

# UCUENCA

## Universidad de Cuenca

Facultad de Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación

Carrera de Educación Inicial

La concentración en el proceso de aprendizaje en niños y niñas de 3 a 5 años

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Educación Inicial.

Autores:

Poleth Fernanda Guachichullca Déleg

Gabriela Magdalena Guaman Guaman

Director:

Anita Catalina Izquierdo Molina

ORCID:  0000-0002-1841-7803

Cuenca, Ecuador

2024-09-17

## Resumen

El presente trabajo de titulación es de tipo monográfico, mismo que se enfoca en la concentración como un proceso ejecutivo superior necesario para aprender, por lo que será de relevancia para los docentes de educación inicial poseer información que les permita diseñar estrategias innovadoras que potencien esta capacidad para el aprendizaje. El objetivo es establecer la importancia de fomentar la concentración para promover el aprendizaje en niños y niñas de 3 a 5 años, desde la literatura. Por lo que, se llevó a cabo una metodología de investigación documental, con un alcance descriptivo y explicativo. El análisis de la bibliografía se realizó de manera sistemática y se relacionaron las categorías del trabajo de titulación: la concentración y el aprendizaje en la primera infancia. Finalmente, durante todo este proceso de investigación, se ha demostrado que existe una relación innegable entre la atención y la concentración, no obstante, siendo diferentes en su definición, llegan a ser pilares fundamentales para el aprendizaje. Por lo tanto, para que niños y niñas logren desarrollarse social, afectiva, motriz y cognitivamente, es imprescindible integrar estrategias que capten su atención, potencien su concentración y aumenten la calidad de información asimilada.

*Palabras clave del autor:* concentración, atención, aprendizaje, educación inicial, estrategias



El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Cuenca ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por la propiedad intelectual y los derechos de autor.

**Repositorio Institucional:** <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

## Abstract

This is a monographic work, which focuses on concentration as a higher executive process necessary for learning, so it will be relevant for early childhood education teachers to have information that will allow them to design innovative strategies that enhance this capacity for learning. The objective is to establish the importance of fostering concentration to promote learning in children from 3 to 5 years old, from literature. Therefore, a documentary research methodology was carried out, with a descriptive and explanatory scope. The analysis of the bibliography was carried out systematically and related to the categories of the degree work: concentration and learning in early childhood. Finally, throughout this research process, it has been demonstrated that there is an undeniable relationship between attention and concentration, however, being different in their definition, they become fundamental pillars for learning. Therefore, for children to develop socially, affectively, motor and cognitively, it is essential to integrate strategies that capture their attention, enhance their concentration and increase the quality of assimilated information.

*Autor keywords:* concentration, attention, learning, early education, strategies



The content of this work corresponds to the right of expression of the authors and does not compromise the institutional thinking of the University of Cuenca, nor does it release its responsibility before third parties. The authors assume responsibility for the intellectual property and copyrights.

**Institutional Repository:** <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

## Índice de Contenido

|                                                                                     |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Introducción .....</b>                                                           | <b>1</b>  |
| <b>Capítulo I .....</b>                                                             | <b>4</b>  |
| <b>El aprendizaje en niños y niñas de 3 a 5 años .....</b>                          | <b>4</b>  |
| 1.1 Caracterización del aprendizaje en niños y niñas de 3 a 5 años .....            | 4         |
| 1.2 Tipos y Estilos de Aprendizaje .....                                            | 7         |
| 1.2.1 Teorías del aprendizaje .....                                                 | 7         |
| 1.2.2 Estilos de aprendizaje.....                                                   | 9         |
| 1.2.2.1 Modelo de Kolb.....                                                         | 9         |
| 1.2.2.2 Modelo Visual-Auditivo-Kinestésico (VAK).....                               | 10        |
| 1.2.2.3 Modelo de las Inteligencias Múltiples de Gardner .....                      | 11        |
| 1.3 Importancia de la plasticidad cerebral en la primera infancia .....             | 13        |
| <b>Capítulo II .....</b>                                                            | <b>16</b> |
| <b>La concentración .....</b>                                                       | <b>16</b> |
| 2.1 Conceptualización: la concentración y atención.....                             | 16        |
| 2.2 Tipos de atención .....                                                         | 18        |
| 2.3 Tiempos de concentración de los niños y niñas de 3 a 5 años .....               | 23        |
| 2.4 Factores que influyen en la concentración.....                                  | 24        |
| 2.5 Dificultades en la concentración de niños y niñas de 3 a 5 años.....            | 25        |
| <b>Capítulo III .....</b>                                                           | <b>28</b> |
| <b>Estrategias que fomentan la concentración en el proceso de aprendizaje .....</b> | <b>28</b> |
| 3.1 Estrategias de aprendizaje desde la indagación literaria .....                  | 28        |
| 3.2 Estrategias generales para fomentar la concentración.....                       | 29        |
| 3.2.1 Gimnasia cerebral para entrenar la concentración .....                        | 30        |
| 3.2.2 Técnicas de gamificación para mantener el interés y la concentración .....    | 32        |
| 3.2.3 La musicograma y la concentración .....                                       | 37        |
| 3.2.4 Yoga Infantil como estrategia para la concentración .....                     | 40        |
| 3.2.5 Juego-cuento .....                                                            | 46        |
| 3.2.6 La relajación como estrategia para la concentración.....                      | 47        |
| 3.2.7 Respiración .....                                                             | 55        |
| 3.2.7.1 Importancia de la respiración en la concentración .....                     | 60        |
| <b>Conclusiones .....</b>                                                           | <b>61</b> |
| <b>Referencias .....</b>                                                            | <b>63</b> |
| <b>Anexos.....</b>                                                                  | <b>70</b> |

## Índice de Figuras

|                                                                      |           |
|----------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Figura 1</b> <i>Patrón rítmico</i> .....                          | <b>39</b> |
| <b>Figura 2</b> <i>Pictograma: Aplaudir, soplar y zapatear</i> ..... | <b>39</b> |

