño/a se distraiga fácilmente.

La mayoría de los estudiantes de primer año de educación general básica, tienen problemas con la concentración, debido a las características propias de la edad, acompañados con factores externos como las condiciones del aula, la cantidad de estudiantes, factores personales, sociales y la forma de dirigir la clase por parte del docente.

A continuación se muestran los resultados:



**Gráfico 11 Atención de los estudiantes**

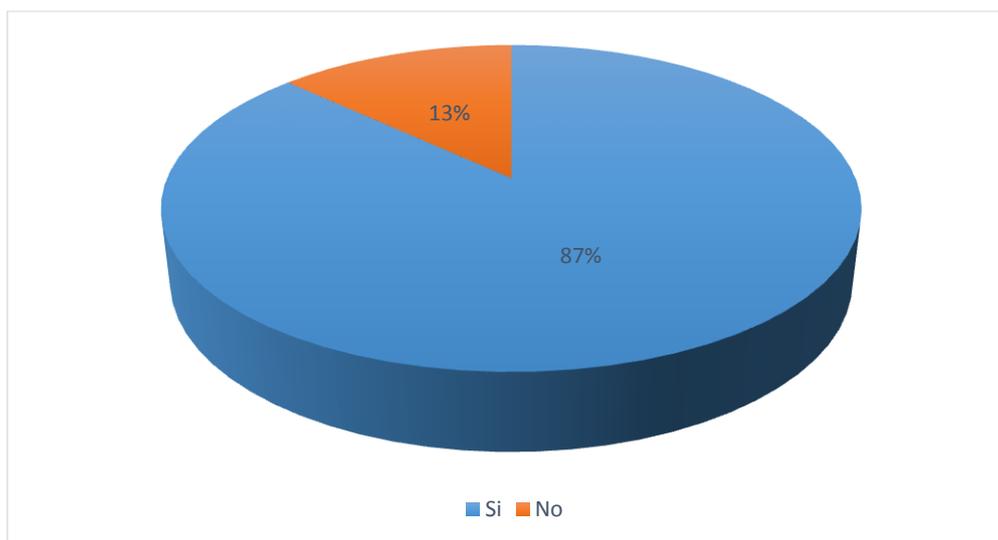
**Fuente:** Encuesta a docentes de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Guzmán”

## 11. Estudiantes con problemas de aprendizaje

El 87% de estudiantes tienen problemas de aprendizaje, por otra parte, el 13% no lo tiene. Existen según Badia & otros (2012), estudiantes que tienen problemas de aprendizaje, están afectados por problemas intrínsecos, es decir depende del funcionamiento tanto físico, psicológico y cognitivo del niño/a; esta situación afecta a la calidad educativa del estudiante por lo que no puede asimilar los conocimientos de manera adecuada.

La mayor parte de docentes tienen problemas con los estudiantes para lograr que los niños/as alcancen los aprendizajes requeridos de acuerdo al nivel educativo y edad; por lo que es necesario emplear actividades alternativas como los ejercicios de gimnasia cerebral para lograr que el niño/a trabaje de manera articulada y divertida su sistema

cognitivo y motor. Los problemas de aprendizaje se agudizan cuando no se toman medidas correctivas y preventivas a tiempo, teniendo bajas calificaciones y reprobaciones de año, lo que afecta psicológicamente a los estudiantes que atraviesan estos procesos, al tener que abandonar a los compañeros de clase y enfrentarse a un nuevo grupo de trabajo que en muchos de los casos son estigmatizados.



**Gráfico 12 Estudiantes con problemas de aprendizaje**

**Fuente:** Encuesta a docentes de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Guzmán”

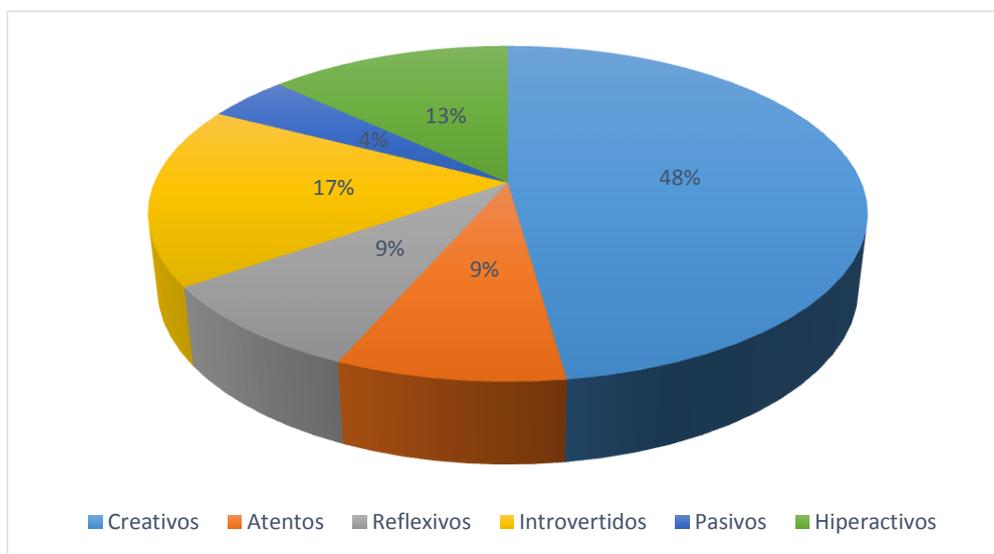
## 12. Personalidad del estudiante

En cuanto al comportamiento de los estudiantes, el 48% son creativos, 17% introvertidos, 13% hiperactivos, en porcentajes iguales del 9% atentos y reflexivos y el 4% pasivos. Los resultados obtenidos se contrastan con los aportes de Gutiérrez, García, & Condemarín (2009), quienes mencionan que los estudiantes creativos, combinan ideas para realizar actividades y salir de la rutina, existiendo mayor cantidad de estudiantes de este tipo.

Se aprecia que existen estudiantes con variedad de comportamientos, prevaleciendo aquellos que emplean su energía en diferentes actividades como jugar, estudiar y realizar actividades complementarias; pero también hay casos de que son muy pasivos, donde no quieren incluirse fácilmente a los grupos de trabajo, mostrándose

tímidos y solitarios. En tal razón la aplicación de ejercicios de gimnasia cerebral contribuye a mejorar las condiciones de comportamiento e intelectuales de los niños/as, ya que convierte a los hiperactivos en más tranquilos, capaces de poner atención en las clases y aquellos muy tranquilos, para que realicen actividades de manera ágil y espontánea.

Así lo demuestra el siguiente gráfico:



**Gráfico 13 Consideración de estudiantes**

Fuente: Encuesta a docentes de la Unidad Educativa "Víctor Manuel Guzmán"

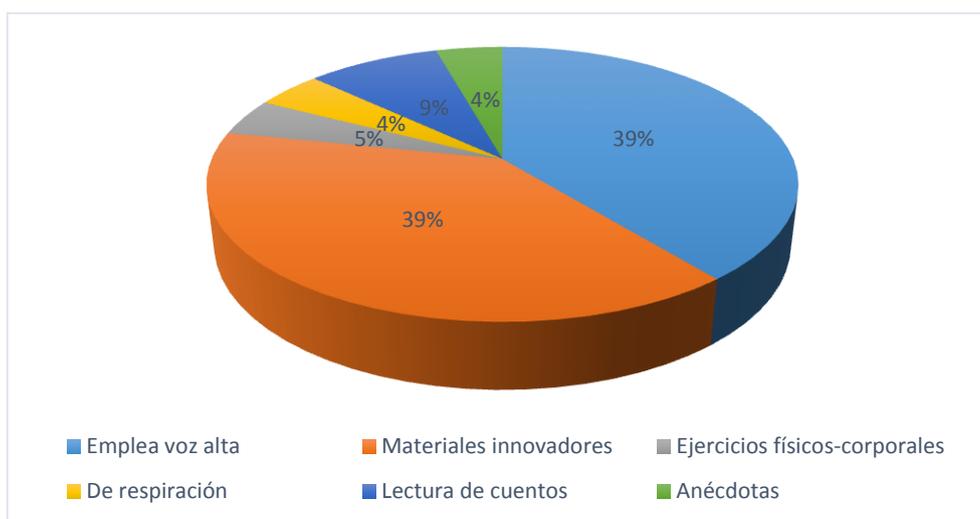
## Acciones que realiza el docente en clase

### 13. Actividades para la concentración

Las actividades que los docentes realizan en clase para lograr la atención de los estudiantes son: en porcentajes iguales del 39% empleo de voz alta y uso de materiales innovadores; 9% promueve la lectura de cuentos, el 4% ejercicios de respiración, físicos y corporales. Para Moore, Walsh, & Rísquez (2012), los docentes por tartar de abarcar los temas de estudio comprendidos para el ciclo académico, emplean estrategias que en muchos casos no funcionan con todo el grupo escolar, esto se debe al desconocimiento de estrategias y actividades lúdicas como los ejercicios de gimnasia cerebral.

Los docentes tienen falencias para llevar a cabo un proceso educativo de calidad, ya que la mayor parte emplean estrategias inapropiadas para llamar la atención y lograr que los niños/as se concentren y aprendan, por lo que es necesario dotar de herramientas que posibiliten emplear actividades más innovadoras con el fin de que los estudiantes se eduquen en ambientes más armónicos y divertidos.

Se evidencian los datos en el siguiente gráfico:



**Gráfico 14 Actividades realizadas para la concentración**

**Fuente:** Encuesta a docentes de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Guzmán”

#### 14. Existencia de gimnasia cerebral en el currículo

Todos los docentes no conocen si dentro del currículo existen apartados exclusivos para abordar temas de gimnasia cerebral.

Esta información se contrasta con los aportes de las investigaciones realizadas por Toapanta (2016), quien afirma que dentro del currículo de educación elemental y general básica, no existen temas directos relacionados a la gimnasia cerebral.

En vista de los resultados obtenidos, es necesario que dentro de las planificaciones los docentes empleen actividades de gimnasia cerebral para contribuir al desarrollo de

las habilidades de concentración de los niños/as y con ello mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje.

## **Material de Gimnasia Cerebral**

### **15. Respaldo a guía con ejercicios de gimnasia cerebral**

Todos los docentes, están de acuerdo en que se elabore una guía con ejercicios de gimnasia cerebral. Estos resultados son positivos para llevar a cabo la propuesta planteada, ya que, dentro de las aulas de clase, cada profesor podría aplicar los ejercicios propuestos por Dennison (2005) para mejorar la concentración de los estudiantes. De acuerdo a Jiménez (2013) una guía didáctica con ejercicios de gimnasia cerebral, es un documento sencillo de entender y aplicar, por lo que su ejecución, permitirá que los docentes amplíen sus conocimientos y pongan en práctica con los estudiantes para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje.

Al estar todos los docentes de acuerdo con la elaboración de una guía con ejercicios de gimnasia cerebral, su implementación será unánime por lo que hay acogida por este tipo de estimulación para los estudiantes, permitiendo abrir oportunidades para mejorar los procesos de enseñanza aprendizaje, contribuyendo a una educación de calidad para todos y todas.

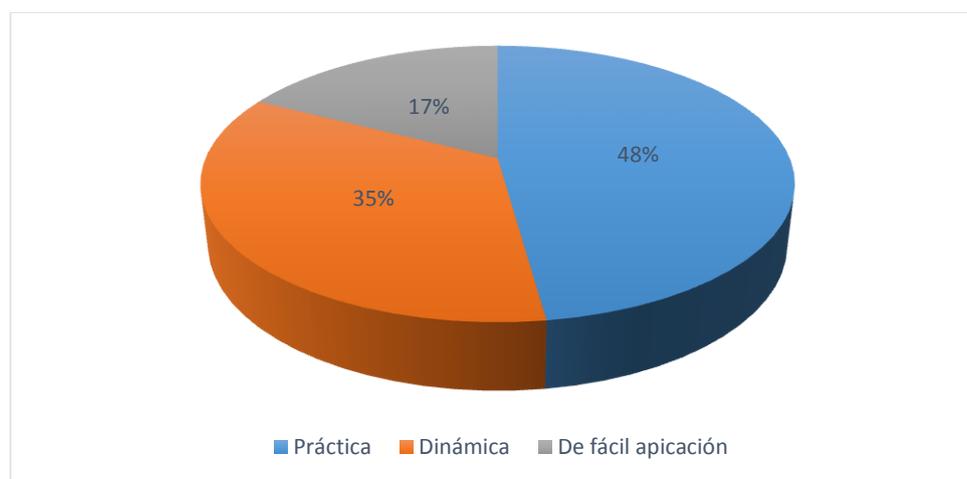
### **16. Estructura de guía de gimnasia cerebral**

El 48% de docentes desearían que la guía de gimnasia cerebral sea práctica, el 35% dinámica y el 17% de fácil aplicación. Existe una combinación de requerimientos del perfil de la guía, por lo que la misma debe reunir las tres características antes mencionadas para que tenga validez y sea didácticamente aceptable.

Los ejercicios propuestos por Dennison, son llamativos, fáciles, rápidos, e innovadores, lo que hace que un documento con estos elementos sea de fácil aplicación.

Llevar a cabo una práctica constante de ejercicios de gimnasia cerebral permite contribuir a mejorar el nivel cognitivo, habilidades sociales, y tener una mejor percepción de las cosas, por lo que los niños/as valorarán los estudios al estar más motivados por aprender, encontrando que las tareas escolares no son muy difíciles, sino requieren de concentración y ejercitamiento, es decir de llevar los contenidos teóricos a la práctica.

Los datos se muestran a continuación:



**Gráfico 15 Estructura de la guía de gimnasia cerebral**

**Fuente:** Encuesta a docentes de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Guzmán”

## **Opinión del docente para la guía**

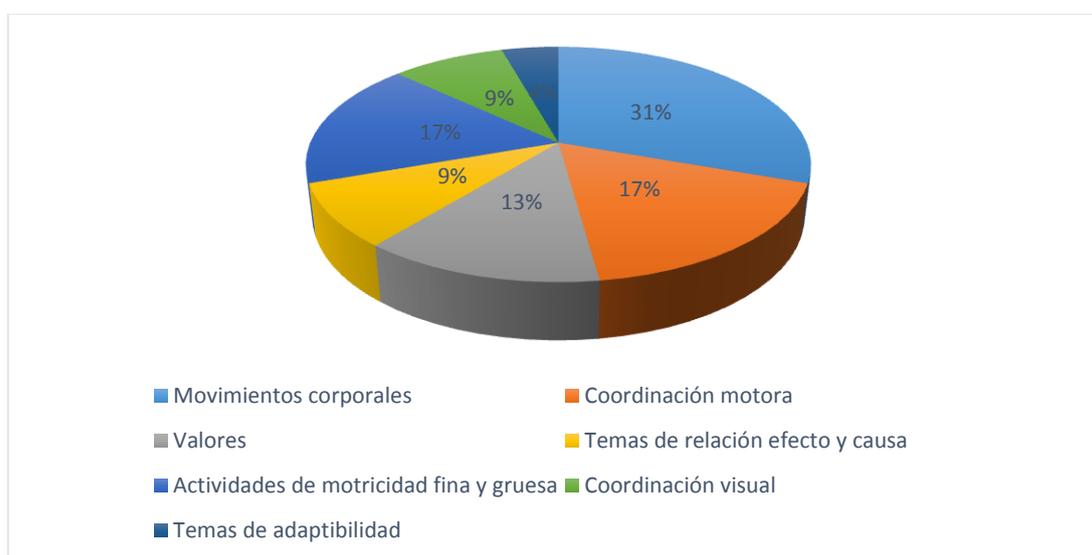
### **17. Tipo de ejercicios y temas de gimnasia cerebral**

El 31% de docentes desearía que la estructura de la guía de gimnasia cerebral contenga movimientos corporales; en porcentajes iguales del 17% coordinación motora y actividades de motricidad fina y gruesa; el 13% valores; el 9% temas de relación efecto – causa, y coordinación visual respectivamente; el 4% temas de adaptabilidad. Para Jiménez (2013), una guía con ejercicios de gimnasia cerebral permite mejorar las condiciones psicológicas y sociales, misma que debe estar

estructurada de forma didáctica con contenidos de fácil aplicación, enfocándose al desarrollo de los niños/as.

Los docentes desearían una combinación de ejercicios a ser incluidos en la guía de gimnasia cerebral, prevaleciendo los de: movimientos corporales, actividades de motricidad fina y gruesa, valores, entre otros. Los ejercicios de gimnasia cerebral combinan una serie de movimientos corporales y cerebrales para que se puedan coordinar adecuadamente y con ello incidir en la capacidad de concentración para la asimilación de los conocimientos.

Los datos se contrastan en el siguiente gráfico:



**Gráfico 16 Tipos de ejercicio en la estructura de la guía de gimnasia cerebral**

**Fuente:** Encuesta a docentes de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Guzmán”

### 4.3. Ficha de observación

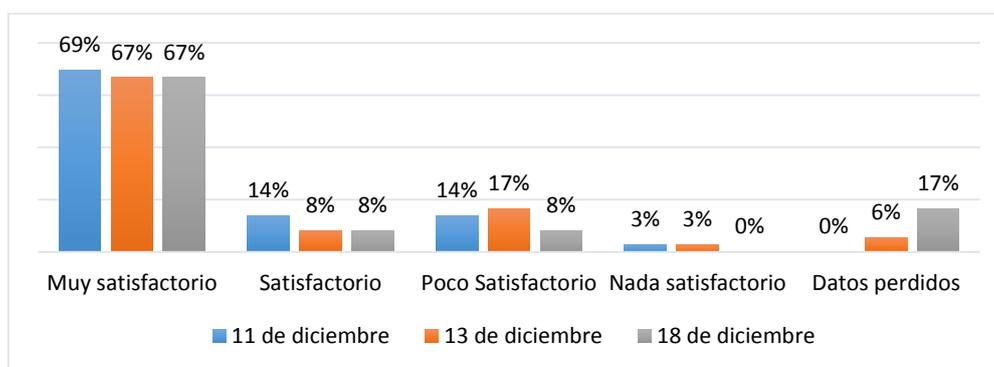
- c) Para conocer la incidencia de los ejercicios de gimnasia cerebral en niños/as de 5 a 6 años, se aplicó una ficha de observación dividida en dos fases, la primera fue, el 11, 13 y 18 de diciembre de 2017, donde se evaluó las formas de comportamiento de los estudiantes en el aula de clase; la segunda etapa inició el 3 de enero y culminando el 10 de enero de 2018; los datos obtenidos se analizaron a continuación:

### 4.3.1. Ficha de observación para diagnosticar el nivel de concentración de los estudiantes

A continuación, se presenta el análisis de la ficha de observación aplicada durante tres días indistintos del mes de diciembre de 2017 para constatar el comportamiento y capacidad de concentración de los niños/as de 5 a 6 años de nivel de educación primaria:

#### 1. El niño/a logra mantenerse en su pupitre durante toda la clase.

Durante los 3 días de observación, la mayoría de niños/as logran mantenerse en su pupitre durante toda la clase, por lo que la calificación a este indicador es muy satisfactorio, existiendo una pequeña fluctuación en los días analizados; por el contrario, existen niños/as de grupos minoritarios que tienen problemas para mantenerse en el pupitre, no están concentrados, se paran, molestan a los compañeros y piden permiso a cada momento para ir al baño, siendo su comportamiento poco y nada satisfactorio. Así también existen niños/as que no acudieron a clases los días que se realizó la investigación, siendo el 6% el 13 de diciembre y el 17% el 18 de diciembre de 2017.