## Índice de Tablas

|                                                                                                                                              |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tabla 1</b> <i>Etapas de la Teoría del Desarrollo Cognitivo de Piaget</i> .....                                                           | 4  |
| <b>Tabla 2</b> <i>Características del Estilo de Aprendizaje del Modelo Kolb</i> .....                                                        | 10 |
| <b>Tabla 3</b> <i>Características del Estilo de Aprendizaje del Modelo VAK</i> .....                                                         | 11 |
| <b>Tabla 4</b> <i>Características del modelo de las Inteligencias múltiples de Howard Gardner</i> .....                                      | 12 |
| <b>Tabla 5</b> <i>Tiempos de concentración en niños y niñas</i> .....                                                                        | 23 |
| <b>Tabla 6</b> <i>Ejercicios enfocados en la relajación con consignas verbales método Wintrebert (el niño va cambiando su postura)</i> ..... | 49 |
| <b>Tabla 7</b> <i>Ejercicios enfocados en la sugestión Método Berges</i> .....                                                               | 50 |
| <b>Tabla 8</b> <i>Medios por los cuales se da la relajación</i> .....                                                                        | 52 |
| <b>Tabla 9</b> <i>Juegos para trabajar la concentración</i> .....                                                                            | 53 |
| <b>Tabla 10</b> <i>Ejercicios de relajación para niños de 3 a 5 años</i> .....                                                               | 54 |
| <b>Tabla 11</b> <i>Ejercicio de respiración; El pastel de cumpleaños</i> .....                                                               | 57 |
| <b>Tabla 12</b> <i>Ejercicio de respiración: La hormiga y el león</i> .....                                                                  | 57 |
| <b>Tabla 13</b> <i>Ejercicio de respiración: Latidos y respiración</i> .....                                                                 | 58 |
| <b>Tabla 14</b> <i>Ejercicio de respiración: El globo</i> .....                                                                              | 59 |

## Dedicatoria

Dedico este trabajo de titulación a Dios, quien me ha guiado y dado fuerzas en cada paso de mi camino académico. A mi madre, Gloria, por su amor incondicional, apoyo constante y sacrificio para que yo pudiera alcanzar mis metas, sé que por circunstancias de la vida te privaste de uno de tus más grandes sueños, ser maestra, sin embargo, para mí has sido y eres una maestra de vida; una mujer extraordinaria que con amor y paciencia me ha enseñado a luchar por mis sueños, es por ello que tú eres mi inspiración para ser una gran docente como tú lo hubieras sido.

A mi abuelita Marina, mi segunda madre, cuyo legado de sabiduría ha sido una inspiración constante para aprender de la vida. Confío que siempre vivirán en mí, el amor y la ternura con la que me criaste y acompañaste. A mis hermanos, Juan Carlos y David por su aliento y complicidad en los momentos difíciles.

A Christian Picón, mi compañero de vida, gracias por estar siempre a mi lado, impulsándome a alcanzar mis sueños y creer en mí, sobre todo desde que tomé la decisión de seguir mi vocación, gracias por ser aquel apoyo incondicional, que me enseña día con día a valorar los pequeños detalles de la vida. Tú, has sido un pilar fundamental en este viaje.

Y última, pero no menos importante a Gabriela Guamán, por su colaboración, motivación y amistad durante este recorrido, juntas enfrentamos desafíos y celebramos logros, y tu presencia hizo que este camino fuera más significativo y enriquecedor.

Sin ustedes, este logro no sería posible. Gracias por siempre estar a mi lado.

*Poleth Guachichullca*

A mi querida y amada madre Patricia Guaman, mi más profundo agradecimiento por tu inquebrantable apoyo, amor incondicional, paciencia, confianza, bondad a lo largo de este largo camino académico, que a pesar de lo difícil que ha sido no has soltado mi mano, y sobre todo ser mi mayor inspiración para alcanzar esta meta este logro es nuestro.

A mi abuelita quién forjo mi carácter y ganas de superarme en esta vida, a mi querido papito Juan cuyo legado de pasión y esfuerzo vive en mí, guiándome con su luz en cada meta que alcanzo; sobre todo por enseñarme a querer a los niños con paciencia y con un amor sano y sincero, gracias querido papito Juan por su compañía y apoyo en cada paso que he dado.

A mi compañero de vida Daniel, por tu incansable apoyo y amor durante este arduo viaje académico, desde las madrugadas compartidas hasta las noches de insomnio, has estado a mi lado, infundiéndome aliento y motivación en cada paso del camino. No tengo palabras suficientes para expresar mi gratitud por tu amor, paciencia y comprensión. Gracias por ser mi apoyo inquebrantable en este viaje. Estoy eternamente agradecida por tenerte a mi lado.

A mi hermana Paola y mi querida tía Cecilia por su amor y ánimo para cumplir mis sueños. Y por último y no menos importante a mi querida amiga, compañera de puesto, de lágrimas y triunfos, gracias Poleth Guachichullca.

Esta tesis es un tributo a su amor y apoyo, sin los cuales este logro no sería posible.

*Gabriela Guaman*



## Agradecimiento

Queremos expresar nuestro agradecimiento a la Universidad de Cuenca por brindarnos las herramientas académicas y propiciar en nosotras un pensamiento crítico, donde prima nuestra vocación y amor por enseñar. Su compromiso con la excelencia académica ha sido una inspiración constante.

A nuestra tutora de tesis, Catalina Izquierdo, por su orientación, paciencia y apoyo incondicional a lo largo de este proceso académico, su dedicación y sabiduría fueron fundamentales para el desarrollo de este trabajo.

A todos ustedes, nuestro más profundo agradecimiento por creer en nosotras y compartir este importante capítulo de nuestras vidas.