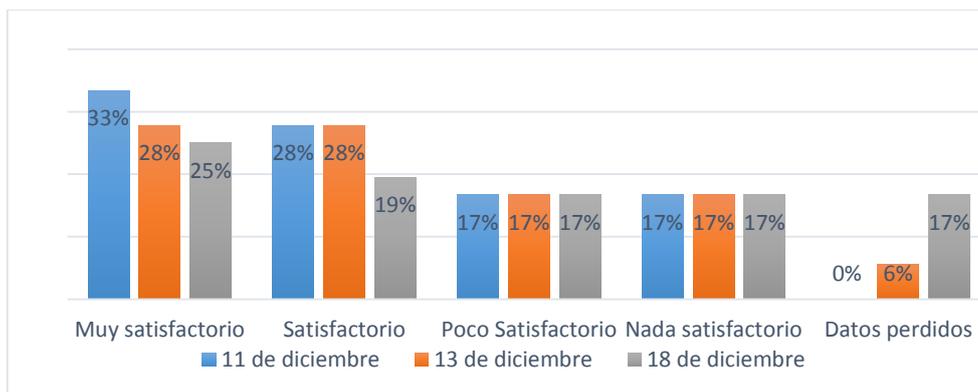


**Gráfico 17 Capacidad para mantenerse en el pupitre**

Fuente: Ficha de observación a niños/as de 5 a 6 años de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Guzmán”

#### 2. Capacidad de concentración

Existe una tendencia casi igualitaria en los comportamientos de los estudiantes en cuanto a la capacidad de concentrarse en las diferentes clases dictadas por la maestra, siendo que la mayoría logra cumplir con este indicador de manera muy satisfactoria; alrededor de la cuarta parte satisfactoriamente y porcentajes iguales del 17% en los 3 días de análisis tienen dificultad para concentrarse siendo poco y nada satisfactorio.

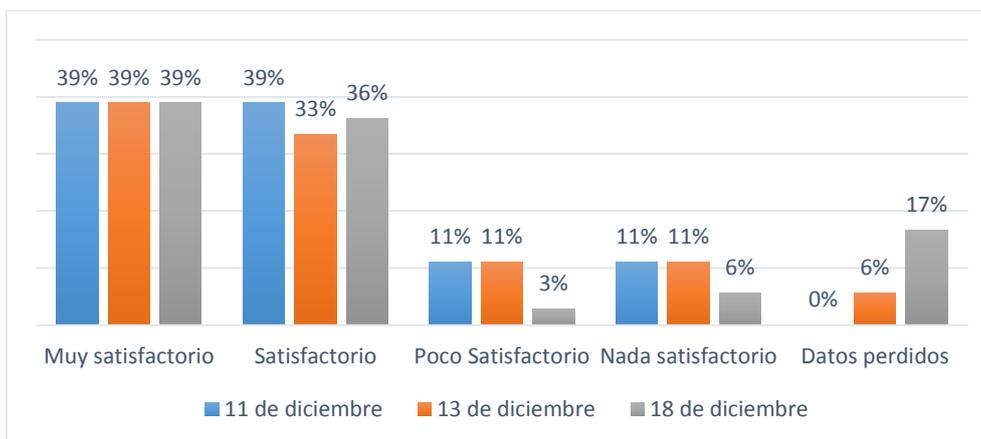


**Gráfico 18 Capacidad para concentrarse**

Fuente: Ficha de observación a niños/as de 5 a 6 años de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Guzmán”

### 3. Comportamiento

Analizando la manera de comportarse de los estudiantes en la jornada estudiantil, la mayoría son tranquilos y no interrumpen a sus compañeros; así también un porcentaje representativo del 22% tienen comportamientos inadecuados, siendo poco y nada satisfactorios, por lo que se muestran intranquilos, interrumpiendo las actividades.

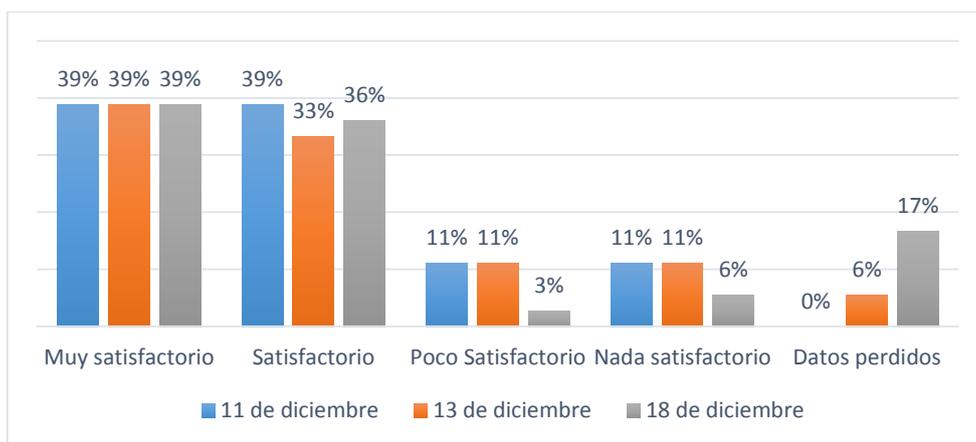


**Gráfico 19 Capacidad de no interrupción clase**

Fuente: Ficha de observación a niños/as de 5 a 6 años de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Guzmán”

### 4. Actitud frente a la docente

El 39% de estudiantes son muy tranquilos y no se muestran molestos con los compañeros, este resultado es muy satisfactorio; porcentajes similares tienen una tendencia satisfactoria, por lo que a veces molestan en clase; por otra parte, un grupo significativo del 22% en los 3 días de observación tuvieron comportamientos poco y nada satisfactorios, interrumpiendo y molestando en clase.

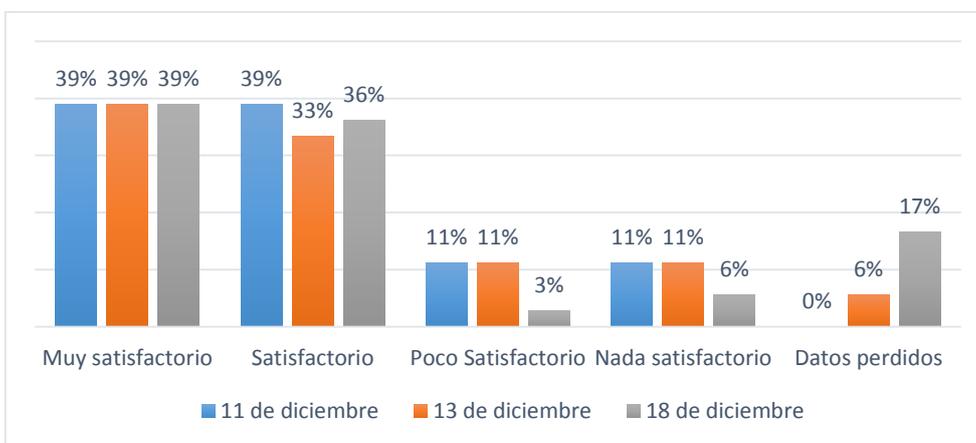


**Gráfico 20 Capacidad para no molestar**

**Fuente:** Ficha de observación a niños/as de 5 a 6 años de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Guzmán”

## 5. Capacidad para escuchar

La mayoría de estudiantes comprendidos entre 5 a 6 años, escuchan con atención las órdenes de la docente; pero un grupo significativo del 22% tiene problemas para escuchar con atención, siendo su comportamiento poco satisfactorio y el grupo que no logra escuchar, nada satisfactorio.

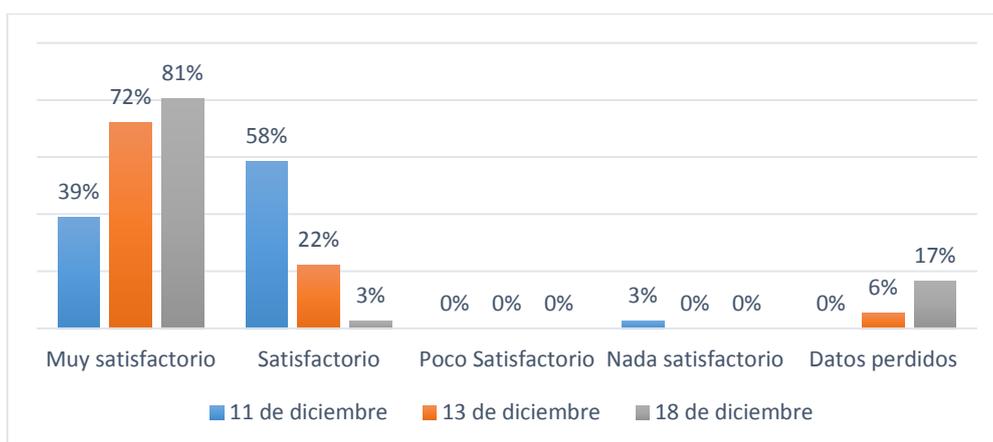


**Gráfico 21 Capacidad para poner atención**

**Fuente:** Ficha de observación a niños/as de 5 a 6 años de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Guzmán”

## 6. Habilidades sociales

En cuanto a la capacidad de socializar entre compañeros, los resultados obtenidos, muestran que, la mayoría de estudiantes son sociables, existiendo una fluctuación entre los días analizados de muy satisfactorio a satisfactorio; también el 3% de estudiantes tienen problemas para poder integrarse a los grupos de trabajo, teniendo dificultades para entablar diálogos, mostrándose ser tímidos y reprimidos.

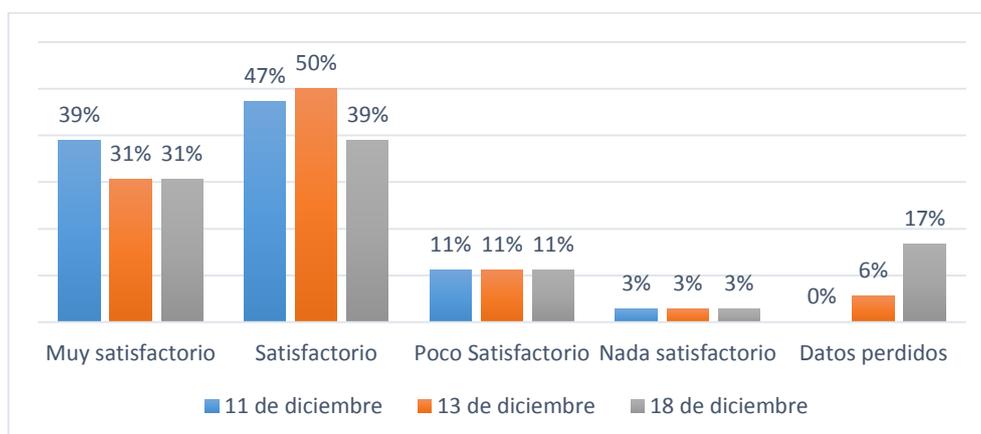


**Gráfico 22 Niños/as sociables**

**Fuente:** Ficha de observación a niños/as de 5 a 6 años de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Guzmán”

## 7. Motivación

Se pudo conocer que la mayoría de estudiantes tiene motivación por aprender; pero un grupo significativo del 11% solo a veces y el 3% no muestra motivación por lo que su comportamiento es nada satisfactorio.

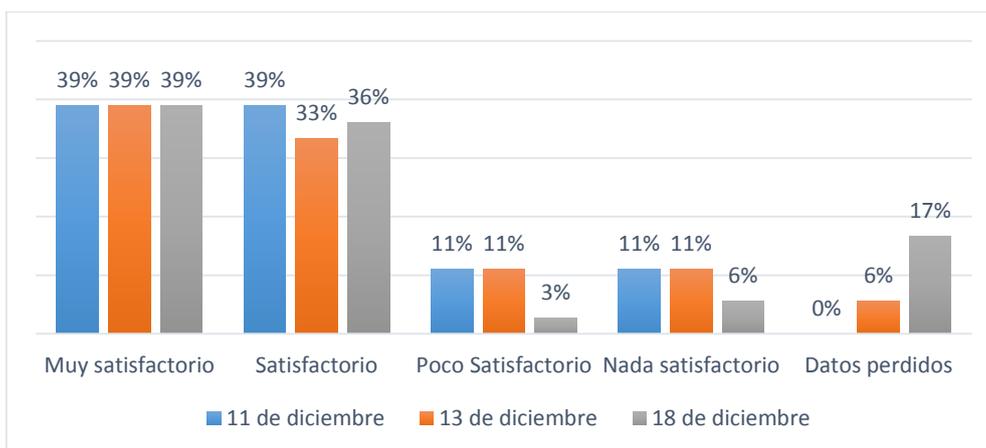


**Gráfico 23 Motivación por aprender**

**Fuente:** Ficha de observación a niños/as de 5 a 6 años de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Guzmán”

## 8. Capacidad de espera

Los estudiantes de 5 a 6 años, debido a las características propias de la edad, tienen rasgos de hiperactividad, pero en el caso de estudio la mayoría se muestran pacientes, esperando el turno para hablar; así también un grupo representativo del 22% a veces y siempre se muestran impacientes, interrumpiendo la conversación de quienes están tomando la palabra.

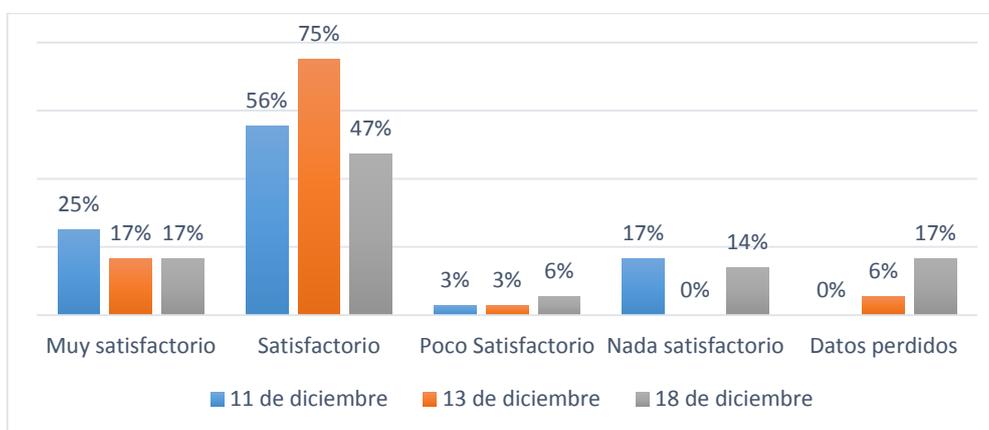


**Gráfico 24 Niños/as pacientes**

Fuente: Ficha de observación a niños/as de 5 a 6 años de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Guzmán”

## 9. Cumplimiento de tareas

Existe una dispersión de los datos en cuanto a lograr completar las tareas asignadas, ya que, en los distintos días observados, algunos lograban terminar con éxito y en otros casos no, pero la mayoría lo hace de manera satisfactoria; así también, el 20% de estudiantes tiene problemas por lo que solo a veces completa las actividades y con dificultad; otro grupo no lo hace, por lo que no muestra interés por aprender.

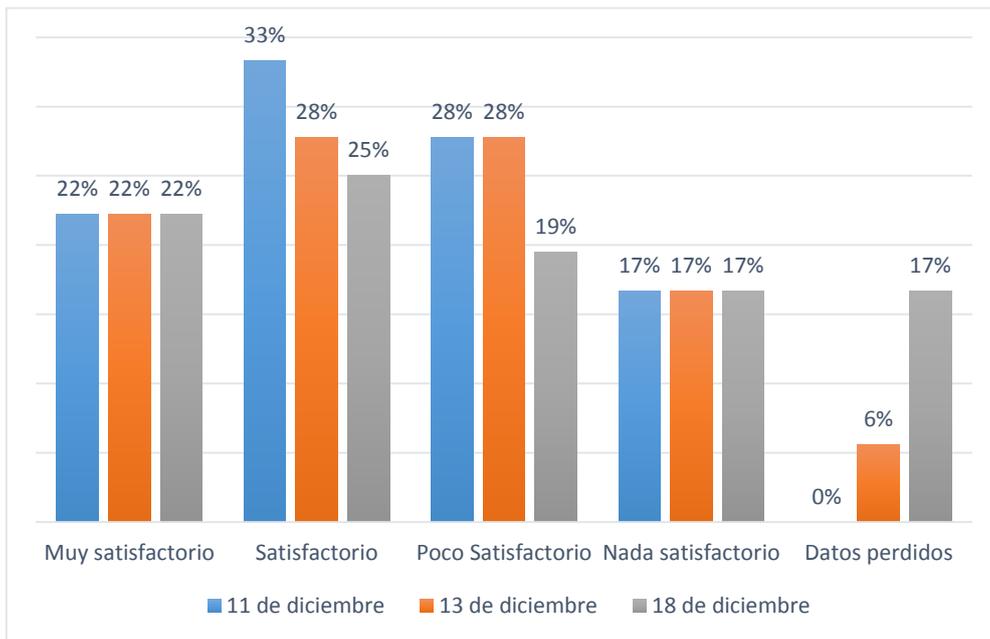


**Gráfico 25 Capacidad para completar las tareas asignadas**

Fuente: Ficha de observación a niños/as de 5 a 6 años de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Guzmán”

## 10. Interés por actividades que requieren atención y esfuerzo

Los estudiantes muestran una variación significativa en cuanto al interés en actividades que requieren atención y esfuerzo, por lo que casi en grupos heterogéneos tienen comportamientos muy satisfactorios, satisfactorios y poco satisfactorios; se evidencia también que un grupo significativo del 17%, tienen problemas en los estudios, por lo que no se muestran interesados por actividades que requieren atención y esfuerzo.



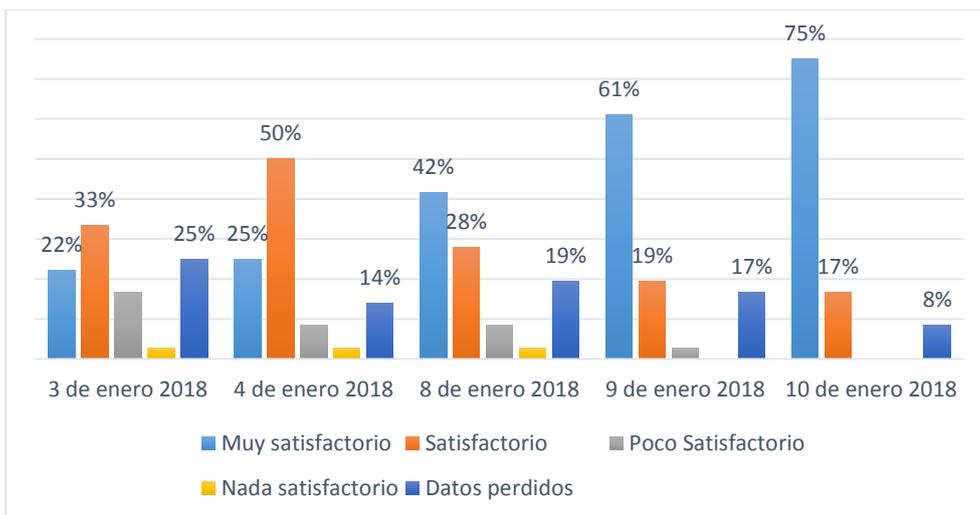
**Gráfico 26 Interés por actividades de atención y esfuerzo**  
Fuente: Ficha de observación a niños/as de 5 a 6 años de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Guzmán”

#### 4.3.2. Ficha de observación directa para diagnosticar la incidencia de los ejercicios de gimnasia cerebral en la concentración de los estudiantes

##### 1. Capacidad de mantenerse en el pupitre

En los primeros días de aplicación de los ejercicios de gimnasia cerebral existen niños/as que no logran mantenerse en su pupitre durante toda la clase, teniendo una calificación de poco y nada satisfactorio.

Con la repetición de los ejercicios de gimnasia cerebral, se logra incidir de manera positiva en los estudiantes ya que cambian el comportamiento, por lo que todos logran tener un comportamiento muy satisfactorio. Se evidencia que la aplicación continua de los ejercicios de gimnasia cerebral, contribuye a mejorar el comportamiento de los niños/as, incentivándolos a ser más tranquilos y poner atención a las clases impartidas.

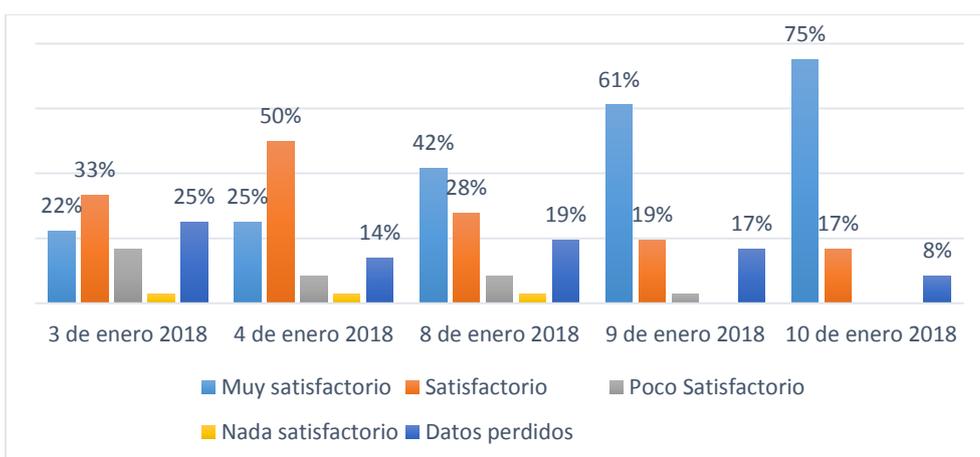


**Gráfico 27 Capacidad de mantenerse en el pupitre con EGC**

Fuente: Ficha de observación a niños/as de 5 a 6 años de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Guzmán”

## 2. Capacidad de concentración

Al iniciar con la aplicación de los ejercicios de gimnasia cerebral, alrededor de la cuarta parte de niños/as no son capaces de concentrarse en las clases dictadas por la maestra. Esta situación va cambiando conforme se aplican los ejercicios de gimnasia cerebral, llegando al quinto día con resultados positivos, evidenciándose que todos los niños/as muestran comportamientos muy satisfactorios y satisfactorios en cuanto a la capacidad de concentración. Los ejercicios de gimnasia cerebral contribuyen a mejorar la atención y concentración de los estudiantes, permitiendo que estos asimilen de mejor manera la información, mejorando la calidad de la educación.

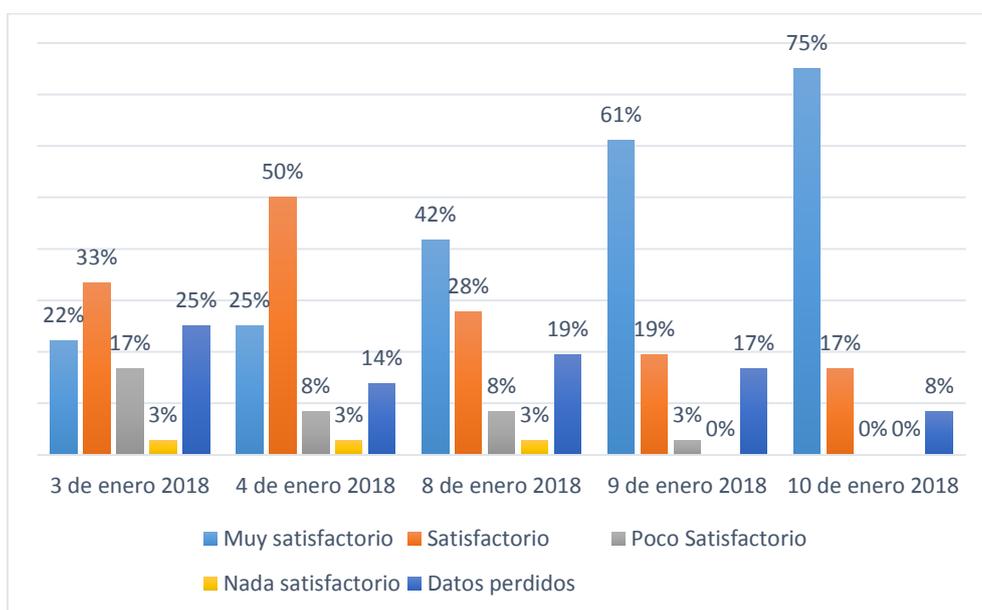


**Gráfico 28 Capacidad de concentración con EGC**

Fuente: Ficha de observación a niños/as de 5 a 6 años de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Guzmán”

## 3. Comportamiento

Los estudiantes al iniciar con la aplicación de los ejercicios de gimnasia cerebral, en alrededor del 20%, no se muestran tranquilos, por lo que interrumpen a sus compañeros durante la jornada de estudios; conforme avanzan los días de aplicación de los ejercicios se evidencia un cambio positivo progresivo, logrando que todos los alumnos se integren a un solo ritmo de trabajo. Aplicar ejercicios de gimnasia cerebral contribuye a que los estudiantes, incluidos los que presentan problemas de concentración e hiperactividad trabajen de manera coordinada sin interrumpir a la maestra y a los compañeros de clase.

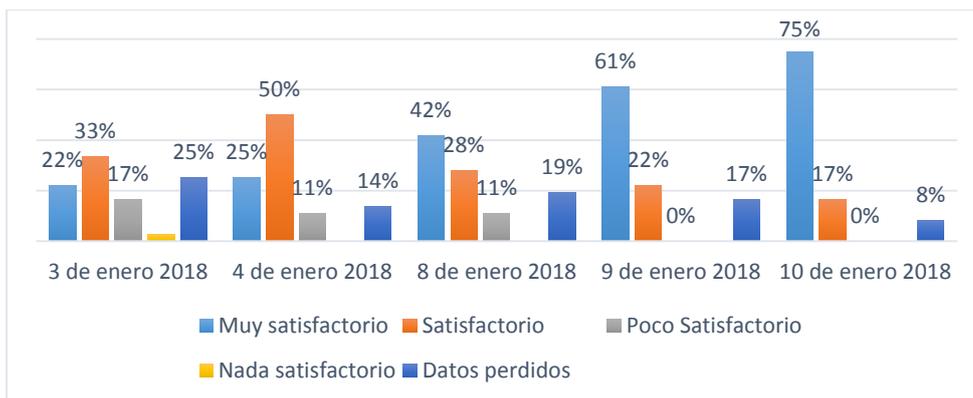


**Gráfico 29 Niños/as tranquilos con EGC**

Fuente: Ficha de observación a niños/as de 5 a 6 años de la Unidad Educativa “Victor Manuel Guzmán”

#### 4. Actitud frente a la docente

Durante los primeros días de aplicación de los ejercicios de gimnasia cerebral, se observa que el 17% de estudiantes tiene problemas para mantenerse tranquilo en el aula, molestando a la docente durante toda la clase; esta situación mejora de manera progresiva, evidenciándose una disminución de niños/as con comportamientos poco y nada satisfactorios, llegando al último día de aplicación a observar que todos los niños/as muestran tranquilidad. Es importante la aplicación de ejercicios de gimnasia cerebral porque contribuye a mejorar los comportamientos de los estudiantes, en especial de aquellos que requieren atención focalizada.

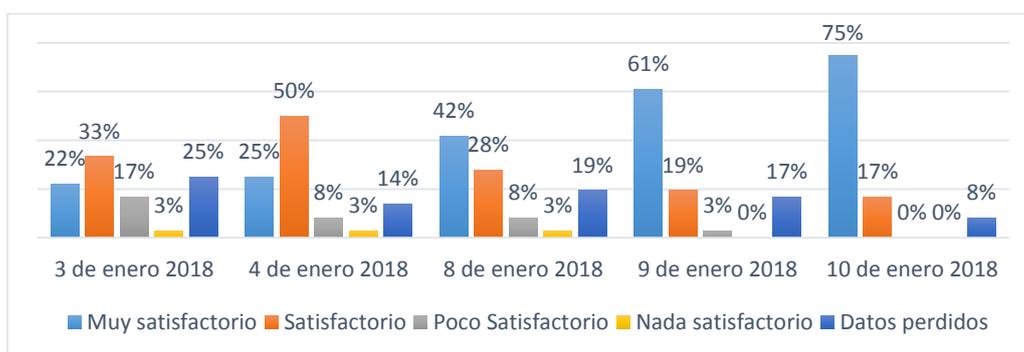


**Gráfico 30 Capacidad de no molestar con EGC**

Fuente: Ficha de observación a niños/as de 5 a 6 años de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Guzmán”

## 5. Capacidad de escuchar

En contrastación con la ficha de observación aplicada para diagnosticar las formas de comportamiento y capacidad de concentración de los niños/as de 5 a 6 años, se observa que los estudiantes al iniciar la aplicación de los ejercicios de gimnasia cerebral, en un 17% tienen comportamientos poco satisfactorios y el 3% nada satisfactorios, esta situación cambia conforme se aplican los ejercicios de gimnasia cerebral, notándose que al final del quinto día consecutivo los estudiantes que tenían comportamientos poco satisfactorios alcanzaron buenos resultados. Se evidencia que la aplicación de ejercicios de gimnasia cerebral contribuye a mejorar la capacidad de atención de los estudiantes, por lo que es necesario que las docentes apliquen estas estrategias de manera consecutiva para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje y lograr alcanzar los resultados esperados.



**Gráfico 31 Capacidad escuchar órdenes con EGC**

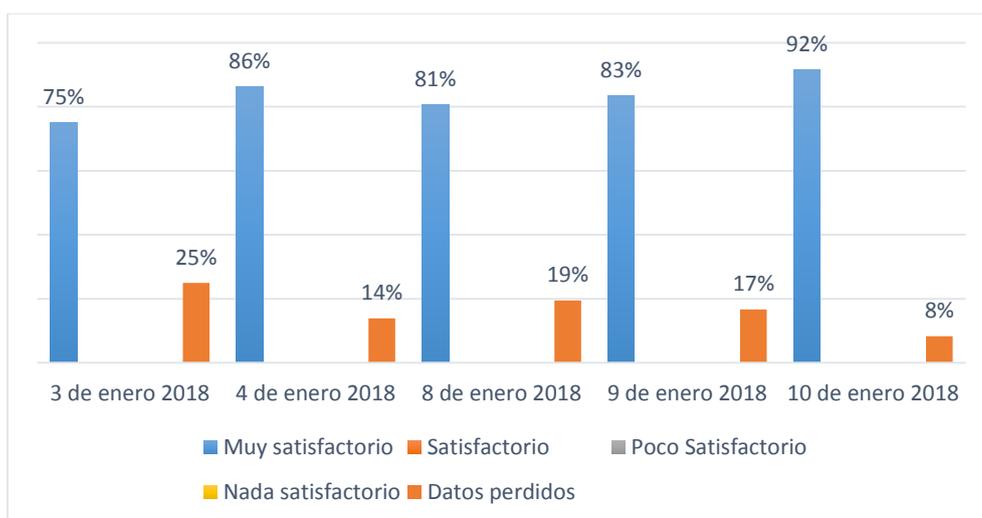
Fuente: Ficha de observación a niños/as de 5 a 6 años de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Guzmán”

## 6. Habilidades sociales

La mayoría de estudiantes desde el inicio de aplicación de los ejercicios de gimnasia cerebral se muestran sociables con un comportamiento muy satisfactorio; un grupo reducido de estudiantes no fue observado porque no asistieron a clases los días de evaluación.

La aplicación de ejercicios de gimnasia cerebral contribuye a mejorar los comportamientos sociables de los estudiantes ya que todos los niños/as que asistieron a clases mejoran las relaciones sociales con los compañeros de clase.

Los ejercicios de Dennison, contribuyen a mejorar las habilidades sociales, permitiendo que los niños/as sean abiertos, espontáneos, tengan empatía con sus iguales, donde puedan compartir experiencias a través del juego y de actividades lúdicas propuestas por la docente.



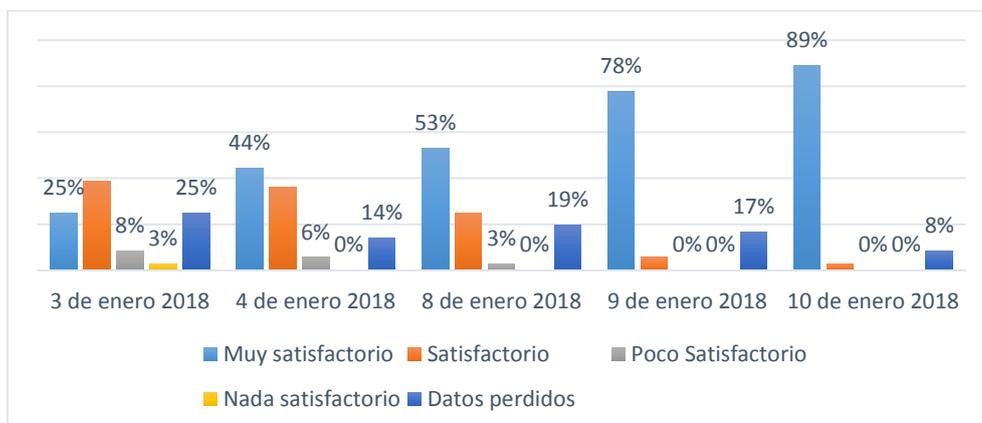
**Gráfico 32 Capacidad de socialización con EGC**

Fuente: Ficha de observación a niños/as de 5 a 6 años de la Unidad Educativa “Victor Manuel Guzmán”

## 7. Motivación

Al iniciar con la aplicación de los ejercicios de gimnasia cerebral el 8% de niños/as tienen comportamientos poco satisfactorios y el 3% nada satisfactorio, con el avance de la ejercitación mental y corporal, los estudiantes tienen avances significativos, al evidenciar que el quinto día de aplicación consecutiva aquellos niños/as con malos comportamientos logran integrarse al grupo motivándose por aprender. La gimnasia cerebral contribuye a mejorar los procesos motivacionales,

logrando que los estudiantes alcancen los conocimientos requeridos para la edad de referencia.

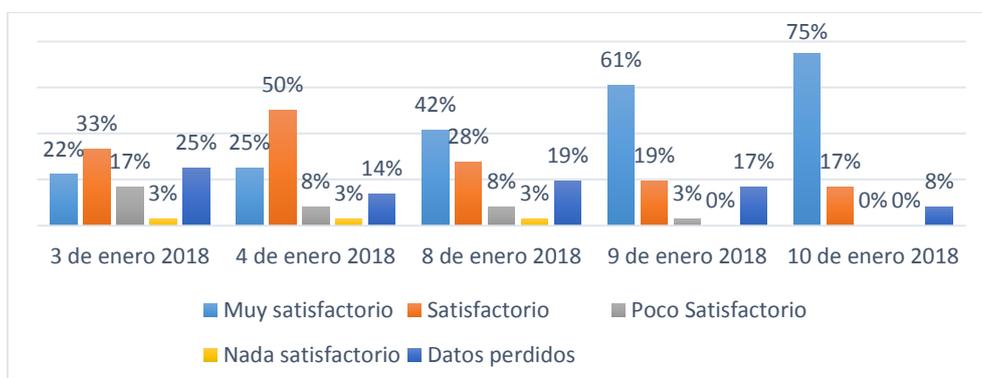


**Gráfico 33 Capacidad de motivación EGC**

Fuente: Ficha de observación a niños/as de 5 a 6 años de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Guzmán”

## 8. Capacidad de espera

En correlación con los datos obtenidos de la ficha de observación para diagnosticar el comportamiento y capacidad de atención de los niños/as, se observa que al iniciar los primeros días con los ejercicios de gimnasia cerebral, existe un comportamiento poco satisfactorio por el 17% de los estudiantes, nada satisfactorio el 3%; paulatinamente conforme al avance de la ejercitación mental y corporal los niños/as van adquiriendo habilidades y destrezas que conllevan a ser pacientes y esperar el turno para hablar. Los ejercicios de gimnasia cerebral contribuyen significativamente a corregir los procesos de ansiedad, logrando respetar las normas y pautas de convivencia escolar, mejorando así la calidad de la educación.