*Poleth Guachichullca*

*Gabriela Guaman*

## Introducción

La primera infancia es una etapa fundamental en el desarrollo humano, durante la cual se establecen los cimientos para futuros aprendizajes y habilidades. Entre las diversas competencias que comienzan a formarse en esta etapa, se encuentra la concentración que es una capacidad cognitiva imprescindible para llevar a cabo con éxito las actividades cotidianas (Machado-Bagué et al., 2021). Esta operación mental contribuye significativamente al desarrollo personal, carácter y comportamiento social de niños y niñas (Haines, 2017). En este periodo, los niños y niñas desarrollan habilidades cognitivas, emocionales y sociales que les permiten enfocarse en actividades, absorber información y aprender del entorno que los rodea. Fomentar la concentración desde una edad temprana puede tener un impacto positivo en el proceso de aprendizaje a lo largo de la vida, permitiendo a los estudiantes aprovechar al máximo las oportunidades educativas que se les presentan.

Sin embargo, según Sánchez (2019) en las aulas de clase existen preescolares que se distraen con facilidad y los docentes carecen de estrategias adecuadas para mejorar su concentración. El mismo autor señala que, si los docentes no logran atender el desarrollo de la concentración en la primera infancia, esto puede derivar en problemas de comprensión, bajo rendimiento académico e inadecuado desarrollo de las competencias y conductas esperadas. Se considera importante realizar este estudio, pues la concentración es una de las funciones mentales imprescindibles que se debe desarrollar en la primera infancia, pues si no es trabajada se verá reflejada en bajos niveles de autoestima, bajo desempeño escolar, e incluso en formas de comportamiento y actitudes poco deseadas. La relevancia académica se fundamenta en brindar a los docentes de Educación Inicial información sobre la importancia de trabajar la concentración en el aula, que les permita entender este proceso como un eje clave en la adquisición y construcción del aprendizaje.

La presente monografía empleó una investigación documental, con un alcance descriptivo y explicativo que permitió determinar la importancia que tiene la concentración en la primera infancia para promover el aprendizaje de los niños y niñas de 3 a 5 años. El análisis de la bibliografía se desarrolló de manera sistemática. Lo que llevó a la relación de las dos categorías del trabajo: aprendizaje y concentración, las cuales fueron interpretadas de manera objetiva, con la finalidad de ser sintetizada y analizada, cuyo propósito fue establecer conclusiones pertinentes y así alcanzar el objetivo planteado. Además, se incluyeron fotografías que apoyan el contenido de la monografía, las cuales cuentan con el consentimiento de los padres y el asentimiento de los niños.

Es así que el objetivo general del presente estudio es establecer la importancia de fomentar la concentración para promover el aprendizaje en niños y niñas de 3 a 5 años desde la literatura. Por lo que para alcanzar este objetivo se han planteado los siguientes objetivos específicos: a) caracterizar el proceso de aprendizaje de los niños y niñas de 3 a 5 años, b) determinar las características de la concentración y su estimulación en el periodo de 3 a 5 años, c) proponer estrategias para fomentar la concentración en el proceso de aprendizaje de niños y niñas de 3 a 5 años.

El presente trabajo de titulación se organiza en tres capítulos. En el capítulo I, se exploran las características del proceso de aprendizaje en la primera infancia, tomando como punto de partida la teoría del desarrollo cognitivo de Piaget, haciendo énfasis en la etapa preoperacional, pues la misma aborda el rango de edad de la presente investigación. Así también se trata las principales teorías y estilos de aprendizaje los cuales influyen en la forma en como los niños y niñas adquieren conocimientos, habilidades y actitudes. Y para finalizar se analizará el tema de la plasticidad cerebral en la primera infancia con el fin de conocer la importancia de propiciar entornos de aprendizaje que enriquezcan el desarrollo cognitivo, emocional y motriz de los niños y niñas, pues al conocer sobre la plasticidad cerebral los docentes pueden partir de la misma para implementar estrategias que generen mayores conexiones neuronales.

En el capítulo II, para alcanzar el objetivo de este, se conceptualiza y establece la diferencia entre la capacidad de concentración y atención, estableciendo así una base esencial para el análisis y la comprensión de la complejidad inherente de estos procesos mentales. Seguidamente, se explorarán las diversas fases y tipos que caracterizan tanto la concentración como la atención. Y finalmente, se abordan específicamente el tema de la concentración en niños y niñas de edades comprendidas entre los 3 y 5 años, destacando tanto los períodos de concentración como los factores que pueden influir y obstaculizar este proceso en este grupo etario.

En cuanto al capítulo III, se proponen estrategias que fomenten la concentración en el proceso de aprendizaje de niños y niñas de 3 a 5 años. Las estrategias propuestas han sido indagadas y recopiladas teniendo como guía el modelo VAK (visual-auditivo-kinestésico), el cual fue abordado teóricamente en el capítulo I, este modelo implica la utilización de distintas capacidades sensoriales como la observación, la percepción auditiva y la sensación kinestésica. Entre las estrategias se incluye la gimnasia mental, el uso de la gamificación, el empleo de la música, la realización de ejercicios de relajación, respiración y la introducción de materiales lúdicos, todos ellos orientados a mejorar la concentración en el proceso de aprendizaje.

Finalmente, se puede mencionar que, para alcanzar la concentración es necesario la motivación de los niños ya que de manera contraria el aprendizaje no se conseguirá, por lo que el éxito de un buen aprendizaje está en el uso de estrategias que tengan los siguientes factores: motivación, tener presente la edad del grupo, sus intereses, incluso factores como el estado anímico del niño entre otros. Esto se considera importante, debido a que los primeros cinco años, se insertan aprendizajes que durarán toda la vida y para que estos se den es imprescindible la concentración.

## Capítulo I

### El aprendizaje en niños y niñas de 3 a 5 años

En este capítulo se explorarán las características del proceso de aprendizaje en la primera infancia, tomando como punto de partida la teoría del desarrollo cognitivo de Piaget, haciendo énfasis en la etapa preoperacional, pues la misma aborda el rango de edad de la presente investigación. Así también se abordarán las principales teorías y estilos de aprendizaje los cuales influyen en cómo los niños y niñas adquieren conocimientos, habilidades y actitudes. Y para finalizar se analizará el tema de la plasticidad cerebral en la primera infancia con el fin de conocer la importancia de propiciar entornos de aprendizaje que enriquezcan el desarrollo cognitivo, emocional y motriz de los niños y niñas, pues al conocer sobre la plasticidad cerebral los docentes pueden partir de la misma para implementar estrategias que generen mayores conexiones neuronales.