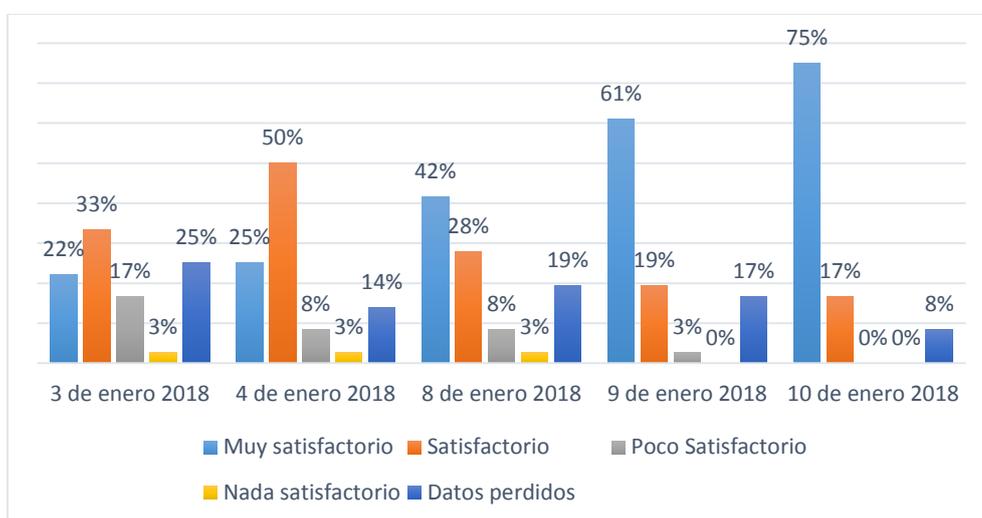
**Gráfico 34 Capacidad de paciencia y espera EGC**

Fuente: Ficha de observación a niños/as de 5 a 6 años de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Guzmán”

## 9. Cumplimiento de tareas

Al iniciar con los ejercicios de gimnasia cerebral, el 20% de niños/as tienen problemas con la culminación de las tareas asignadas por la docente, esto debido a varios factores como la desmotivación, falta de interés, falta de concentración, interrumpiendo el logro efectivo de los aprendizajes; al aplicar los ejercicios de gimnasia cerebral de manera consecutiva, se evidencia un cambio significativo en todos los estudiantes, en especial de aquellos que requieren una atención focalizada.

En vista de los resultados obtenidos, se puede decir que la gimnasia cerebral es una estrategia que contribuye a mejorar los procesos cognitivos y físicos de los estudiantes, haciéndolos más reflexivos, concentrados y capaces de culminar actividades asignadas.



**Gráfico 35 Capacidad de completar las tareas asignadas con EGC**

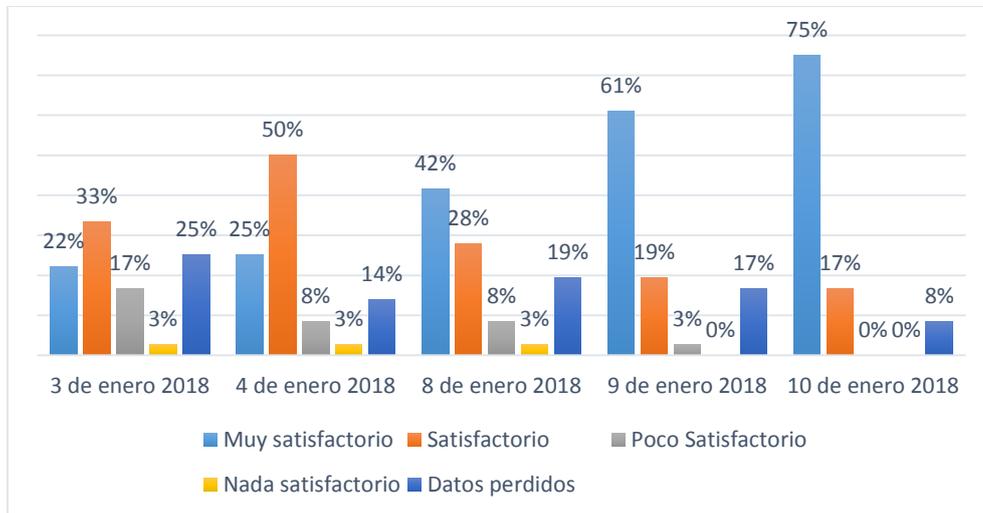
Fuente: Ficha de observación a niños/as de 5 a 6 años de la Unidad Educativa “Victor Manuel Guzmán”

## 10. Interés por actividades que requieren de atención y esfuerzo.

Al igual que los indicadores anteriormente analizados, el 20% de los niños/as de 5 a 6 años al inicio de la implementación de los ejercicios de gimnasia cerebral, no demuestran interés por actividades que requieren atención y esfuerzo; con la aplicación continua de los ejercicios, se evidencia un cambio progresivo positivo, logrando que todos los estudiantes tengan comportamientos muy satisfactorios y satisfactorios.

Por lo mencionado anteriormente, se puede decir que la gimnasia cerebral es una estrategia que permite a los estudiantes agilizar sus procesos mentales, relajar las

tenciones, incrementar la motivación, concentración y atención, por lo que es una actividad que debe ser aplicada por las docentes en sus procesos de enseñanza de manera continua.



**Gráfico 36 Interés por actividades de atención y esfuerzo con EGC**

Fuente: Ficha de observación a niños/as de 5 a 6 años de la Unidad Educativa “Victor Manuel Guzmán”

**d) DISEÑO DE LA GUÍA DIDÁCTICA CON EJERCICIOS DE GIMNASIA CEREBRAL PARA EL DESARROLLO DE LA CONCENTRACIÓN DE LOS NIÑOS/AS DE 5 A 6 AÑOS DE EDAD.**

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**



**INSTITUTO DE POSGRADO**



**MAESTRÍA EN GESTIÓN DE LA CALIDAD DE LA EDUCACIÓN**

**“PROPUESTA DE ESTRATEGIAS DE GIMNASIA CEREBRAL PARA  
DESARROLLAR LA CONCENTRACIÓN EN NIÑOS/AS DE 5 A 6 AÑOS DE  
EDAD, DE LA UNIDAD EDUCATIVA “VÍCTOR MANUEL GUZMÁN”,  
IBARRA.**

Trabajo de Investigación previo a la obtención del Título de Magíster en Gestión de la  
Calidad en Educación

**DIRECTOR:**

MSc. Miguel Pinto Yépez.

**AUTOR:**

Lic. Carmita Lorena De la Vega Sevilla

IBARRA – ECUADOR

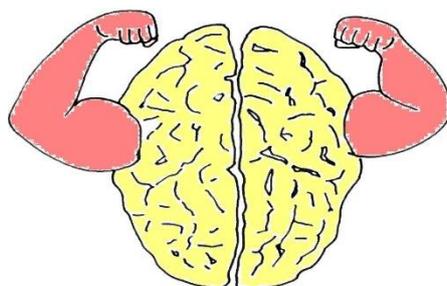
2018



Fuente: <http://www.actividadeseducainfantil.com/2013/08/>

*“Una mente calmada trae fortaleza interna y autoestima,  
eso es muy importante para la salud mental.”*

*Dalai Lama*



Fuente: <http://oxean19.wixsite.com/mejoraprendizaje/single-post/2014/11/09/Gimnasia-cerebral-para-la-ense%C3%BAanza-y-el-aprendizaje-inteligente->

## CONTENIDO

PRESENTACIÓN .....	80
OBJETIVO .....	81
JUSTIFICACIÓN.....	81
EJERCICIO N° 1 BEBER AGUA: <i>Permite bañar el cerebro</i> .....	82
EJERCICIO N° 2: GORRO DEL PENSAMIENTO: <i>Para activar tu concentración</i> ...	84
EJERCICIO N° 3: ARRIBA Y ABAJO: <i>Los dos puntos de la felicidad</i> .....	86
EJERCICIO N° 4: BOSTEZO ENÉRGICO: <i>El aire que te inspira</i> .....	88
EJERCICIO N° 5: 8 PEREZOSO MARCHANDO EN EL PROPIO TERRERO: <i>El infinito en movimiento</i> .....	90
EJERCICIO N° 6: ELEFANTE MARCHANDO EN EL PROPIO TERRERO: <i>La danza del elefante</i> .....	92
EJERCICIO N° 7: GATEO O MARCHA CRUZADA: <i>El zigzag de tu cuerpo</i> .....	94
EJERCICIO N° 8: COORDINACIÓN DE MANOS: <i>Las palancas inteligentes</i> .....	97
EJERCICIO N° 9: EL ENERGIZADOR: <i>La veña de tus manos</i> .....	113
EJERCICIO N° 10: GARABATEO DOBLE: <i>Juntas hacemos maravillas</i> .....	99
EJERCICIO N° 11: DEDOS CRUZADOS: <i>Juntos nos divertimos</i> .....	101
EJERCICIO N° 12: BOTONES DEL PENSAMIENTO: <i>Botones de tu cuerpo</i> .....	103
EJERCICIO N° 13: BOTONES DEL ESPACIO: <i>Botones de tu cuerpo</i> .....	105
EJERCICIO N° 14: COORDINACIÓN DE MANOS: <i>Juntas aprendemos</i> .....	107
EJERCICIOS PARA RELAJARSE LUEGO DE LAS MARCHAS .....	110
EJERCICIO N° 15: GANCHO DE COOK: <i>El abrazo de la gratitud y de la autoestima</i> .....	110
EJERCICIO N° 16: RESPIRACIÓN ABDOMINAL: <i>Imprescindible para oxigenar el cerebro</i> .....	113
CONCLUSIONES.....	118
RECOMENDACIONES .....	118
REFERENCIAS .....	120
ANEXOS .....	125

## PRESENTACIÓN

La presente guía de gimnasia cerebral tiene como objetivo mejorar la concentración de los niños/as de 5 a 6 años de la unidad educativa “Víctor Manuel Guzmán” a través de ejercicios de fácil aplicación que permiten estimular el cerebro, trabajando con los hemisferios cerebrales derecho e izquierdo, promoviendo así la plasticidad.

Dichos ejercicios se basan a los propuestos por Dennison & Dennison (2005), adaptados a las necesidades de los niños/as, en base a los hallazgos encontrados como: hiperactividad, problemas de concentración y atención, problemas de aprendizaje, capacidad para mantenerse en el pupitre, pasividad, problemas para socializar con los demás, comportamientos inadecuados, desmotivación, capacidad para esperar, actitud negativa frente a la docente y compañeros de clase.

Todos los ejercicios propuestos en la presente guía contribuyen a mejorar la capacidad de concentración de los niños/as e indirectamente a otras habilidades como: atención, coordinación, equilibrio, habilidades espaciales, relajación, entre otras.

Se han seleccionado 16 ejercicios de gimnasia cerebral, iniciando con la importancia de beber agua que prepara al niño/a a relajar el cuerpo, el sistema nervioso y que el cerebro se mantenga debidamente oxigenado; gorro de pensamiento, permite optimizar la atención y mantener el equilibrio; dos puntos, desarrolla habilidades de equilibrio y memoria; bostezo energético, permite también oxigenar el cerebro; ocho perezoso, contribuye a reforzar la capacidad de concentración; el elefante, ayuda a balancear y equilibrar el cuerpo; gateo cruzado, contribuye a la coordinación; coordinación de manos, mejora la coordinación motora; el energizador, para relajar el cuerpo a través del estiramiento; gancho de cook, activa la concentración; botones del pensamiento, estimula la receptividad del aprendizaje; botones de tierra, estimula el equilibrio; respiración abdominal, relaja el cuerpo y el cerebro; dedos cruzados, contribuye a reducir la hiperactividad; coordinación de manos, mejora la coordinación manual.

Los ejercicios constan de un esquema didáctico para ser comprendidos y puestos en marcha, éstos son: tema, objetivo, tiempo de duración, recursos, escenario, actividad normas de convivencia, proceso, resultados y evaluación. Cabe señalar que para cada ejercicio se requiere de un tipo de música alfa que promueva la relajación y concentración de los niños/as.

## OBJETIVO

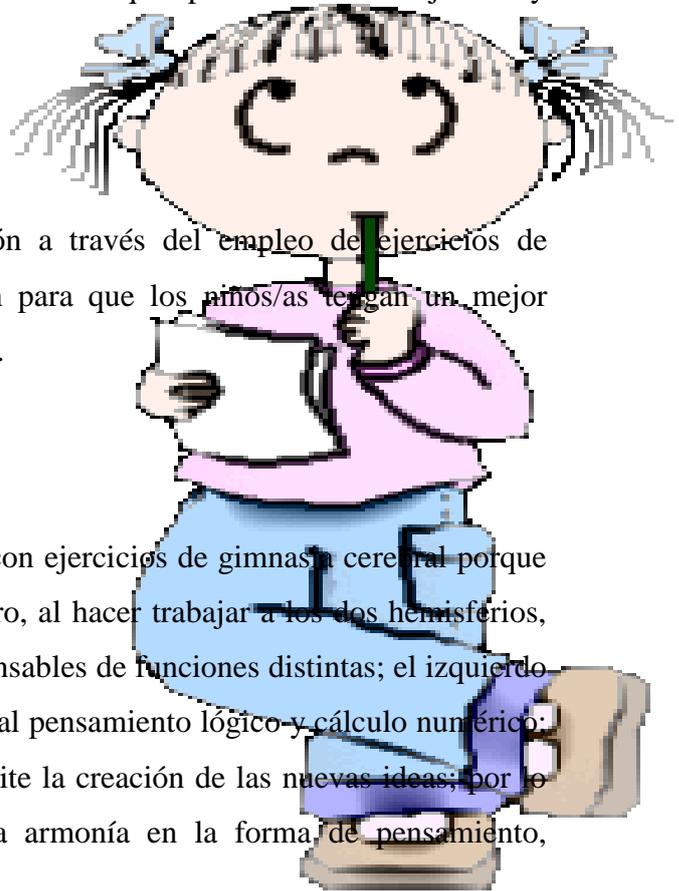
- Contribuir a mejorar la concentración a través del empleo de ejercicios de gimnasia cerebral de fácil aplicación para que los niños/as tengan un mejor alcance de los aprendizajes requeridos.

## JUSTIFICACIÓN

Es importante la aplicación de la guía con ejercicios de gimnasia cerebral porque contribuye a mejorar la plasticidad del cerebro, al hacer trabajar a los dos hemisferios, que por ser de naturaleza diferente, son responsables de funciones distintas; el izquierdo procesa la información paso a paso, conlleva al pensamiento lógico y cálculo numérico; el derecho es hábil para las emociones, permite la creación de las nuevas ideas; por lo tanto ejercitar el cerebro permite tener una armonía en la forma de pensamiento, concentración y capacidad de razonamiento.

La aplicación de la guía didáctica con ejercicios de gimnasia cerebral, benefició directamente a los 35 niños/as de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Guzmán”, permitiendo desarrollar la concentración, teniendo la capacidad de captar la información transmitida por la docente para un mejor desempeño académico. Así también benefició a la docente quien tiene a disposición una guía de consulta de cómo aplicar cada uno de los ejercicios para relajar a los niños/as y despertar el interés por aprender.

El trabajo es original porque se presenta 16 ejercicios de gimnasia cerebral adaptados para trabajar con niños/as de 5 a 6 años, contribuyendo a los 7 ámbitos de desarrollo y aprendizaje permitiendo mejorar la adquisición de conocimientos de forma lúdica, divertida y participativa, de esta manera también se aporta a mejorar la calidad



de la educación. Los ejercicios están acompañados de marcha, aplausos, música alfa y árabe que motivan a ejercitarse.

## ***EJERCICIOS DE GIMNASIA CEREBRAL***

### **EJERCICIO N° 1 BEBER AGUA: *Permite bañar el cerebro***



**Fuente:** La autora

*El 75% del cerebro está constituido por agua y células diversas, principalmente neuronas. Unas están repartidas por la superficie, en el córtex; otras se agrupan en el interior formando núcleos que constituyen la sustancia gris. Las fibras que llegan y salen de estas neuronas constituyen lo que se llama sustancia blanca (Le Poncin, 1989, pág. 39).*

<b>Objetivo</b>	<b>Tiempo de duración</b>	<b>Recursos</b>	<b>Escenario</b>
Contribuir al hábito de beber agua de manera constante para satisfacer las necesidades de hidratación del cuerpo y oxigenación del cerebro.	1 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aula de clase</li> <li>✓ Botellón de agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aula de clase</li> <li>✓ Patio de la institución</li> </ul>
<b>ACTIVIDAD:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ La maestra solicitará con anticipación a los padres de familia que se envíe una botella de agua, o si fuera necesario organizarse para adquirir un botellón de agua para el aula con sus vasos respectivos.</li> </ul>			

- La maestra enseñará y explicará la importancia de tomar agua diariamente, antes y después de la realización de los ejercicios de la Gimnasia Cerebral y/o cualquier otra actividad académica.
- Los niños/as aprenderán la utilidad de iniciar la jornada escolar bebiendo un vaso de agua por ser un hábito de una vida saludable.

**NORMAS DE CONVIVENCIA:**

- Respetar a los compañeros.
- Obedecer a la docente.
- No empujarse.
- Ayudar a los compañeros que les dificulta el ejercicio.
- Respetar su turno para realizar el ejercicio.
- Depositar el vaso en su lugar después de su uso.

**PROCESO:**

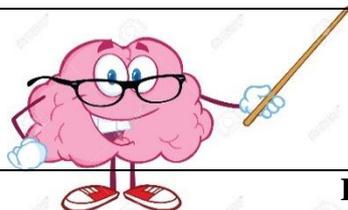


Fuente: La autora

- Los niños/as beberán agua antes y después de realizar cualquier ejercicio de Gimnasia Cerebral.
- Al iniciar el proceso de realización del ejercicio de gimnasia cerebral se acompañará con música alfa de fondo, entre los temas seleccionados son: el sonido de agua y pájaros.

**Resultado de la aplicación de los ejercicios de gimnasia cerebral.**

Contribución al ámbito de desarrollo de convivencia debido a que el beber agua proporciona hábitos de vida saludable.



## EVALUACIÓN

PREGUNTA	SI	NO
¿El niño/a se siente relajado?		
¿Se muestra predispuesto a realizar los ejercicios?		
¿Bebe agua sin problema?		
¿El niño/a aumenta el nivel de energía?		
¿El niño/a se muestra motivado por aprender?		

## EJERCICIO N° 2: GORRO DEL PENSAMIENTO:

*Para activar tu concentración*



Fuente: La autora

Objetivo	Tiempo de duración	Recursos	Escenario
Mejorar la concentración a través del reconocimiento de los sentidos de oído y tacto.	3 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cd audio</li> <li>✓ Grabadora</li> <li>✓ Agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aula de clase</li> <li>✓ Patio de la institución</li> </ul>
<p><b>ACTIVIDAD:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ La maestra solicitará que los niños/as se pongan de pie en el aula o que salgan al patio de la institución.</li> <li>➤ Explicará brevemente sobre la importancia de la realización de los ejercicios de gimnasia cerebral y su utilidad en la vida diaria.</li> <li>➤ La maestra entusiasmara, motivará y hará de los ejercicios una actividad que les guste a los niños/as y facilite la ejecución de forma habitual.</li> </ul>			
<p><b>NORMAS DE CONVIVENCIA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Respetar a los compañeros.</li> <li>➤ Obedecer a la docente.</li> <li>➤ No empujarse.</li> <li>➤ Ayudar a los compañeros que les dificulta el ejercicio.</li> <li>➤ Respetar su turno para realizar el ejercicio.</li> </ul>			

- Depositar el vaso en su lugar después de su uso.

**PROCESO:**

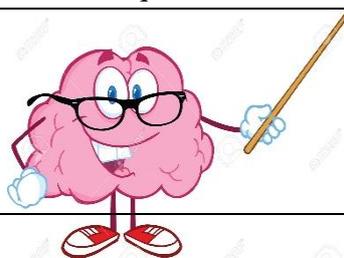


**Fuente:** La autora

- Beber agua antes de la realización del ejercicio.
- La maestra pedirá que los niños/as se pongan de pie.
- Con las dos manos procedemos a ubicar los dedos pulgar, índice y medio en forma de pinza, de manera que se simule desarrugar los pliegues del oído.
- De preferencia que las niñas se encuentren sin aretes para mayor facilidad y efectividad del ejercicio.
- Luego se procederá a masajear desde el conducto auditivo de adentro hacia fuera, de abajo hacia arriba y viceversa.
- El proceso de la realización del ejercicio de gimnasia cerebral se acompañará con música alfa de fondo, entre los temas seleccionados son: el sonido de agua y pájaros.

**Resultado de la aplicación de los ejercicios de gimnasia cerebral.**

Con el desarrollo de este ejercicio, se contribuirá al ámbito de aprendizaje lógico matemático, ya que estimula el cerebro para distinguir las nociones de arriba, abajo, dentro, fuera, izquierda, derecha, para alcanzar el mejoramiento de la concentración y motricidad fina; además al ámbito de aprendizaje de expresión corporal por los movimientos articulatorios. Estimula la capacidad de escucha. Mejora la atención, la fluidez verbal y contribuye a mantener el equilibrio.



## EVALUACIÓN

	PREGUNTA	SI	NO
	¿El niño/a se muestra concentrado?		
	¿El niño/a logra realizar el ejercicio?		

¿El niño/a se muestra motivado por aprender?		
--	--	--

## EJERCICIO N° 3: ARRIBA Y ABAJO: *Los dos puntos de la felicidad*



Fuente: La autora

Objetivo	Tiempo de duración	Recursos	Escenario
Desarrollar las habilidades de equilibrio, coordinación y memoria según las nociones espaciales.	3 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cd audio</li> <li>✓ Grabadora</li> <li>✓ Agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aula de clase</li> <li>✓ Patio de la institución</li> </ul>
<p><b>ACTIVIDAD:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ La maestra solicitará que los niños/as se pongan de pie en el aula o que salgan al patio de la institución.</li> <li>➤ La guía deberá contar con los recursos necesarios para la realización del ejercicio.</li> <li>➤ Explicará brevemente sobre la importancia de la realización de los ejercicios de gimnasia cerebral y su utilidad en la vida diaria de los niños/as.</li> <li>➤ La maestra entusiasmara, motivará y hará de los ejercicios una actividad que les guste a los niños/as y facilite la ejecución.</li> </ul>			
<p><b>NORMAS DE CONVIVENCIA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Respetar a los compañeros.</li> <li>➤ Obedecer a la docente.</li> <li>➤ No empujarse.</li> <li>➤ Ayudar a los compañeros que les dificulta el ejercicio.</li> <li>➤ Respetar su turno para realizar el ejercicio.</li> <li>➤ Depositar el vaso en su lugar después de su uso.</li> </ul>			
<p><b>PROCESO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Beber agua antes de la realización del ejercicio.</li> </ul>			

- La maestra pedirá que los niños/as se pongan de pie.



**Fuente:** La autora

- Los niños/as darán pequeños golpecitos en la cabeza con la mano derecha y realizará círculos con la mano izquierda en el estómago al mismo tiempo, alternado el uso de las dos manos, así también deberán repetir las consignas con tonos diferentes de voz, dividiendo las palabras en sílabas (arriba - abajo, círculo, cabeza, barriga)

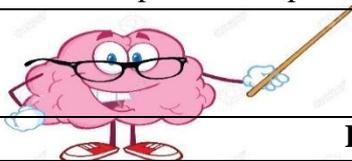


**Fuente:** La autora

- Al ejecutarse el ejercicio se lo realizará con una marcha ligera.
- El proceso de la realización del ejercicio de gimnasia cerebral se acompañará con música alfa de fondo o también se usará música que motive a ejercitarse.

**Resultado de la aplicación de los ejercicios de gimnasia cerebral.**

Se logrará que el niño/a reconozca las partes del cuerpo, lateralidad y nociones espaciales arriba y abajo, contribuyendo al eje de aprendizaje lógico matemático y descubrimiento y comprensión del mundo natural y social, expresión corporal, por lo que vincula una serie de movimientos articulatorios, que serán secuenciales y coordinados, aportando así a la motricidad gruesa, mejorando la expresión oral por la repetición de palabras con diversas combinación.



## EVALUACIÓN

PREGUNTA	SI	NO
¿El niño/a mantiene la coordinación?		
¿El niño/a ha mejorado la concentración?		
¿El niño/a distingue las nociones arriba y abajo?		

¿El niño/a reconoce las partes del cuerpo?		
--	--	--

## EJERCICIO N° 4: BOSTEZO ENÉRGICO:

### *El aire que te inspira*



Fuente: La autora

Objetivo	Tiempo de duración	Recursos	Escenario
Mejorar el flujo de energía y la oxigenación del cerebro a través del reconocimiento de estados de ánimo, sensaciones y emociones.	2 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cd audio</li> <li>✓ Grabadora</li> <li>✓ Agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aula de clase</li> <li>✓ Patio de la institución</li> </ul>
<p><b>ACTIVIDAD:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ La maestra solicitará que los niños/as se pongan de pie en el aula o que salgan al patio de la institución.</li> <li>➤ La guía deberá contar con los recursos necesarios para la realización del ejercicio.</li> <li>➤ Explicará brevemente sobre la importancia de la realización de los ejercicios de gimnasia cerebral y su utilidad en la vida diaria de los niños/as.</li> <li>➤ La maestra entusiasmara, motivará y hará de los ejercicios una actividad que les guste a los niños/as y facilite la ejecución.</li> </ul>			
<p><b>NORMAS DE CONVIVENCIA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Respetar a los compañeros.</li> <li>➤ Obedecer a la docente.</li> <li>➤ No empujarse.</li> <li>➤ Ayudar a los compañeros que les dificulta el ejercicio.</li> <li>➤ Respetar su turno para realizar el ejercicio.</li> </ul>			

- Depositar el vaso en su lugar después de su uso.

**PROCESO:**

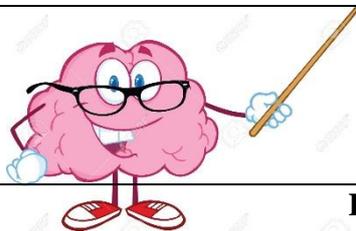


**Fuente:** La autora

- Beber agua antes de la realización del ejercicio.
- La maestra pedirá que los niños/as se pongan de pie.
- Con las yemas de los dedos índice y medio, se procede a presionar el área de las mejillas donde se juntan las mandíbulas (superior e inferior); se provocará el bostezo profundo.
- Mientras bosteza se debe masajear suavemente con sus dedos, el área señalada, hacia adelante y hacia atrás.
- El proceso de la realización del ejercicio de gimnasia cerebral se acompañará con música alfa de fondo.

**Resultado de la aplicación de los ejercicios de gimnasia cerebral.**

Permite estimular en el niño/a la expresión verbal y la comunicación. Reconocimiento de las partes del cuerpo, lateralidad derecha, izquierda, estados de ánimo, desinhibición del cuerpo y entonación, con ello existe un aporte al ámbito de aprendizaje lógico matemático, identidad y autonomía, así como a la expresión corporal.



## EVALUACIÓN

	<b>PREGUNTA</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
	¿El niño/a presenta mejoría en la concentración?		
	¿Obedece a la docente?		
	¿Socializa con los compañeros?		
	¿El niño/a se muestra motivado por aprender?		

# EJERCICIO N° 5: 8 PEREZOSO

## MARCHANDO EN EL PROPIO TERRERO: *El infinito en movimiento*



Fuente: <http://1.bp.blogspot.com/-RWbPT3i2Fqs/>

Objetivo	Tiempo de duración	Recursos	Escenario
Reforzar los movimientos coordinados mediante las nociones de cantidad y lateralidad.	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Cd audio</li> <li>➤ Grabadora</li> <li>➤ Agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aula de clase</li> <li>✓ Patio de la institución</li> </ul>
<p><b>ACTIVIDAD:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ La maestra solicitará que los niños/as se pongan de pie en el aula o que salgan al patio de la institución.</li> <li>➤ La guía deberá contar con los recursos necesarios para la realización del ejercicio.</li> <li>➤ Explicará brevemente sobre la importancia de la realización de los ejercicios de gimnasia cerebral y su utilidad en la vida diaria de los niños/as.</li> <li>➤ La maestra entusiasmara, motivará y hará de los ejercicios una actividad que les guste a los niños/as y facilite la ejecución.</li> </ul>			
<p><b>NORMAS DE CONVIVENCIA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Respetar a los compañeros.</li> <li>➤ Obedecer a la docente.</li> <li>➤ No empujarse.</li> <li>➤ Ayudar a los compañeros que les dificulta el ejercicio.</li> <li>➤ Respetar su turno para realizar el ejercicio.</li> <li>➤ Depositar el vaso en su lugar después de su uso.</li> </ul>			

**PROCESO:**

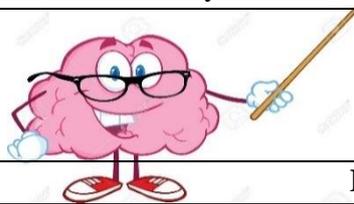


**Fuente:** La autora

- Beber agua antes de la realización del ejercicio.
- La maestra pedirá que los niños/as se pongan de pie.
- Estire la mano a la altura de la nariz con el dedo índice levantado y dibuje el número ocho, perezoso acostado imaginario.
- Los ojos deben acompañar el movimiento de la mano, sin mover la cabeza.
- Mientras realiza el número ocho, el ejercicio se lo ejecutará con una marcha ligera.
- El niño/a deberá escenificar al número ocho para dar más apego a la actividad.
- El proceso de la realización del ejercicio de gimnasia cerebral irá acompañado con música alfa de fondo, o también se usará música que motive a ejercitarse.

**Resultado de la aplicación de los ejercicios de gimnasia cerebral.**

Contribuye a los ámbitos de aprendizaje de identidad y autonomía, relación lógico matemático, comprensión oral, escrita y expresión corporal y artística. Permite la estimulación de la memoria y la comprensión de los niños/as, preparándolos para avanzar al proceso de escritura, ejercitando la motricidad gruesa de las extremidades superiores; podrán explorar los movimientos de los objetos, nociones de cantidad y lateralidad.



## EVALUACIÓN

<b>PREGUNTA</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
¿El niño/a logra realizar el ejercicio?		
¿Atiende a la docente en clase?		
¿Coordina movimientos de lateralidad?		
¿Luego del ejercicio se muestra motivado?		

# EJERCICIO N° 6: ELEFANTE MARCHANDO EN EL PROPIO TERRERO: *La danza del elefante*



Fuente: La autora

Objetivo	Tiempo de duración	Recursos	Escenario
Mejorar el balance, el equilibrio e integrar el cerebro para poder escuchar con ambos oídos.	4 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aula de clase</li> <li>✓ Cd audio</li> <li>✓ Grabadora</li> <li>✓ Agua</li> <li>✓ Cartulina</li> <li>✓ Lápiz de color y/o marcador</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aula de clase</li> <li>✓ Patio de la institución</li> </ul>

## ACTIVIDAD:



Fuente: La autora

- La maestra solicitará que los niños/as se pongan de pie en el aula o que salgan al patio de la institución.

- La guía deberá contar con los recursos necesarios para la realización del ejercicio.
- Se explicará brevemente sobre la importancia de la realización de los ejercicios de gimnasia cerebral y su utilidad en la vida diaria de los niños/as.
- El niño/a deberá escenificar al elefante para dar más apego a la actividad.
- Se deberá pronunciar el nombre de la actividad en sílabas al ritmo de la música.
- La maestra entusiasmará, motivará y hará de los ejercicios una actividad que les guste a los niños/as y facilite la ejecución.

**NORMAS DE CONVIVENCIA:**

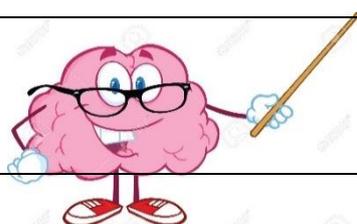
- Respetar a los compañeros.
- Obedecer a la docente.
- No empujarse.
- Ayudar a los compañeros que les dificulta el ejercicio.
- Respetar su turno para realizar el ejercicio.
- Depositar el vaso en su lugar después de su uso.

**PROCESO:**

- Beber agua antes de la realización del ejercicio.
- El niño/a deberá arrimar el cuello hacia el hombro izquierdo, personificando el a un elefante, simulando que el brazo izquierdo se transforma en la trompa del animal, de tal forma que la cabeza se mantendrá pegada al hombro, considerando que todo el cuerpo se mueve, tratará de no separar la cabeza del hombro del brazo correspondiente (En algunos casos se colocará una hoja de papel en medio de la cabeza y el hombro).
- Luego apuntando con el dedo índice se procede a dibujar el 8 acostado que se proyecta, enfocando la mirada más allá de la mano, con el centro en su línea media.
- Hacer lo mismo con el otro brazo en forma alterna.
- Al ejecutarse el ejercicio se lo realizará con una marcha ligera.
- El proceso de la realización del ejercicio de gimnasia cerebral se acompañará con música alfa de fondo o también se usa música que motive a ejercitarse.

**Resultado de la aplicación de los ejercicios de gimnasia cerebral.**

Reconocimiento de las partes del cuerpo, lateralidad derecha, izquierda, estados de ánimo, desinhibición del cuerpo y entonación, con ello existe un aporte al ámbito de aprendizaje lógico matemático, identidad y autonomía, comprensión, expresión oral, artística y corporal.



## EVALUACIÓN

PREGUNTA	SI	NO
Relaciona movimiento con sonido.		

Presenta sentido del equilibrio.		
Se muestra motivado.		
El niño/a en la clase logra concentrarse.		

## EJERCICIO N° 7: GATEO O MARCHA

### CRUZADA: El zigzag de tu cuerpo



**Fuente:** La autora

Objetivo	Tiempo de duración	Recursos	Escenario
Activar la lateralidad de ambos hemisferios cerebrales haciendo que trabajen en conjunto.	4 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cd audio</li> <li>✓ Grabadora</li> <li>✓ Agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aula de clase</li> <li>✓ Patio de la institución</li> </ul>

#### **ACTIVIDAD:**

- La maestra solicitará que los niños/as se pongan de pie en el aula o que salgan al patio de la institución.
- La guía deberá contar con los recursos necesarios para la realización del ejercicio.
- Explicará brevemente sobre la importancia de la realización de los ejercicios de gimnasia cerebral y su utilidad en la vida diaria de los niños/as.
- La maestra entusiasmara, motivará y hará de los ejercicios una actividad que les guste a los niños/as y facilite la realización.

## **NORMAS DE CONVIVENCIA:**

- Respetar a los compañeros.
- Obedecer a la docente.
- No empujarse.
- Ayudar a los compañeros que les dificulta el ejercicio.
- Respetar su turno para realizar el ejercicio.
- Depositar el vaso en su lugar después de su uso.

## **PROCESO:**

- Beber agua antes de la realización del ejercicio.
- El niño/a deberá topar el codo derecho con la rodilla izquierda ligeramente levantada simulando el gateo, luego se procederá, de forma viceversa, es decir topar con el codo izquierdo y la rodilla derecha.
- Luego el niño/a cambiará el procedimiento, pero topando el pie derecho con la mano izquierda hacia atrás y viceversa topando el pie izquierdo con la mano derecha.



**Fuente:** La autora

- Otra variante al ejercicio de marcha cruzada, es que el niño/a deberá simular un gateo, procederá a levantar la cabeza, estirando simultáneamente el brazo derecho y la pierna izquierda inhalando profundamente, con movimientos coordinados de tres tiempos, el niño/a levantará el brazo izquierdo con la pierna derecha topando sus extremidades, debiendo por cada ejercicio regresar a la posición inicial metiendo la cabeza, a la vez que exhalará.



**Fuente:** La autora

- El niño/a puede también realizar el gateo acostado, para lo cual deberá cruzar su codo derecho hacia la rodilla izquierda y viceversa el codo izquierdo topar con la rodilla derecha.



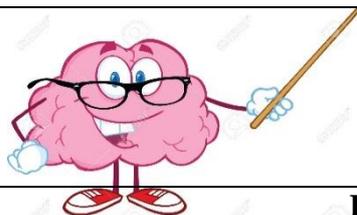
**Fuente:** La autora

- Se deberá pronunciar la actividad en sílabas al ritmo de la música.
- El proceso de la realización del ejercicio de gimnasia cerebral se acompañará con música de tonalidad árabe.

### **Resultado de la aplicación de los ejercicios de gimnasia cerebral.**

Reconocimiento de las partes del cuerpo, exploración del entorno natural, mejoramiento de habilidades espaciales y motrices básicas. Contribución al ámbito de aprendizaje identidad y autonomía, relación lógico matemático, comprensión y expresión oral y corporal, sobre todo permite el mejoramiento de la expresión oral por la repetición de

las palabras con diversas combinaciones.



## EVALUACIÓN

PREGUNTA	SI	NO
El niño/a presenta mejorías en coordinación, conciencia espacial.		
Identifica las nociones arriba y abajo		
Asocia los números del uno al veinte.		
El niño/a en la clase logra concentrarse.		
El niño/a después de hacer los ejercicios se encuentra relajado.		

## EJERCICIO N° 8: COORDINACIÓN DE MANOS: *Las palancas inteligentes*



Fuente: La autora

Objetivo	Tiempo de duración	Recursos	Escenario
Lograr la coordinación motora y reconocimiento de las partes del cuerpo.	5 minutos	✓ Cd audio ✓ Grabadora ✓ Agua	✓ Aula de clase ✓ Patio de la institución
<b>ACTIVIDAD:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ La maestra solicitará que los niños/as se pongan de pie en el aula o que salgan al patio de la institución.</li> <li>➤ la guía deberá contar con los recursos necesarios para la realización del</li> </ul>			

ejercicio.

- Explicará brevemente sobre la importancia de la realización de los ejercicios de gimnasia cerebral y su utilidad en la vida diaria de los niños/as.
- La maestra entusiasmará, motivará y hará de los ejercicios una actividad que les guste a los niños/as y facilite la ejecución.

#### **NORMAS DE CONVIVENCIA:**

- Respetar a los compañeros.
- Obedecer a la docente.
- No empujarse.
- Ayudar a los compañeros que les dificulta el ejercicio.
- Respetar su turno para realizar el ejercicio.
- Depositar el vaso en su lugar después de su uso.