#### 1.1 Caracterización del aprendizaje en niños y niñas de 3 a 5 años

El aprendizaje es un proceso fundamental, desde el momento en que el ser humano nace, comienza a adquirir conocimientos y habilidades que lo acompañarán durante toda su existencia. De inmediato se explorarán las características del proceso de aprendizaje en la primera infancia y se tomará como referencia el estudio del desarrollo cognitivo de Jean Piaget, quien planteó diferentes etapas en las que los niños y niñas se desarrollan, mismas que se presentarán a continuación:

**Tabla 1**

*Etapas de la Teoría del Desarrollo Cognitivo de Piaget*

| <b>Etapas</b>                                | <b>Rango de edad que comprende</b> |
|----------------------------------------------|------------------------------------|
| Sensoriomotora<br>(El niño activo)           | Del nacimiento a los 2 años        |
| <b>Preoperacional</b><br>(El niño intuitivo) | <b>De 2 a 7 años</b>               |
| Operaciones concretas<br>(El niño práctico)  | De 7 a 11 años                     |

*Nota.* Datos tomados de Introducción a Piaget: Pensamiento, Aprendizaje y Enseñanza (1998)

La etapa preoperacional se caracteriza por la ampliación del uso del pensamiento simbólico, y el pensamiento intuitivo, en esta etapa los niños y niñas logran representar mentalmente experiencias pasadas, llegando a representarlas mentalmente, además de intentar expresarlas a otros, logrando que el lenguaje deje de ser compañía de la acción y se transforme en una herramienta que reconstruya eventos del pasado compaginándolos con nuevos conocimientos y logre dar paso al aprendizaje (Labinowicz, 1987; Papalia et al., 2009).

A continuación, se describen las subetapas que conforman la etapa preoperacional:

- Función simbólica

La capacidad de utilizar representaciones mentales, como palabras, números o imágenes, a las que el niño o niña ha conectado algún significado, se manifiesta especialmente durante la primera infancia. En este período, dicha función se expresa en el juego simbólico, donde los niños representan mentalmente diversos personajes, situaciones y escenarios. Este tipo de juego no solo refleja la imaginación infantil, sino que también funciona como un indicador de los conocimientos y aprendizajes adquiridos hasta esa edad. Papalia et al. (2009) señalan esta capacidad como un hito en el desarrollo cognitivo, destacando la importancia de la conexión entre representaciones mentales y su significado en el proceso de aprendizaje de los niños y niñas.

- Pensamiento intuitivo

Durante esta subetapa, los niños y niñas comienzan a depositar una mayor confianza en la lógica en lugar de depender únicamente de la percepción. Es en este momento cuando, según Cherry (2022), es posible que no puedan explicar completamente cómo piensan o por qué adoptan ciertas perspectivas. El pensamiento intuitivo se manifiesta a través de preguntas curiosas, marcando la etapa de los "¿por qué?" como una herramienta invaluable que impulsa la proposición de experiencias de aprendizaje. En este sentido, los niños y niñas, al plantear estas preguntas, buscan entender y explorar los temas o situaciones que capturan su atención, contribuyendo así al desarrollo de su pensamiento lógico.

A su vez, en esta etapa se puede distinguir algunas características específicas como:

El egocentrismo “describe la incapacidad para considerar el punto de vista de otra persona; una característica del pensamiento de los niños pequeños.” (Papalia et al., 2009, p. 241). En las aulas de preescolar es innegable presenciar actitudes egocéntricas mismas que se evidencian en la centración la cual es la tendencia a enfocarse solo en un aspecto de la situación descuidando lo demás (Papalia et al., 2009, p. 299). Por lo que se les vuelve difícil

a niños y niñas llegar a una conclusión lógica ya que no son capaces de percibir o notar los demás aspectos de una situación en un tiempo determinado.

Otra característica distintiva de esta etapa es la incapacidad de comprender la conservación. En esta fase, los niños y niñas enfrentan dificultades para comprender que, aunque un objeto cambie de apariencia, sigue siendo el mismo. Esto se debe a que aún no han internalizado completamente ciertas propiedades fundamentales, como la cantidad o la longitud, en su conocimiento. La noción de conservación representa un desafío cognitivo en esta etapa, ya que los niños están en proceso de desarrollar su comprensión de las características estables de los objetos, lo cual se consolida gradualmente en las etapas posteriores de su desarrollo.

Después de abordar la teoría cognoscitiva de Jean Piaget, centrada específicamente en la etapa preoperacional, surge una perspectiva alternativa a través de la obra de Vigotsky. Según su teoría sociocultural, el aprendizaje se construye de manera progresiva durante la infancia, mediado por la interacción y la influencia del contexto social en el que los niños y niñas se desenvuelven. De acuerdo con Lucci (2007), este proceso de construcción de conocimiento tiene lugar especialmente a través de las rutinas de la vida cotidiana. Como se mencionó anteriormente, el aprendizaje se convierte en una actividad intrínsecamente social, ya que, desde el nacimiento, los seres humanos adquieren conocimientos que ajustan, reestructuran y organizan mediante la interiorización de la cultura circundante y las relaciones sociales que establecen durante su proceso de maduración. En esta perspectiva, se subraya la estrecha relación entre el aprendizaje y el desarrollo, pues ambos procesos están intrínsecamente interconectados en el proceso de crecimiento y formación de la persona.

Es así que cuando los niños y niñas inician su etapa de escolarización se propician mayores aprendizajes debido a la interacción con pares, y en sí nuevas personas que introducirán nuevos conocimientos que se van almacenando en sus redes neuronales. Dicha interacción permitirá adquirir conocimientos, los cuales darán paso a una transformación que crea, amplía y fortalece las funciones cognitivas de los niños y niñas (Villarroel Dávila, 2012).