#### **PROCESO:**

- Beber agua antes de la realización del ejercicio.
- El niño/a deberá tocarse con el dedo índice izquierdo la nariz, mientras que, con el dedo índice derecho, se tocará la oreja izquierda, luego cruzar con la mano contraria es decir dedo índice izquierdo, tocarse la oreja derecha y el dedo índice derecho tocará la nariz (variante que añade la autora, al realizar cada movimiento se deberá aplaudir contando desde el uno al veinte, al tiempo que girará hacia el lado derecho e izquierdo, así como también dará una vuelta entera al ritmo del baile, se apoyará también de la utilización de los colores primarios. Este ejercicio se lo realizará tanto dentro del aula, así como utilizando el patio, canchas deportivas y demás instalaciones de la Unidad Educativa, contribuyendo al reconocimiento del entorno natural y social en el que se desenvuelven).

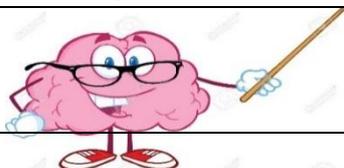


**Fuente:** La autora

- Se deberá pronunciar la actividad en sílabas al ritmo de la música, contribuyendo a comprensión y expresión oral.
- El proceso de la realización del ejercicio de gimnasia cerebral se acompañará con música de tonalidad árabe.

**Resultado de la aplicación de los ejercicios de gimnasia cerebral.**

Reconocimiento de las partes del cuerpo, exploración del entorno natural, mejoramiento de habilidades espaciales y motrices básicas. Contribución al ámbito de aprendizaje identidad y autonomía, relación lógico matemático, comprensión y expresión oral y corporal.

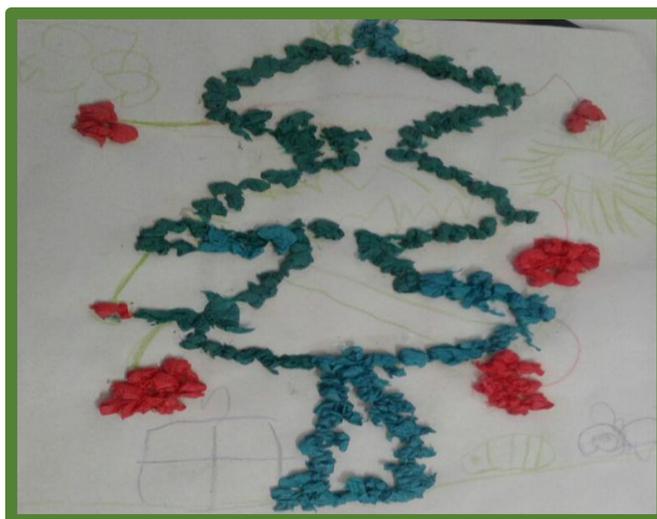


## EVALUACIÓN

PREGUNTA	SI	NO
El niño/a logra coordinar los movimientos		
El niño/a después de hacer los ejercicios se encuentra relajado.		
El niño/a en la clase logra concentrarse.		
El niño/a se siente feliz durante y después de la realización de los ejercicios.		

## EJERCICIO N° 9: GARABATEO DOBLE:

*Juntas hacemos maravillas*



Fuente: La autora

Objetivo	Tiempo de duración	Recursos	Escenario
Ejercitar los dos hemisferios cerebrales utilizando el manejo de las dos manos.	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cd audio</li> <li>✓ Grabadora</li> <li>✓ Agua</li> <li>✓ Colores</li> <li>✓ Papel crepe</li> <li>✓ Hoja de papel</li> <li>✓ Goma</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aula de clase</li> <li>✓ Patio de la institución</li> </ul>

**ACTIVIDAD:**

- La maestra guiará a todos los estudiantes a realizar la actividad de forma individual.
- La guía deberá contar con los recursos necesarios para la realización del ejercicio.
- Explicará brevemente sobre la importancia de la realización de los ejercicios de gimnasia cerebral y su utilidad en la vida diaria de los niños/as.
- La maestra entusiasmara, motivará y hará de los ejercicios una actividad que les guste a los niños/as y facilite la ejecución.

**NORMAS DE CONVIVENCIA:**

- Respetar a los compañeros.
- Obedecer a la docente.
- No empujarse.
- Ayudar a los compañeros que les dificulta el ejercicio.
- Respetar su turno para realizar el ejercicio.
- Depositar el vaso en su lugar después de su uso.



Fuente: La autora

**PROCESO:**

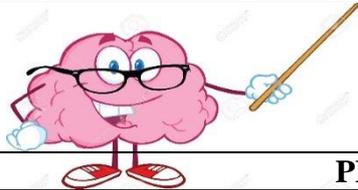
- Beber agua antes de la realización del ejercicio.
- La maestra provee de los materiales.
- Indica que debe dibujar un árbol navideño, utilizando las dos manos con dos lápices de color, luego deben colorear y adornar con bolitas de papel crepe que se trozó y arrugó previamente y en todo el proceso utilizará las dos manos.
- La realización del ejercicio de gimnasia cerebral se acompañará con música alfa de fondo; también se usa música que motive a ejercitarse.



Fuente: La autora

**Resultado de la aplicación de los ejercicios de gimnasia cerebral.**

Estimulación de la escritura, motricidad fina; ejercitación de la musculatura gruesa de los brazos y los hombros, así como de habilidades académicas y deportivas, motricidad fina. Contribución al ámbito de aprendizaje identidad y autonomía, lógico matemático, comprensión y expresión escrita, artística y corporal.



## EVALUACIÓN

PREGUNTA	SI	NO
¿El niño/a logra dibujar el árbol utilizando las dos manos?		
¿El niño/a decora el árbol con las dos manos?		
¿El niño/a se muestra concentrado?		
¿El niño/a hace caso a la docente?		

## EJERCICIO N° 10: DEDOS CRUZADOS:

*Juntos jugando nos divertimos*



Fuente: La autora

Objetivo	Tiempo de duración	Recursos	Escenario
Fomentar la capacidad de concentración y coordinación motora.	3 minutos	✓ Cd audio ✓ Grabadora ✓ Agua	✓ Aula de clase ✓ Patio de la institución

**ACTIVIDAD:**

- La maestra solicitará que los niños/as se pongan de pie en el aula o que salgan al patio de la institución.
- La guía deberá contar con los recursos necesarios para la realización del ejercicio.
- Explicará brevemente sobre la importancia de la realización de los ejercicios de gimnasia cerebral y su utilidad en la vida diaria de los niños/as.
- La maestra entusiasmara, motivará y hará de los ejercicios una actividad que les guste a los niños/as y facilite la realización.
- El proceso de la realización del ejercicio de gimnasia cerebral se acompañará con música alfa de fondo; también se usa música que motive a ejercitarse.

**NORMAS DE CONVIVENCIA:**

- Respetar a los compañeros.
- Obedecer a la docente.
- No empujarse.
- Ayudar a los compañeros que les dificulta el ejercicio.
- Respetar su turno para realizar el ejercicio.
- Depositar el vaso en su lugar después de su uso.

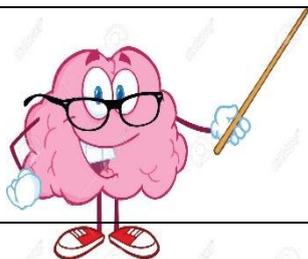
**PROCESO:**



Fuente: La autora

- Beber agua antes de la realización del ejercicio.
- Movimientos de cruzar el dedo índice de la mano izquierda con el dedo meñique de la mano derecha y viceversa.
- Al ejecutarse el ejercicio se realizará con una marcha ligera o baile.
- El proceso de la realización del ejercicio de gimnasia cerebral se acompañará con música alfa de fondo.

**Resultado de la aplicación de los ejercicios de gimnasia cerebral.**  
 Concentración en las horas de clase. Contribución al ámbito de aprendizaje de identidad y autonomía, así como al ámbito de comprensión y expresión escrita.



## EVALUACIÓN

PREGUNTA	SI	NO
¿Ha mejorado la comunicación con las demás personas?		
¿Puede restablecer el equilibrio en situaciones muy emocionales, o han superado sus miedos?		
El niño/a después de hacer los ejercicios se encuentra relajado.		

## EJERCICIO N° 11: BOTONES DEL PENSAMIENTO: *Botones de tu cuerpo*



Fuente: La autora

Objetivo	Tiempo de duración	Recursos	Escenario

Estimular y restablecer el centro de gravedad y equilibrio.	2 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cd audio</li> <li>✓ Grabadora</li> <li>✓ Agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aula de clase</li> <li>✓ Patio de la institución</li> </ul>
---	-----------	---	--

**ACTIVIDAD:**

- La maestra solicitará que los niños/as se pongan de pie en el aula o que salgan al patio de la institución.
- La guía deberá contar con los recursos necesarios para la realización del ejercicio.
- Explicará brevemente sobre la importancia de la realización de los ejercicios de gimnasia cerebral y su utilidad en la vida diaria de los niños/as.
- La maestra entusiasmará, motivará y hará de los ejercicios una actividad que les guste a los niños/as y facilite la realización.

**NORMAS DE CONVIVENCIA:**

- Respetar a los compañeros.
- Obedecer a la docente.
- No empujarse.
- Ayudar a los compañeros que les dificulta el ejercicio.
- Respetar su turno para realizar el ejercicio.
- Depositar el vaso en su lugar después de su uso.

**PROCESO:**

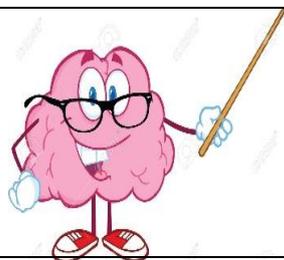
- Beber agua antes de la realización del ejercicio.
- Poner la mano derecha en el ombligo, realizar ligeros movimientos circulares en sentido de las manecillas del reloj y con la mano izquierda encontrar “unos botones imaginarios del cerebro” en la unión de la clavícula con el esternón y viceversa cambiando de manos.
- No olvidarse de respirar lento.
- Al ejecutarse el ejercicio se realizará con una marcha ligera.
- El proceso de la realización del ejercicio de gimnasia cerebral se acompañará con música alfa de fondo; también se usa música que motive a ejercitarse.



Fuente: La autora

### Resultado de la aplicación de los ejercicios de gimnasia cerebral.

Estimulación de la receptividad para el aprendizaje. Mejora la coordinación bilateral. Contribución al ámbito de aprendizaje identidad y autonomía, lógico matemático y expresión corporal.



## EVALUACIÓN

PREGUNTA	SI	NO
¿El niño/a se muestra motivado por realizar los ejercicios?		
¿Obedece las instrucciones de la docente?		
¿Puede concentrarse en la clase?		
El niño/a después de hacer los ejercicios se encuentra relajado.		

## EJERCICIO N° 12: BOTONES DEL ESPACIO:

### *Botones de tu cuerpo*



Fuente: La autora

Objetivo	Tiempo de duración	Recursos	Escenario
Estimular la receptividad del	3 minutos	✓ Cd audio ✓ Grabadora	✓ Aula de clase ✓ Patio de la

aprendizaje.		✓ Agua	institución
--------------	--	--------	-------------

**ACTIVIDAD:**

- La maestra solicitará que los niños/as se pongan de pie en el aula o que salgan al patio de la institución.
- La guía deberá contar con los recursos necesarios para la realización del ejercicio.
- Explicará brevemente sobre la importancia de la realización de los ejercicios de gimnasia cerebral y su utilidad en la vida diaria de los niños/as.
- La maestra entusiasmará, motivará y hará de los ejercicios una actividad que les guste a los niños/as y facilite la realización.

**NORMAS DE CONVIVENCIA:**

- Respetar a los compañeros.
- Obedecer a la docente.
- No empujarse.
- Ayudar a los compañeros que les dificulta el ejercicio.
- Respetar su turno para realizar el ejercicio.
- Depositar el vaso en su lugar después de su uso.

**PROCESO:**

- Beber agua antes de la realización del ejercicio.
- Coloque dos dedos de la mano derecha en la quijada, presionando y masajeando ligeramente y la mano izquierda masajeará en forma de círculo la cadera.



Fuente: La autora

- Ahora con la mano contraria repite el ejercicio.
- El proceso de la realización del ejercicio de gimnasia cerebral se acompañará con música alfa de fondo; también se usa música que motive a ejercitarse.

**Resultado de la aplicación de los ejercicios de gimnasia cerebral.**

Estimulación de la receptividad para el aprendizaje. Contribución al ámbito de aprendizaje identidad y autonomía, lógico matemático y expresión corporal.



## EVALUACIÓN

PREGUNTA	SI	NO
¿El niño/a ha mejorado su concentración?		
¿El niño/a se muestra relajado luego del ejercicio?		
¿El niño/a se muestra motivado?		
¿Obedece las instrucciones de la docente?		

## EJERCICIO N° 13: COORDINACIÓN DE MANOS: *Juntas aprendemos*



Fuente: La autora

Objetivo	Tiempo de duración	Recursos	Escenario
Mejorar la coordinación		✓ Cd audio	✓ Aula de clase

ojo-manual.	3 minutos	✓ Grabadora ✓ Aula de clase	✓ Patio de la institución
-------------	-----------	--------------------------------	------------------------------

**ACTIVIDAD:**

- La maestra solicitará que los niños/as se pongan de pie en el aula o que salgan al patio de la institución.
- La guía deberá contar con los recursos necesarios para la realización del ejercicio.
- Explicará brevemente sobre la importancia de la realización de los ejercicios de gimnasia cerebral y su utilidad en la vida diaria de los niños/as.
- La maestra entusiasmará, motivará y hará de los ejercicios una actividad que guste a los niños/as y facilite la realización.
- El proceso de la realización del ejercicio de gimnasia cerebral se acompañará con música alfa de fondo; también se usa música que motive a ejercitarse.

**NORMAS DE CONVIVENCIA:**

- Respetar a los compañeros.
- Obedecer a la docente.
- No empujarse.
- Ayudar a los compañeros que les dificulta el ejercicio.
- Respetar su turno para realizar el ejercicio.
- Depositar el vaso en su lugar después de su uso.

**PROCESO:**

- Beber agua antes de la realización del ejercicio.
- Movimientos de cerrar la mano derecha sacando el dedo pulgar de la mano izquierda, esconder el pulgar, elevando los demás dedos de la mano derecha y viceversa.



**Fuente:** La autora

- Movimientos de mostrar el dedo meñique de la mano izquierda y señalar el índice de la mano derecha; proceder de forma alterna.
- Entrelazar las manos y entrecruzar derecho quede al final, con el meñique izquierdo en los extremos y el pulgar derecho al final; luego hacer recorrer a los dedos, de manera que en forma alterna queden en los extremos los dedos:

meñique derecho y el pulgar izquierdo.

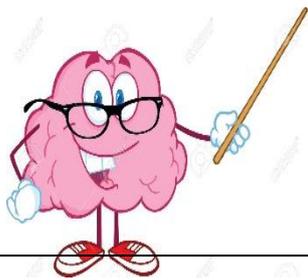
- Cerrar en círculo el dedo índice con el pulgar, formando la pinza; con la otra mano, el dedo pulgar e índice formar una pistola quedando los dedos restantes cerrados; intercambiar y hacer el mismo ejercicio en forma alterna.
- Se deberá pronunciar la actividad en sílabas al ritmo de la música.
- El proceso de la realización del ejercicio de gimnasia cerebral se acompañará con música alfa de fondo.



Fuente: La autora

### **Resultado de la aplicación de los ejercicios de gimnasia cerebral.**

Estimulación de motricidad fina y gruesa, coordinación de movimientos. Contribución al ámbito de aprendizaje identidad y autonomía, lógico matemático, expresión oral y corporal.



## **EVALUACIÓN**

<b>PREGUNTA</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
¿El niño/a maneja el estrés después de haber realizados trabajos forzosos?		
¿Ha mejorado la concentración y atención?		
¿Obedece las instrucciones de la docente?		
¿Se muestra feliz y sociable con sus compañeros?		

# EJERCICIOS PARA RELAJARSE LUEGO DE LAS MARCHAS

## EJERCICIO N° 14: GANCHO DE COOK:

*El abrazo de la gratitud y de la autoestima*



Fuente: La autora

Objetivo	Tiempo de duración	Recursos	Escenario
Activar y conectar todas las energías del cuerpo mejorando la concentración.	5 minutos	✓ Cd audio ✓ Grabadora ✓ Agua	✓ Aula de clase ✓ Patio de la institución
<b>ACTIVIDAD:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ La maestra solicitará que los niños/as se pongan de pie en el aula o que salgan al patio de la institución.</li><li>➤ la guía deberá contar con los recursos necesarios para la realización del ejercicio.</li><li>➤ Explicará brevemente sobre la importancia de la realización de los ejercicios</li></ul>			

de gimnasia cerebral y su utilidad en la vida diaria de los niños/as.

- La maestra entusiasmara, motivara y hara de los ejercicios una actividad que guste a los niños/as y facilite la ejecucion.

#### **NORMAS DE CONVIVENCIA:**

- Respetar a los compañeros.
- Obedecer a la docente.
- No empujarse.
- Ayudar a los compañeros que les dificulta el ejercicio.
- Respetar su turno para realizar el ejercicio.
- Depositar el vaso en su lugar después de su uso.

#### **PROCESO:**



**Fuente:** La autora

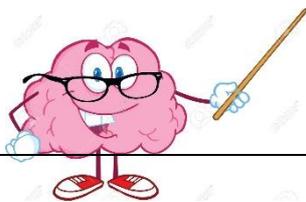
- Beber agua antes de la realizacion del ejercicio.
- Mientras realiza los movimientos, el niño/a debe apoyar la lengua en el paladar, esto, ayudara para que el cerebro este atento.
- Los niños/as deberan cruzar sus piernas y extender los brazos, con las palmas hacia afuera de manera que los dedos pulgares queden hacia abajo.
- El niño/a debe entrelazar sus manos doblando hacia adentro, luego se procede a enderezar su cuerpo con los brazos simulando darse un abrazo, repitiéndose lo mucho que el niño/a se quiere, fortaleciendo de esta forma su autoestima.
- Al terminar el ejercicio la docente, solicitara un fuerte abrazo y les dara un fuerte abrazo y asi motivara a los estudiantes para continuar con el proceso de aprendizaje.
- El proceso de la realizacion del ejercicio de gimnasia cerebral se acompañara

con música alfa de fondo; también se usa música que motive a ejercitarse.



Fuente: La autora

**Resultado de la aplicación de los ejercicios de gimnasia cerebral.**  
 Coordinación motora, concentración, mejora la autoestima, aporta al bienestar y socialización de los niños/as. Contribución a los ámbitos de aprendizaje de autonomía, lógico matemático y expresión corporal.



## EVALUACIÓN

PREGUNTA	SI	NO
¿Ha disminuido el estrés de los niños?		
¿Reacciona el niño/a con rapidez?		
¿Han mejorado los niños/as la capacidad sensorial y motora?		
¿Se muestra feliz y sociable con sus compañeros?		