Una vez analizadas y expuestas las diferentes perspectivas del aprendizaje según los autores clásicos que se han mencionado, es crucial relacionar sus posturas con la neurociencia. A partir del desarrollo del sistema nervioso Society for Neuroscience (2008) expresa que la “experiencia temprana puede tener efectos duraderos sobre la capacidad de aprendizaje y almacenamiento del sistema nervioso central” (p. 14). De tal manera que el aprendizaje en la primera infancia se encuentra en su máximo desarrollo gracias a las conexiones neuronales, gracias al proceso de mielinización, el cual consiste en el “recubrimiento de las neuronas con mielina, una sustancia grasa que permite comunicación más rápida entre las células.”

(Papalia, 2009, p. 169) que se está produciendo en el cerebro de los niños y niñas, estableciendo conexiones que serán duraderas y otras que se desecharán dependiendo del uso que se les dé.

El aprendizaje, en su esencia, implica una modificación en las estructuras cerebrales internas y externas. No obstante, para validar el significado de dicho aprendizaje, se requiere observar un cambio en la conducta del individuo, un cambio que se fundamenta en las diversas experiencias proporcionadas por el entorno. Este cambio conductual se manifiesta de manera particular en el desarrollo y en los hitos alcanzados por los niños y niñas a lo largo de la primera infancia, como señala Papalia (2009). Es a través de estas experiencias y de la interacción con el entorno que se evidencia la internalización y aplicación práctica de lo aprendido, consolidando así la conexión esencial entre el cambio cerebral y el comportamental en el proceso de aprendizaje.

Desde la perspectiva de la educación inicial se conoce sobre la importancia de que los niños y niñas vivan sus propias experiencias y construyan su aprendizaje, pues el acto de involucrarse responde a la curiosidad, característica tan identificativa en la primera infancia. De igual forma ser docentes en esta etapa tan decisiva para su aprendizaje, llega a ser responsabilidad compartida, tanto padres como docentes, deben ser pilares fundamentales que provean ambientes seguros, guíen cada paso, pero sobre todo acompañen a los niños y niñas en el descubrimiento y la construcción de su aprendizaje.

## **1.2 Tipos y Estilos de Aprendizaje**

El estudio del aprendizaje ha sido un campo fascinante y multidimensional que ha capturado la atención de filósofos, psicólogos, educadores y científicos durante la historia. Es por ello que en este apartado se abordarán las diferentes teorías del aprendizaje, las cuales ofrecen un marco conceptual sobre cómo adquirimos conocimientos, habilidades y actitudes a lo largo de nuestras vidas. Del mismo modo es necesario conocer y comprender las distintas maneras en las que los niños y niñas descubren, procesan y retienen la información, ya sea a través de modalidades sensoriales, estrategias de estudio, o contextos de aprendizaje específicos, brindando un enfoque personalizado para optimizar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

### **1.2.1 Teorías del aprendizaje**

Para Vega Lugo et al. (2019) las teorías del aprendizaje son “una construcción que explica y profetiza el cómo aprende el ser humano basándose en la concepción de diversos teóricos.” (p. 51). Las teorías del aprendizaje son marcos conceptuales que intentan explicar cómo los niños y niñas adquieren conocimientos, habilidades y actitudes a lo largo de su desarrollo.



Estas teorías se basan en diversas perspectivas psicológicas y educativas sobre cómo los niños y niñas procesan, internalizan y aplican la información.

A continuación, se expondrá las teorías mencionadas en el artículo de Vega Lugo et al. (2019, p. 51-53)

- Conductismo:

Es una corriente de la psicología que se centra en el comportamiento humano, concentrándose en las conductas observables y medibles. La conducta es determinada por refuerzos y castigos, es así que el conductismo sostiene que el comportamiento humano, e incluso el aprendizaje, puede ser explicado y controlado mediante la observación y el análisis de las relaciones entre estímulos externos y las respuestas que estos provocan en los individuos.

- Constructivismo:

El alumno es responsable de su propio conocimiento, pues construye su conocimiento por sí mismo, relacionando la información nueva con conocimientos previos. Estableciendo así relaciones entre elementos, dando significado a la información en que recibe/descubre la información.

- Cognoscitivismo:

Se enfoca en el estudio de los procesos mentales internos, tales como la percepción, la memoria, el pensamiento y el aprendizaje. En contraste con el conductismo, el cognoscitivismo pone énfasis en la comprensión de cómo la mente humana procesa la información, organiza el conocimiento y resuelve problemas. Se enfatiza que los niños y niñas aprenden de forma significativa, desarrollando habilidades intelectuales y estratégicas, como parte de un proceso sociocultural, conocimiento previo y metas de aprendizaje.

- Aprendizaje social:

Se centra en cómo las personas adquieren nuevos comportamientos, habilidades o actitudes al observar y modelar a otros. Este enfoque destaca la influencia de los modelos sociales, ya sean personas reales, personajes animados o símbolos culturales, en el proceso de aprendizaje. Se sugiere que los individuos pueden aprender mediante la observación de las acciones de otros, logran retener la información en la memoria, posterior a ello reproducen los comportamientos observados. La motivación para imitar o evitar esos comportamientos se basa en las consecuencias que observan en los modelos. Es por ello que, en educación inicial, esta teoría se encuentra presente en el entorno en el que niños y niñas se

desenvuelven ya sea al observar el actuar de sus pares, su familia, o series animadas, entre otros; los estudiantes aprenden de lo observado, y lo expresan en el juego, en su mayoría en el juego simbólico.

- Socioconstructivismo:

Se fundamenta en la idea de que el conocimiento se construye a través de la interacción social y la participación activa del individuo en entornos sociales y culturales. Se centra en la naturaleza sociable del ser humano se basa en el alumno, donde el contexto modifica o crea todo su aprendizaje. Esta teoría resalta la importancia de la colaboración, el diálogo, la resolución conjunta de problemas y la adquisición de habilidades por parte del individuo. Además, destaca el papel fundamental de la Zona de Desarrollo Próximo, donde el aprendizaje se facilita con la ayuda de personas más competentes o a través de la interacción con compañeros que colaboran en el desarrollo cognitivo del individuo.

### **1.2.2 Estilos de aprendizaje**

Castro y Guzmán de Castro (2005), definen estilo como un término para expresar las preferencias que cada niño y niña tienen para estudiar, la forma como percibe atiende y piensa, en sí la serie de procesos que usa para llegar a afirmar un aprendizaje, dejando claro que cada ser humano aprende y responde a los estímulos como son: el medio ambiente, el grado de motivación, atención, incluso el horario que se presenta la nueva información. Por lo que, los estilos de aprendizaje llegan a ser un grupo de factores que a través de una serie de pasos: captar, comprender, procesar, almacenar y recordar, cada ser humano usa y expresa el nuevo conocimiento adquirido.

En las aulas de clase se observa niños y niñas con diversas maneras de aprender, por lo que es fundamental como docentes conocer y comprender los estilos de aprendizaje, con la finalidad de fortalecerlos, proponiendo desafíos para poner a prueba estilos que no usen, de tal manera que se logre eliminar etiquetas que limiten y encierren a los niños y niñas en un grupo de un determinado estilo.

#### **1.2.2.1 Modelo de Kolb**

Diferentes autores describen el concepto que Kolb desarrolló para estilos de aprendizaje como un modelo de aprendizaje basado en experiencia, donde ciertas capacidades destacan sobre otras, siendo el resultado de herencia genética y relación con el medio, llegando a exponer cuatro tipos de estilos con los cuales cada ser humano de manera intrínseca desea responder una pregunta del aprendizaje que está adquiriendo. (Lozano 2000; Cazau 2004)

Tabla 2

*Características del Estilo de Aprendizaje del Modelo de Kolb*

| <b>Tipos de alumnos</b>  | <b>Características</b>                                                                                                | <b>Pregunta que quieren responder con el aprendizaje</b> |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <b>Alumno Activo</b>     | Se involucra sin miedo en experiencias nuevas, es entusiasta, de mente abierta, gusto por tareas grupales             | ¿Cómo?                                                   |
| <b>Alumno Teórico</b>    | Piensan de forma secuencial, paso a paso, sistema de valores premia la lógica                                         | ¿Qué?                                                    |
| <b>Alumno Reflexivo</b>  | Observadores, analizan perspectivas diferentes para llegar a una conclusión, son precavidos, escuchan antes de hablar | ¿Por qué?                                                |
| <b>Alumno Pragmático</b> | Prueba ideas, buscar nuevas y llevarlas a la práctica, ven los problemas como desafíos                                | ¿Qué pasaría sí?                                         |

*Nota.* Datos tomados del Manual de Estilos del Aprendizaje: Material Autoinstruccional para docentes y orientadores educativos. (2004).

De acuerdo a la tabla 2, la teoría de Kolb identifica dos dimensiones del aprendizaje, siendo el resultado de cómo las personas perciben y procesan lo percibido, ya sea a través de la experiencia directa (activo), de manera secuencial, donde prima la lógica y la racionalidad (teórico), también por medio de la observación y el análisis de las experiencias ya sean concretas o abstractas (reflexivo) y experimentando o probando ideas nuevas (pragmático).

Según este modelo un aprendizaje óptimo se da cuando se trabajan las cuatro fases, como bien se mencionó en las aulas de clase, comúnmente se puede diferenciar una fase más que otras, y en base a la misma desarrollar estrategias para responder la pregunta que el niño intenta responder con el aprendizaje que va adquiriendo.

#### **1.2.2.2 Modelo Visual-Auditivo-Kinestésico (VAK)**

El Manual de Estilos del Aprendizaje 2004, cita el modelo de Programación Neurolingüística de Bandler y Grinder, destacando que los seres humanos usamos estos sistemas para adquirir información:

- Visual: recordar imágenes

- Auditivo: oír
- Kinestésico: cuando se asocia la información con sensaciones y movimientos del cuerpo.

Los niños y niñas potencian y desarrollan un sistema más que otro, mientras que más uso se le da más se potencia, permitiendo procesos mentales como el aprendizaje más activo.

**Tabla 3**

*Características del Estilo de Aprendizaje del Modelo VAK*

|                                              | <b>Características</b>                                                                                        |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sistema de representación visual</b>      | Aprenenden viendo o leyendo, establecen relaciones entre ideas y conceptos.                                   |
| <b>Sistema de representación Auditivo</b>    | Aprenenden mejor cuando reciben explicaciones oralmente, hablando y explicando la información a otra persona. |
| <b>Sistema de representación Kinestésico</b> | Aprenenden haciendo, proyectos, experimentos, moviéndose.                                                     |

*Nota.* Datos tomados del Manual de Estilos del Aprendizaje: Material Autoinstruccional para docentes y orientadores educativos. (2004).

### **1.2.2.3 Modelo de las Inteligencias Múltiples de Gardner**

Según Nadal Vivas (2015), Howard Gardner defendió la idea que no existen inteligencias únicas, sino que esta tiene múltiples facetas que se cultivan en el aula, dejando claro que la inteligencia humana tiene diferentes dimensiones, donde los niños y niñas son capaces de conocer el mundo a través de ocho maneras, donde las diferencias se combinan llegando a permitir gran diversidad de aprendizajes en el aula.

Es común observar que cada niño o niña manifiesta un desarrollo más acentuado en ciertos tipos de inteligencia sobre otros, revelando la existencia de capacidades particulares que son empleadas con mayor frecuencia, ya sea para abordar desafíos y resolver problemas, o para generar nuevos conocimientos. Este modelo de las inteligencias múltiples resalta la diversidad de aptitudes cognitivas presentes desde la infancia, donde algunas destrezas pueden sobresalir, evidenciando la singularidad y la variedad en la forma en que los niños y niñas abordan el aprendizaje y la resolución de situaciones cotidianas. Por lo que es necesario para las docentes de Educación Inicial conocer las inteligencias que sobresalen en su aula de clases con la finalidad de potenciarlas; ayudar, capacitar e incluso incentivar a descubrir y desarrollar otras.