## EJERCICIO N° 15: EL ENERGIZADOR: *La veña de tus manos*



Fuente: La autora

Objetivo	Tiempo de duración	Recursos	Escenario
Lograr mejorar la concentración y relajar el cuerpo a través del estiramiento y respiración profunda.	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cd audio</li> <li>✓ Grabadora</li> <li>✓ Agua</li> <li>✓ Mesas</li> <li>✓ Sillas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aula de clase</li> <li>✓ Patio de la institución</li> </ul>
<p><b>ACTIVIDAD:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ La maestra dispondrá que tomen asiento los niños/as en el aula.</li> <li>➤ La guía deberá contar con los recursos necesarios para la realización del ejercicio.</li> <li>➤ Explicará brevemente sobre la importancia de la realización de los ejercicios de gimnasia cerebral y su utilidad en la vida diaria de los niños/as.</li> <li>➤ La maestra entusiasmara, motivará y hará de los ejercicios una actividad que les guste a los niños/as y facilite la ejecución.</li> <li>➤ La maestra entusiasmara, motivará y hará de los ejercicios una actividad que les guste a los niños/as y facilite la ejecución.</li> </ul>			
<p><b>NORMAS DE CONVIVENCIA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Respetar a los compañeros.</li> <li>➤ No empujarse.</li> <li>➤ Ayudar a los compañeros que les dificulta el ejercicio.</li> <li>➤ Respetar su turno para realizar el ejercicio.</li> <li>➤ Obedecer a la docente.</li> </ul>			

➤ Depositar el vaso en su lugar después de su uso.

**PROCESO**

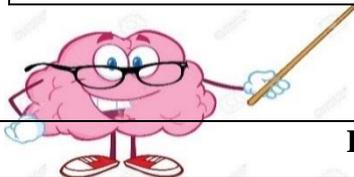


**Fuente:** La autora

- Beber agua antes de la realización del ejercicio.
- Indique que los niños/as coloquen las manos sobre la superficie de una mesa separándolas, a la altura de los hombros y con los dedos ligeramente hacia el centro, se procederá a bajar la cabeza, abriendo ligeramente los codos hasta apoyarla sobre la superficie de la mesa.
- Inhalarán profundamente, se levantará primero la frente, luego el cuello y por último la espalda.
- Exhalarán lentamente a medida que baja el mentón hacia el pecho, luego la cabeza, por último, descansará la frente sobre la superficie de la mesa.
- El proceso de la realización del ejercicio de gimnasia cerebral se acompañará con música alfa de fondo, entre los temas seleccionados son: el sonido de agua y pájaros.

**Resultado de la aplicación de los ejercicios de gimnasia cerebral.**

Mejoramiento de los estados de ánimo y reconocimiento de las partes del cuerpo. Contribución al ámbito de aprendizaje identidad y autonomía, y expresión corporal.



**EVALUACIÓN**

PREGUNTA	SI	NO
¿El niño/a se muestra concentrado?		
¿El niño/a se muestra interesado en los ejercicios?		

¿El niño/a hace caso a la docente?		
------------------------------------	--	--

## EJERCICIO N° 16: RESPIRACIÓN ABDOMINAL: Imprescindible para oxigenar el cerebro



Fuente: La autora

Objetivo	Tiempo de duración	Recursos	Escenario
Aprender la respiración abdominal, en otras palabras, que aprendan cómo hay que respirar para relajarse.	2 minutos.	✓ Cd audio ✓ Grabadora ✓ Agua .	✓ Aula de clase ✓ Patio de la institución
<b>ACTIVIDAD:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ La maestra solicitará que los niños/as se recuesten en el aula.</li><li>➤ La guía deberá contar con los recursos necesarios para la realización del ejercicio.</li><li>➤ Explicará brevemente sobre la importancia de la realización de los ejercicios de gimnasia cerebral y su utilidad en la vida diaria de los niños/as.</li><li>➤ La maestra entusiasmara, motivará y hará de los ejercicios una actividad que guste a los niños/as y facilite la realización.</li></ul>			

**NORMAS DE CONVIVENCIA:**

- Respetar a los compañeros.
- Obedecer a la docente.
- No empujarse.
- Ayudar a los compañeros que les dificulta el ejercicio.
- Respetar su turno para realizar el ejercicio.
- Depositar el vaso en su lugar después de su uso.

**PROCESO:**

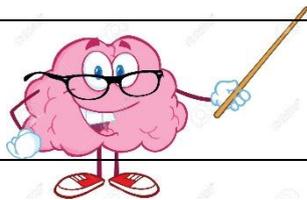
- Beber agua antes de la realización del ejercicio.
- Acostarse en el piso, con música de fondo e imaginar que dentro de la barriga hay un globo.
- Respirar profundamente y contener el aire.
- Después espire por la boca despacito, sintiendo como el globo se desinfla.
- El proceso de la realización del ejercicio de gimnasia cerebral se acompañará con música alfa de fondo; también se usa música que motive a ejercitarse.



Fuente: La autora

**Resultado de la aplicación de los ejercicios de gimnasia cerebral.**

Relajación del cuerpo, manejo de sensaciones y emociones.  
Contribución al ámbito de aprendizaje identidad y autonomía,  
expresión corporal.



## EVALUACIÓN

PREGUNTA	SI	NO
¿El niño/a se muestra calmado?		

¿El niño/a participa activamente?		
¿El niño/a logra concentrarse?		

## CONCLUSIONES

- En el currículo de educación básica no se evidencia claramente contenidos de gimnasia cerebral, por lo que, en los 7 ámbitos de desarrollo y aprendizaje de educación, existen debilidades en cuanto a la ejercitación cerebral mediante la aplicación de ejercicios directos con los niños/as.
- El 78% de docentes no tiene un conocimiento amplio de los contenidos de gimnasia cerebral y sus beneficios, lo que limita la aplicación de los ejercicios con los niños/as; además el 69% no cuenta con material didáctico para aplicar dichas actividades que mejoren la concentración; pero todos los docentes apoyan la iniciativa de implementar ejercicios para ejercitar el cerebro, beneficiando a los estudiantes en la asimilación de los conocimientos.
- Sin la aplicación de los ejercicios de gimnasia cerebral, alrededor del 20% de estudiantes tienen problemas con la concentración en la jornada educativa ya que no logran: mantenerse en su pupitre durante toda la clase, tienden a interrumpir a cada momento, molestan, no ponen atención, no se encuentran motivados por aprender, se impacientan con la espera, no completan las tareas, se muestran desinteresados por actividades que conllevan atención y esfuerzo.
- Se determinó que la aplicación constante y permanente de ejercicios de gimnasia cerebral los niños/as logran adquirir habilidades de concentración, mostrándose motivados por aprender, trabajan en el aula, respetan a la docente, completan las tareas y tienen una convivencia más armónica, debido a que el cerebro logra relajarse y trabaja con los dos hemisferios.

## RECOMENDACIONES

- Los docentes deberían incluir en las planificaciones curriculares diarias, actividades de gimnasia cerebral que conlleven a mejorar la concentración y el aprendizaje de los niños/as.
- Los docentes de los niños/as de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Guzmán”, de la ciudad de Ibarra, deberían interesarse por fomentar la concentración e involucrarse directamente en la aplicación de actividades de Gimnasia Cerebral, al ser útiles en el proceso de enseñanza aprendizaje, permitiendo la concentración y asimilación de los conocimientos.
- Los directivos de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Guzmán” deben establecer alianzas estratégicas y convenios con los Ministerios de Educación y Cultura y Deporte para dar a conocer la importancia que tiene el desarrollo de la Gimnasia Cerebral mediante charlas, seminarios y festivales, que promuevan la concentración de los niños/as de 5 y 6 años de edad, que conlleve a elevar el autoestima y proactividad, lo que provoca que los niños/as puedan buscar soluciones a los problemas del entorno y de su vida misma.
- Los docentes de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Guzmán”, deben estar capacitados en contenidos de gimnasia cerebral de manera permanente, por lo que los beneficios no solo son para los estudiantes con su aplicación, sino para ellos mismos, reduciendo el riesgo de enfermedades como el Alzheimer, por el paso del tiempo, fomentando habilidades de pensamiento, razonamiento, concentración y mejor asimilación de la información receptada, esto permite también disminuir los índices de problemas de aprendizaje ya que el estudiante se vuelve activo y con ganas de trabajar en las horas de clase.
- Es importante que los docentes tomen en cuenta que los ejercicios de gimnasia cerebral tienen un buen impacto en estudiantes con hiperactividad al trabajar el sistema nervioso, relajando las tensiones y promoviendo a ser entes más concentrados capaces de asimilar los conocimientos para alcanzar los aprendizajes requeridos de acuerdo a la edad de referencia.

## REFERENCIAS

- Anquin, M., & Rudniki, A. (2015). *Aprendizajes amigables al corazón*. Argentina: Editorial Dunken.
- Badía, A., Cano, M., Fernández, C. F., Fuentes, C., Gómez, M., Liesa, E., . . . Pozo, J. (2012). *Dificultades de aprendizaje de los contenidos curriculares*. Barcelona - España: Editorial UOC.
- Bakker, L., & Rubiales, J. (2010). Interacción de factores genéticos y ambientales en el trastorno por déficit de atención con hiperactividad. Estudio de caso de gemelos. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 227-237.
- Ballesteros, S. (2014). *Habilidades cognitivas básicas: formación y deterioro*. Madrid - España: Editorial UNED.
- Beliveau, M. (2004). *Me Duele la Escuela: Resuelva Los Problemas Escolares Con Los Afectos*. México: LD Books.
- Camelo, A. (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.
- Castroviejo, I. (2010). *Hiperactividad: Existe la frontera entre personalidad y la patología?* España: Ediciones Díaz de Santos.
- Chunata, S. (2015). *Gimnasia cerebral en el desarrollo del aprendizaje cognitivo en los niños de educación inicial ii de la escuela "San Francisco de Asís"*. Riobamba-Ecuador: Universidad Nacional de Chimborazo.
- Collins, J. (2004). *La salud del bebé y del niño*. España: Ediciones AKAL.
- Consejo Nacional de Planificación (CNP). (2017). Plan Nacional del Buen Vivir. Quito: Registro Oficial.
- Constitución de la República del Ecuador. (20 de Octubre de 2008). *Constitución del Ecuador*. Montecristi: Asamblea Nacional.
- Cordonier, P. (19 de Febrero de 2014). *La gimnasia cerebral que estimula la atención, la concentración, la memoria y el aprendizaje*. Obtenido de <http://www.nuevaeranet.com.ar/sociales/nota-la-gimnasia-cerebral-que-estimula-la-atencion-la-concentracion-la-memoria-y-el-aprendizaje-31885.html>
- Currículo de los Niveles de Educación Obligatoria. (2016). Ecuador: Ministerio de Educación.

- DeFelipe, J., Markran, H., & Wagerberg, J. (2010). *Paisajes neuronales: homenaje a Santiago Ramón y Cajal*. Madrid - España: Editorial CSIC - CSIC Press.
- Del Barrio, J., & Borragán, A. (2011). *Cómo atraer la atención hablando. un reto para la enseñanza*. Universidad de Cantabria.
- Dennison, P., & Dennison, G. (2005). *Cómo Aplicar Gimnasia Para el Cerebro*. México: Editorial Pax México.
- Dennison, P., & Dennison, G. (2012). *Brain gym-gimnasia cerebral*. Obtenido de <http://blocs.xtec.cat/braingym/files/2013/04/BRAIN-GYM.pdf>
- Duque, H. (1995). *Como alcanzar el exito en el estudio*. Editorial San Pablo.
- Gómez, B. (2013). *Lateralidad cerebral y zurdería: desarrollo y neuro-rehabilitación*. Estados Unidos: Palibrio.
- Guía de Apoyo Técnico Pedagógico. (2008). *Necesidades educativas especiales asociadas a la atención y concentración*. Obtenido de Ministerio de Educación del Gobierno de Chile: <http://especial.mineduc.cl/wp-content/uploads/sites/31/2016/08/GuiaAtencion.pdf>
- Gutiérrez, C., García, C., & Condemarín, E. (2009). *Con amor se enseña mejor: Propuestas para docentes de hoy*. Con amor se enseña mejor: Propuestas para docentes de hoy.
- Hannaford, C. (2009). *Aprender moviendo el cuerpo*. México: Editorial Pax México.
- Hernández, A. (2007). *Fundamentos filosóficos de la educación*. Caracas: Universidad Nacional Abiert.
- Ibarra, L. (2013). *Gimnasia cerebral para peques*. GarniK Ediciones.
- Jiménez, Á. (04 de 2013). *Sistema orientado a actividades que mejoran el desempeño en todas las áreas: intelectual, creativa, atlética e interpersonal*. Obtenido de <http://blocs.xtec.cat/braingym/files/2013/04/BRAIN-GYM.pdf>
- Koppel, M. (2012). *Feng shui para niños*. México: Penguin Random House Grupo Editorial México.
- Le Poncin, M. (1989). *Gimnasia cerebral*. España: Stock.
- López, A. (2012). *Importancia de los ejercicios de gimnasia cerebral en el desarrollo de la creatividad de los niños y niñas del primer año de educación básica de la escuela Juan Bautista Palacios "La Salle" de la ciudad de Ambato en el periodo lectivo 2010 – 2011*. Ambato –Ecuador: Universidad Técnica de Ambato.

- Martínez, M. (2008). *Pautas y actividades para trabajar la atención*. Obtenido de <http://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2008/11/orientacion-andujar-pautas-y-actividades-para-trabajar-la-atencion.pdf>
- Mejía, M., & Garzuzi, V. (2015). Estrategias de aprendizaje sugeridas a partir de estilos de aprendizaje identificados. *Revista de Orientación Educativa*.
- Méndez, C. (2016). *Pensar la psicología*. España: Siglo XXI de España Editores.
- Moore, S., Walsh, G., & Rísquez, A. (2012). *Estrategias eficaces para enseñar en la Universidad: Guía para docentes comprometidos*. Madrid: Narcea Ediciones.
- Morales, P. (2012). *Elaboración de material didáctico*. México: Red Tercer Milenio.
- Muñoz, E., Blázquez, J., Galpasoro, N., & González, B. (2011). *Estimulación cognitiva y rehabilitación neuropsicológica*. Barcelona - España: Editorial UOC.
- OCDE, Universidad Católica Silva Henríquez. (2009). *La comprensión del cerebro. El nacimiento de una ciencia del aprendizaje*. Obtenido de <https://sgjuniorschool.wikispaces.com/file/view/Brain+PDF+Spanish.pdf>
- Oficina Regional de Educación de la UNESCO para América Latina y el Caribe. (2017). *Desafíos para la sostenibilidad en América Latina y el Caribe*. Obtenido de <http://www.unesco.org/new/es/santiago/education/education-for-sustainable-development/challenges-for-sustainability-in-latin-america-and-the-caribbean/>
- Orellana, D. (2010). *Estudio de la gimnasia cerebral en niños de preescolar*. Cuenca-Ecuador : Universidad de Cuenca.
- Organización de las Naciones Unidas. (s.f.). *Objetivo 4: Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos*. Obtenido de <http://www.un.org/sustainabledevelopment/es/education/>
- Pazmiño, V. (2013). *Incidencia de la gimnasia cerebral en el descanso mental de los estudiantes del sexto grado de educación general básica del centro educativo bilingüe internacional CEBI*. Ambato-Ecuador: Universidad Técnica de Ambato.
- Piaget, J. (2001). *Psicología y pedagogía*. España: Grupo Planeta.
- Plan Nacional de Desarrollo Toda una Vida. (2017-2021). Quito - Ecuador: Asamblea Nacional.
- Posso, M. (2013). *Proyectos, tesis y marco lógico*. Quito - Ecuador.
- Richo, D. (2004). *Como mantener relaciones estables y duraderas: Las Claves para amar y convivir toda la vida*. Barcelona - España: Editorial AMAT.

- Riofrío, M. (2013). *El uso de gimnasia cerebral como estrategia de movimiento en el aula para mejorar la atención y concentración en clases de niños de tres años: un estudio de caso*. Quito - Ecuador: Universidad San Francisco de Quito.
- Rodríguez, H. (2013). *Teoría de fundamentos de investigación*. Quito - Ecuador: PLINESA S.A .
- Rodríguez, M. (2011). *Todo sobre el cerebro y la mente*. Grupo Planeta Spain.
- Romero, R., Cueva, H., & Barboza, L. (2014). La gimnasia cerebral como estrategia para el desarrollo de la creatividad en los estudiantes. *OMNIA*, 80-91.
- Ruiz, L. (2016). *Técnica del brain gym (gimnasia cerebral) para la motricidad fina y gruesa y su incidencia en el aprendizaje significativo en los y las estudiantes del inicial de la unidad educativa “Dr. Miguel H. Alcívar” periodo 2016-2017*. Quevedo - Ecuador : Universidad Técnica Estatal de Quevedo.
- Sáenz, P., & Guapisaca, S. (2015). *Estrategias metodológicas fundamentadas en la gimnasia cerebral para fortalecer el proceso de enseñanza aprendizaje en el ámbito de expresión corporal y motricidad en los niños de 5 años de edad del centro infantil Antonio Borrero*. Cuenca - Ecuador: Universidad Politécnica Salesiana.
- Salazar, M. (2016). *La gimnasia cerebral y la creatividad de los niños y las niñas de 4 a 5 años de edad de la unidad educativa luis a martinez del cantón ambato provincia del Tungurahua* . Ambato – Ecuador: Universidad Tecnológica Indoamérica.
- Sierra, E. (2013). *El aprendizaje activo como mejora de las actitudes de los estudiantes hacia el aprendizaje*. Obtenido de <https://academica-e.unavarra.es/bitstream/handle/2454/9834/TFM%20HELENA%20SIERRA.pdf>
- Toapanta, S. (2016). *Gimnasia Cerebral en la concentración de los niños y niñas del primer año de Educación General Básica de la Escuela “República del Brasil”, Quito, Período 2015 – 2016*. Quito - Ecuador: Universidad Central del Ecuador.
- UNESCO. (Septiembre de 2015). *Liderar la agenda mundial Educación 2030*, pág. 2.
- Veiga, M. (2005). *Dificultades de aprendizaje: detección, prevención y tratamiento*. España: deaspropias Editorial S.L.

## REFERENCIAS DE LA GUÍA DIDÁCTICA

Le Poncin, M. (1989). *Gimnasia cerebral*. España: Stock.