A continuación, se caracterizan las ocho inteligencias según Gardner:

**Tabla 4**

*Características del modelo de las inteligencias múltiples de Howard Gardner*

| Inteligencia             | Descripción                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lingüística</b>       | Comprende la habilidad de utilizar el lenguaje hablado y escrito, tanto a nivel de comprensión como de expresión, habilidad que se manifiesta al manejar y estructurar los significados de las palabras y las funciones del lenguaje.                                                                                                  |
| <b>Visual-espacial</b>   | Denota la capacidad para pensar en imágenes. Es decir, a partir de la percepción de imágenes y su posterior recreación, transformación o modificación, el individuo es capaz de representar mentalmente las ideas con cierta habilidad.                                                                                                |
| <b>Lógico-matemática</b> | Indica la capacidad de <b>realizar</b> operaciones matemáticas complejas con éxito, analizar problemas de manera lógica y llevar a cabo investigaciones de manera científica. Por este motivo Gardner describe la inteligencia lógico-matemática como el conjunto de diferentes tipos de pensamiento: matemático, lógico y científico. |
| <b>Cinético-corporal</b> | Implica la capacidad de utilizar el propio cuerpo para llevar a cabo actividades, crear productos o resolver problemas. Las personas que destacan en esta inteligencia adquieren la información a través de procesos táctiles y cinéticos, y necesitan experimentar para comprender.                                                   |
| <b>Musical</b>           | Hace referencia a la habilidad para apreciar, discriminar, transformar y expresar formas musicales, así como para mostrarse sensible al ritmo, el tono y el timbre.                                                                                                                                                                    |
| <b>Intrapersonal</b>     | Implica la capacidad para entenderse a uno mismo a partir de la auto reflexión y la construcción de un autoconcepto real que refleje las propias fortalezas y debilidades.                                                                                                                                                             |
| <b>Interpersonal</b>     | Denota habilidad para comprender a los demás (estados de ánimo, deseos, intenciones, motivaciones...) e interactuar eficazmente con ellos. En consecuencia, hace referencia a la capacidad para mantener relaciones, asumir varios roles y trabajar eficazmente con                                                                    |

|                    |                                                                                                                                                       |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    | otras personas.                                                                                                                                       |
| <b>Naturalista</b> | Hace referencia a la comprensión del mundo natural y supone manejar habilidades como la observación, el planteamiento y la comprobación de hipótesis. |

*Nota.* Datos tomados de la revista de Educación Inclusiva (2015).

### 1.3 Importancia de la plasticidad cerebral en la primera infancia

La primera infancia representa un periodo extraordinario en el desarrollo del ser humano, pues esta etapa se caracteriza por la capacidad que tiene el cerebro para adaptarse y moldearse en respuesta a las experiencias vividas, pues según Guerra (2022) en los primeros seis años de vida el cerebro es increíblemente plástico, es decir cambia con el paso del tiempo, organizando y creando nuevas conexiones “sinapsis”, por medio de las experiencias, llegando así a establecer aprendizajes, a mayor repetición de conexiones más crece el cerebro, por lo que los distintos factores que rodean al niño deben ser de influencia positiva: buena alimentación, estabilidad emocional, ambiente de crecimiento sano, horas de sueño, estimulación con el medio, entre otros.

Por lo que resulta imposible afirmar que solo es cuestión de neuronas y conexiones, ya que como se ha mencionado son muchos los factores que afectan de manera positiva o negativa a la plasticidad cerebral, la edad llega a ser uno de las variables que se debe tomar en cuenta pues, a medida que el ser humano va creciendo, la plasticidad cerebral y la recuperación de información disminuye, las lesiones cerebrales, alteraciones en el estilo de vida, como la mala alimentación, ausencia de actividad física, uso de medicamentos disminuyen las sinapsis (Unir, 2021).

En este periodo crítico que abarca desde el nacimiento hasta los primeros años de vida, está marcado por la plasticidad cerebral, un fenómeno que implica la maleabilidad del cerebro en función a estímulos externos e internos. En este sentido la plasticidad cerebral en la primera infancia es el proceso por el cual las neuronas logran incrementar sus conexiones con otras neuronas a través de la experiencia, el aprendizaje, la estimulación sensorial y cognitiva; la plasticidad cerebral puede entenderse como un proceso cerebral inherente que se desarrolla como resultado de estímulos y experiencias diarias. (Ortiz et al. 2010). La plasticidad cerebral durante esta etapa temprana establece los cimientos fundamentales para el desarrollo cognitivo, emocional y social a lo largo de toda la vida.

Según Rivasplata Chuquipiondo (2020) el fenómeno de la plasticidad cerebral se manifiesta cuando un conjunto de neuronas se activa simultáneamente, iniciando un proceso de

intercambio de información entre ellas. Si este patrón de activación se repite con regularidad, las neuronas involucradas tienden a establecer conexiones más sólidas entre sí, desarrollando una mayor predisposición para transmitirse información mutuamente. Esta intensificación de la probabilidad de activación se refleja físicamente en la formación de ramificaciones neuronales más estables, las cuales conectan estas células nerviosas y las aproximan físicamente. Como consecuencia, se produce un cambio en la microestructura del sistema nervioso. Este proceso dinámico ilustra la capacidad adaptativa del cerebro, subrayando cómo la experiencia y la repetición de patrones de activación influyen en la reconfiguración física del tejido neuronal.

Un ejemplo de ello se puede observar cuando los niños y niñas ya han establecido un patrón respecto a las características de un perro (cuatro patas, orejas y cola); al ver un animal (vaca, conejo, ardilla, entre otros) que tiene las mismas características de un perro, se encenderá en su cerebro diferentes grupos de neuronas que se conectarán entre sí, más la influencia del entorno (padres, maestros, cuidadores, pares), provocarán un desequilibrio cognitivo, permitiendo la unión de estas nuevas redes neuronales, es decir aprende que existen otros animales que comparten características físicas similares a la de los perros.