<http://ocean19.wixsite.com/mejoraprendizaje/single-post/2014/11/09/Gimnasia-cerebral-para-la-ense%C3%B1anza-y-el-aprendizaje-inteligente->

<http://www.actividadeseducainfantil.com/2013/08/>

<http://1.bp.blogspot.com/-RWbPT3i2Fqs/>

## REFERENCIAS DE MÚSICA ALFA

<https://www.youtube.com/watch?v=eCoVcDogvVg>

<https://www.youtube.com/watch?v=tCVfJDcXGO8>

<https://www.youtube.com/watch?v=1dttq5p0xUM>

[https://www.youtube.com/watch?v=ecSCaZ\\_XPlo](https://www.youtube.com/watch?v=ecSCaZ_XPlo)

[https://www.youtube.com/watch?v=dWO9uP\\_VJV8](https://www.youtube.com/watch?v=dWO9uP_VJV8)

[https://www.youtube.com/watch?v=Sg-ucNFd\\_0s](https://www.youtube.com/watch?v=Sg-ucNFd_0s)

<https://www.youtube.com/watch?v=p6JqsLUfk9E&t=2222s>

[https://www.youtube.com/watch?v=w\\_eoZEnS3M0](https://www.youtube.com/watch?v=w_eoZEnS3M0)

<https://www.youtube.com/watch?v=WSQLPf9Vb7I>

<https://www.youtube.com/watch?v=Gq3mW43kpkU&t=12s>

<https://www.youtube.com/watch?v=pCFbiwQ35BE>

<https://www.youtube.com/watch?v=m8okt9utuYY>

<https://www.youtube.com/watch?v=vexyo6LPgZE>

<https://www.youtube.com/watch?v=cyBBZGfUnMs&t=554s>

<https://www.youtube.com/watch?v=5QKxlg4hLyc>

<https://www.youtube.com/watch?v=cpt5Xlx5W3E>

# ANEXOS

## Anexo N° 1 Matriz de análisis de contenido



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**INSTITUTO DE POSGRADO**  
**MAESTRÍA EN GESTIÓN DE LA CALIDAD DE**  
**LA EDUCACIÓN**  
**FICHA DE OBSERVACIÓN AL CURRÍCULO**



**Objetivo:** Analizar los contenidos de la gimnasia cerebral que tiene el currículo de educación básica, para los niños/as de nivel primario, comprendidos entre 5 y 6 años.

<b>Tema de observación:</b> Gimnasia cerebral en contenidos del currículo para estudiantes de educación básica comprendidos entre 5 y 6 años.		
<b>Currículum con Gimnasia Cerebral en los temas de Primer Año de Educación Básica</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>
<b>Observación</b>		
<b>1.- Ámbito de desarrollo y aprendizaje 1</b>		
<b>IDENTIDAD Y AUTONOMÍA BÁSICOS IMPRESINDIBLES</b>		
Explorar y describir las partes principales de su cuerpo y su funcionamiento, en forma global y parcial, y diferenciarlas con respecto a aquellas de las personas que le rodean.		
Comunicar sus datos personales, para reconocer sus nombres y apellidos, edad, teléfono y el lugar donde vive.		
Reconocer su historia personal y familiar, desde su nacimiento		
Identificar el nombre de su país y las características comunes de los ecuatorianos y ecuatorianas.		
Practicar hábitos de alimentación, higiene y cuidado personal con autonomía		
Distinguir las situaciones de peligro de su entorno cercano, en función de evitar accidentes.		
Practicar las normas de seguridad de su centro escolar desde la autorregulación para cuidarse a sí mismo.		
<b>Observación</b>		
<b>2.- Ámbito de desarrollo y aprendizaje 2</b>		
<b>CONVIVENCIA</b>		
Explorar sus necesidades básicas y describir hábitos de vida saludable, proponer medidas preventivas y aplicarlas en el hogar y la escuela		
Discriminar modelos positivos y negativos de comportamiento de su medio natural y social inmediato.		
Practicar normas de respeto consigo mismo y con los demás seres que lo rodean.		
Reconocer sus derechos y responsabilidades, mediante ejemplos reales.		
Identificar la organización del establecimiento educativo, las personas que		

lo componen, las diferentes dependencias y su funcionamiento.		
<b>Observación</b> <b>3.- Ámbito de desarrollo y aprendizaje 3</b> <b>DESCUBRIMIENTO Y COMPRENSION DEL MUNDO NATURAL Y CULTURAL</b>		
Explorar y describir las características y necesidades de los seres vivos, desde sus propias experiencias.		
Explorar, identificar y proteger el lugar donde viven las plantas y los animales y relacionar sus características externas con su hábitat.		
Explorar sus necesidades básicas y describir hábitos de vida saludable, proponer medidas preventivas y aplicarlas en el hogar y la escuela.		
Experimentar e identificar las propiedades físicas de los objetos y agruparlos según sus características.		
Explorar e identificar los materiales de los objetos, clasificarlos por su origen y describir su utilidad.		
Explorar el movimiento de los objetos ante la acción de una fuerza y describir la causa del movimiento de los objetos.		
Indagar, en forma guiada, las fuentes de luz; diferenciar la luz natural de la artificial.		
Observar, describir y graficar las características de los elementos naturales y construidos del paisaje local.		
Observar, en forma guiada, y describir las características y los cambios del tiempo atmosférico local, medir los cambios con instrumentos de fácil manejo, registrarlos con símbolos.		
Identificar los efectos del cambio del tiempo atmosférico en animales, plantas e incluso en sí mismo.		
Observar, en forma guiada, las funciones de los sentidos, hacer preguntas y dar respuestas sobre la importancia que tienen los sentidos para la obtención de información del entorno.		
Identificar el uso de los medios de comunicación, incluidas las TIC, a partir del reconocimiento de su utilidad y beneficio.		
Reconocer los medios de transporte más comunes mediante imágenes que los relacionen con el medio en los que estos transitan.		
Identificar alguna de las manifestaciones culturales (música, comida, festividades y tradición oral) de la localidad.		
<b>Observación</b> <b>4.- Ámbito de desarrollo y aprendizaje 4</b> <b>RELACIÓN LÓGICO-MATEMÁTICO</b>		
Reconocer los colores primarios: rojo, amarillo y azul; los colores blanco y negro y los colores secundarios, en objetos del entorno.		
Distinguir la ubicación de objetos del entorno según las nociones arriba/abajo, delante/detrás y encima/debajo.		
Reconocer las semejanzas y diferencias entre los objetos del entorno de acuerdo a su forma y sus características físicas (color, tamaño y longitud).		
Agrupar colecciones de objetos del entorno según sus características físicas: color, tamaño (grande/pequeño), longitud (alto/bajo y largo/corto).		
Describir y reproducir patrones con objetos del entorno por color, forma, tamaño, longitud o con siluetas de figuras geométricas, sonidos y movimientos.		

Establecer relaciones de orden: ‘más que’ y ‘menos que’, entre objetos del entorno.		
Utilizar la noción de cantidad en estimaciones y comparaciones de colecciones de objetos mediante el uso de cuantificadores como: muchos, pocos, uno, ninguno, todos.		
Contar colecciones de objetos en el círculo del 1 al 20 en circunstancias de la cotidianidad.		
Identificar cantidades y asociarlas con los numerales 1 al 10 y el 0.		
Escribir los números naturales, de 0 a 10, en contextos significativos.		
Reconocer cuerpos geométricos en objetos del entorno.		
Reconocer figuras geométricas (triángulo, cuadrado, rectángulo y círculo) en objetos del entorno.		
Describir objetos del entorno utilizando nociones de longitud: alto/ bajo, largo/corto, cerca/lejos.		
Medir, estimar y comparar objetos del entorno utilizando unidades no convencionales de longitud (palmos, cuartas, cintas, lápices, pies, entre otras).		
Describir y comparar objetos del entorno, según nociones de volumen y superficie: tamaño grande, pequeño.		
Comparar objetos según la noción de capacidad lleno/vacío).		
Comparar objetos según la noción de peso (pesado/liviano).		
Comparar y relacionar actividades con las nociones de tiempo: ayer, hoy, mañana, tarde, noche, antes, ahora, después y días de la semana en situaciones cotidianas.		
<b>Observación</b>		
<b>5.- Ámbito de desarrollo y aprendizaje 5</b>		
<b>COMPRENSIÓN Y EXPRESIÓN ORAL ESCRITA</b>		
Predecir el contenido y el uso de diversos textos escritos que se utilizan en actividades cotidianas del entorno escolar y familiar.		
Reconocer palabras y expresiones de las lenguas originarias del Ecuador e indagar sobre sus significados.		
Desarrollar la expresión oral en contextos cotidianos usando la conciencia lingüística (semántica, léxica y sintáctica).		
Adaptar el tono de voz, los gestos, la entonación y el vocabulario a diversas situaciones comunicativas, según el contexto y la intención.		
Diferenciar entre imagen y texto escrito en diversos materiales impresos del entorno.		
Extraer información explícita que permita identificar elementos del texto, relacionarlos y darles sentido (personajes, escenarios, eventos, etc.).		
Construir significados mediante el establecimiento de conexiones entre el contenido del texto y la experiencia personal.		
Elaborar significados de un texto mediante la activación de los conocimientos previos, comprobación o descarte de hipótesis y predicción a partir del contenido y para textos.		
Acceder a la lectura por placer y para aprender, utilizando la biblioteca de aula y otros recursos.		
Satisfacer la curiosidad sobre temas de interés, utilizando la lectura como recurso de aprendizaje y registrar información consultada mediante dibujos y otros gráficos.		

Explorar la formación de palabras y oraciones, utilizando la conciencia lingüística (fonológica, léxica y semántica).		
Registrar, expresar y comunicar ideas, mediante sus propios códigos.		
Realizar sus producciones escritas mediante la selección y utilización de diferentes recursos y materiales.		
Escuchar textos literarios con disfrute de las palabras y las ideas.		
Representar pasajes de los textos literarios escuchados, utilizando sus propios códigos, dibujos y /o escenificaciones corporales.		
<b>Observación</b> <b>6.- Ámbito de desarrollo y aprendizaje 6</b> <b>COMPRENSIÓN Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA</b>		
Utilizar la expresión gráfica o plástica como recursos para la expresión libre del yo y de la historia personal de cada uno. (En Educación Cultural y Artística ECA.1.1.4.)		
Participar en situaciones de juego dramático como manera de situarse, narrarse y ponerse en “lugar del otro”, de poder contar historias con el otro y de jugar a ser el otro. (En Educación Cultural y Artística ECA.1.2.1.)		
Expresar las ideas y emociones que suscita la observación de algunas manifestaciones culturales y artísticas (rituales, actos festivos, danzas, conocimientos y prácticas relativos a la naturaleza, artesanía, etc.), presentes en el entorno próximo. (En Educación Cultural y Artística ECA.1.3.2.)		
<b>Observación</b> <b>7.- Ámbito de desarrollo y aprendizaje 7</b> <b>EXPRESIÓN CORPORAL</b>		
Reconocer estados de ánimo, sensaciones y emociones (alegría, tristeza, aburrimiento, enojo, frío, calor, entre otras.) para crear, expresar y comunicar mensajes corporales (gestuales convencionales y/o espontáneos). (En Educación Física EF.1.3.1.)		
Usar gestos convencionales y/o espontáneos, habilidades motrices básicas, posturas, ritmos y tipos de movimiento (lento, rápido, continuo, discontinuo, fuerte, suave, entre otros.) como recursos expresivos para comunicar los mensajes producidos. (En Educación Física EF.1.3.2.)		
Crear, expresar, comunicar e interpretar mensajes corporales individuales y con otros de manera espontánea. (En Educación Física EF.1.3.5.)		
Establecer acuerdos con otros que les permitan participar en prácticas corporales expresivo-comunicativas. (En Educación Física EF.1.3.6.)		

**Anexo N° 2 Encuesta dirigida a docentes de la unidad educativa “V́ctor Manuel Guzmán”**



**UNIVERSIDAD T́CNICA DEL NORTE  
INSTITUTO DE POSGRADO  
MAESTRÍA EN GESTIÓN DE LA CALIDAD DE  
LA EDUCACIÓN**



**ENCUESTA DIRIGIDA A DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA  
“V́CTOR MANUEL GUZMÁN”**

**Objetivo:** Diagnosticar la aplicabilidad de estrategias de gimnasia cerebral por parte de los docentes, para desarrollar la concentraci3n de los ni1os/as de 5 a 6 a1os.

Se1or/ra docente, la presente encuesta tiene fines netamente acad3micos, la informaci3n recopilada ser1 procesada de manera conjunta por lo que no se requiere la identificaci3n personal.

**G3nero:** Masculino ( ) Femenino ( )

**Edad:** de 25 a 30 ( ) de 30 a 35 ( )  
de 35 a 40 ( ) de 40 a 45 ( ) m1s de 45 ( )

**Cuestionario**

**1. ¿Conoce usted a que se refiere la gimnasia cerebral?**

Si ( ) No ( )

**2. ¿Sabe a qu3 contribuye la gimnasia cerebral?**

Cognitivo ( ) Motivacional ( ) De concentraci3n ( )

Relaciones sociales ( ) Aprendizaje ( ) Comportamiento ( )

**3. ¿Realiza ejercicios de gimnasia cerebral?**

Antes de iniciar la clase ( ) Entre horas de clase ( )

En el recreo ( ) Al finalizar la clase ( )

**4. ¿En su aula de clase existen estudiantes que se distraen f1cilmente?**

Si ( ) No ( )

**5. ¿Usted tiene dificultad para lograr la atenci3n de sus estudiantes?**

Siempre ( ) Casi siempre ( ) Nunca ( )

**6. ¿Qué actividades realiza para lograr la concentración en los niños?**

Emplea voz alta ( )      utiliza materiales innovadores ( )

Realiza ejercicios corporales ( )

**7. ¿Considera que los estudiantes son creativos, atentos y reflexivos?**

Siempre ( )      Casi siempre ( )      Nunca ( )

**8. ¿Cree usted que la concentración influye directamente para asimilar los conocimientos?**

Siempre ( )      Casi siempre ( )      Nunca ( )

**9. ¿Los niños/as se muestran interesados en aplicar ejercicios de gimnasia cerebral?**

Siempre ( )      Casi siempre ( )      Nunca ( )

**10. El aula de clase cuenta con:**

Colores llamativos ( )      espacio suficiente ( )

**11. ¿Sabe usted si en el currículo se encuentran implícitas actividades de gimnasia cerebral?**

No se encuentran ( )      Si se encuentran ( )

**12. ¿Cree que aplicar ejercicios de gimnasia cerebral con los estudiantes contribuye a mejorar la atención y concentración en la clase?**

Mucho ( ) Poco ( )      Nada ( )

**13. ¿Estaría de acuerdo que se elabore una guía con ejercicios?**

Muy de acuerdo ( )      De acuerdo ( )

Poco de acuerdo ( )      En desacuerdo ( )

**Muchas gracias**

## Anexo N° 3 Ficha de observación para niños/as de 5 a 6 años



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**INSTITUTO DE POSGRADO**  
**MAESTRÍA EN GESTIÓN DE LA CALIDAD DE**  
**LA EDUCACIÓN**



### FICHA DE OBSERVACIÓN PARA NIÑOS/AS DE 5 A 6 AÑOS

**Objetivo:** Diagnosticar el nivel de concentración de los niños/as de 5 a 6 años pertenecientes a la unidad educativa “Víctor Manuel Guzmán”.

Indicadores	Muy satisfactorio	Satisfactorio	Poco satisfactorio	Nada satisfactorio
El niño/a logra mantenerse en su pupitre durante toda la clase.	El niño/a siempre logra mantenerse en su pupitre durante la clase.	El niño/a logra mantenerse en su pupitre durante la clase con cierto grado de inquietud.	A veces el niño/a logra mantenerse en su pupitre durante la clase.	El niño/a es inquieto y no logra permanecer en su pupitre.
Es capaz de concentrarse en las diferentes clases dictadas por la docente.	Se muestra concentrado en las diferentes clases.	Se muestra interesado en clase, pero a veces se distrae.	Es vulnerable a los distractores por lo que tiene problemas de concentración.	No logra concentrarse, se distrae con algún distractor.
Es tranquilo y no interrumpe a sus compañeros.	El niño/a es tranquilo y no interrumpe a sus compañeros.	El niño/a es tranquilo y a veces interrumpe a sus compañeros.	El niño/a a veces se muestra intranquilo y distrae a sus compañeros.	El niño/a es intranquilo e interrumpe a sus compañeros.
No molesta a la docente durante la clase.	El niño/a no es molesto durante la clase.	El niño/a molesta a veces en clase.	Casi siempre el niño/a molesta en clase.	Siempre el niño/a molesta en clase, interrumpiendo a la docente.

Escucha con atención las ordenas de la docente.	Escucha con atención las ordenas de la docente.	Escucha con atención las ordenas de la docente, con pequeñas distracciones .	Escucha a veces con atención las ordenas de la docente.	No escucha con atención las ordenas de la docente.	
Es sociable con sus compañeros.	Es sociable con sus compañeros.	A veces es sociable con sus compañeros.	Le cuesta un poco ser sociable con sus compañeros.	No es sociable con sus compañeros.	
Se encuentra motivado para aprender.	Siempre se encuentra motivado para aprender.	Se encuentra motivado por aprender, con ciertos reparos.	A veces se encuentra motivado para aprender.	No se encuentra motivado para aprender.	
Es paciente y espera su turno para hablar.	Es paciente y espera su turno para hablar.	Muestra paciencia para que le den la palabra, pero a veces interrumpe.	A veces es paciente y no espera su turno para hablar.	No es paciente y no espera su turno para hablar.	
Completa las tareas asignadas.	Siempre completa las tareas asignadas.	Completa las tareas asignadas con ciertas dificultades.	A veces completa las tareas asignadas y tiene dificultad.	No completa las tareas asignadas.	
Se muestra interesado por actividades que requieren atención y esfuerzo.	Siempre se muestra interesado por actividades que requieren atención y esfuerzo.	Algunas veces se muestra interesado por actividades que requieren atención y esfuerzo.	Tiene dificultad para interesarse por actividades que requieren atención y esfuerzo.	No se muestra interesado por actividades que requieren atención y esfuerzo.	

**Anexo N° 4 Aplicación de encuestas a docentes del ambiente dos inicial I e inicial II de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Guzmán”**



Aplicación de encuesta a docentes de la unidad educativa “Víctor Manuel Guzmán” en la sala de reuniones del profesorado.



## Anexo N° 5 Aplicación de ejercicios de gimnasia cerebral



Realización de ejercicio sobre golpecitos en la cabeza con una mano y círculos con la otra mano en el estómago.



Realización del ejercicio ocho perezoso.



Realización del ejercicio de la marcha cruzada.



Realización del ejercicio de la marcha cruzada hacia atrás.



Realización del ejercicio de la marcha cruzada con los niños/as acostados.



Realización del ejercicio de la marcha cruzada (variante los niños/as simularán el gateo).



Realización del ejercicio de tocar la nariz y la oreja con la mano contraria (variante con aplauso).



Realización del ejercicio del elefante.



Golpecitos en la cabeza y círculos en el estómago.



Ejercicio del bostezo energético.



Ejercicio de botones en el espacio.



Ejercicio de coordinación de vista y manos.



Ejercicio de coordinación de manos.



Ejercicio de gancho de cook.



Primera semana: Trabajo en el aula después de realizar los ejercicios de gimnasia cerebral.



Segunda semana: Trabajo en el aula después de realizar los ejercicios de gimnasia cerebral.