Lo mismo ocurre con cualquier otra experiencia que no siempre son visibles, las cuales hacen que unas neuronas fortalezcan sus lazos y otras conexiones se debiliten. Esto ocurre a través de las sensaciones, recuerdos, ideas e incluso nuevas vivencias. La plasticidad cerebral es especialmente alta durante los primeros años de vida debido a una serie de factores interrelacionados que hacen que el cerebro sea excepcionalmente maleable y receptivo a las influencias del entorno

A continuación, se detallan los factores planteados por Rivasplata Chuquipiondo (2020) y Guerra (2022), quienes distinguen a la primera infancia como una fase crucial, donde el cerebro cuenta con una notoria plasticidad y se sitúa en el punto óptimo de su desarrollo cognitivo, emocional y motor:

- Crecimiento y desarrollo del cerebro:

Durante la primera infancia, el cerebro humano experimenta un rápido crecimiento y desarrollo, este período se caracteriza por la proliferación de neuronas y la abundante formación de conexiones sinápticas, lo cual le proporciona al cerebro la flexibilidad para adaptarse a los estímulos y experiencias que ofrece el entorno, permitiendo así un aprendizaje más rápido y eficiente.

- Sinapsis:  
La plasticidad se ve facilitada por la gran cantidad de sinapsis que se forman y que están en proceso de refinamiento.
- El oxígeno:  
El cuerpo de una persona adulta destina el 25% de oxígeno que recibe al cerebro, mientras que un bebé destina del 50-75% de oxígeno, debido a las grandes conexiones neuronales que está desarrollando a su corta edad.
- El sueño de los niños:  
Es considerado un factor vital en el proceso de fomentar la plasticidad cerebral, es importante procurar que los niños y niñas alcancen el sueño profundo, pues es solo durante este tipo de sueño el cerebro se desarrolla más.
- Disposición para el aprendizaje:  
Durante la infancia, el cerebro está predispuesto a aprender, pues la plasticidad facilita la adquisición de habilidades fundamentales, como el lenguaje, las habilidades motoras y las capacidades sociales, ya que el cerebro está más receptivo a la adquisición de nuevas habilidades y patrones de comportamiento.
- El entorno:  
Juega un papel crucial en la configuración del cerebro durante la infancia. La plasticidad cerebral alta en este período permite que el cerebro se adapte rápidamente a diferentes ambientes y experiencias, lo que influye significativamente en el desarrollo cognitivo, emocional y social del niño.

Durante esta etapa, las conexiones neuronales se forman de manera intensiva, permitiendo al cerebro adaptarse y absorber información de manera excepcionalmente eficaz. La sensibilidad neuronal en este período resalta la importancia de brindar experiencias enriquecedoras y estimulantes que potencien el desarrollo integral de los niños, aprovechando al máximo esta ventana de oportunidad única en el proceso de formación cerebral.



## Capítulo II

### La concentración

El presente capítulo inicia con la conceptualización y la diferenciación entre la capacidad de concentración y atención, estableciendo así una base fundamental para el análisis y la comprensión de la complejidad inherente de estos procesos mentales. Seguidamente, se explorarán las diversas fases y tipos que caracterizan tanto la concentración como la atención. Y finalmente, se abordará específicamente el tema de la concentración en niños y niñas de edades comprendidas entre los 3 y 5 años, destacando tanto los períodos de concentración como los factores que pueden influir y obstaculizar este proceso en este grupo etario.

#### 2.1 Conceptualización: la concentración y atención

Según Abreu Tamayo y Cañizares Hernández (2021) la concentración es “la capacidad de dirigir la atención a un solo objeto. Acto de abstraerse de todo estímulo parásito que altere la atención al objeto.” Es decir, es la capacidad de dirigir y mantener la atención, siendo así un proceso cognitivo importante que sirve como medio para facilitar la absorción de la información necesaria para alcanzar el aprendizaje. En la misma línea Arranz, (2023) y Machado-Bagué et al. (2021) coinciden en distinguir a la concentración como una función cognitiva básica, que se fundamenta en la intensidad de atención hacia un estímulo seleccionado que cumpla alguno o varios de estos parámetros: que resulte interesante, cubra alguna necesidad o un objetivo para alcanzar, durante un periodo determinado.

Así también Goleman (2018) afirma que la concentración “es la capacidad de prestar atención o ignorar las distracciones, poner atención a lo que quieres” (Aprendemos Juntos 2030, 2018, 15m28s). Este autor concuerda que a medida que una persona logra una mayor concentración, también alcanza aprendizajes más efectivos. De este modo, se evidencia que la concentración implica no solo prestar atención, sino también poder ignorar las distracciones. Para lograr este nivel de concentración, es crucial hacer un uso consciente de la atención, eliminando estímulos no deseados, tales como voces alrededor, conversaciones de otras personas, objetos llamativos e incluso distracciones como la televisión y dispositivos tecnológicos. La concentración, por ende, implica un esfuerzo consciente por mantener la atención sostenida y libre de distracciones, de manera que el aprendizaje llegue a ser significativo, por lo que se recalca que la concentración llega a ser un proceso consciente y voluntario.

Como se analizó, la concentración es un proceso que requiere de la atención misma que según Belmar Mellado et al. (2013):

Es un mecanismo central de control del procesamiento de la información, que opera de acuerdo con los objetivos del organismo, orientándose hacia los sentidos, las estructuras de conocimiento existentes en la memoria de largo plazo o sobre los sistemas de respuestas, tales como el motor, el verbal, el psicofisiológico o cognitivo. (p.12)

La atención es la capacidad para focalizar selectivamente de manera interna o externa un estímulo específico o varios, por medio de los sentidos, llega a ser una función superior ya que, de esta dependen otros procesos como: el aprendizaje, la memoria, entre otros. (Bausela Herreras, 2014, Gutiérrez-Soriano et al., 2012). Es así, que la atención actúa como un faro que guía la percepción de estímulos específicos, permitiendo filtrar y seleccionar información relevante del flujo constante de estímulos sensoriales, existiendo así fases del proceso que la componen, los cuales se tratarán a continuación:

Fases del proceso de la atención según (Gutiérrez-Soriano et al., 2012):

- Inicio o captación: Puede ser activa, la cual requiere el esfuerzo de quien atiende o pasiva, es decir no necesita esfuerzo.
- Mantenimiento: Se produce a los pocos segundos del inicio considerándose importante que la persona extienda este periodo para procesar la información.
- Cese: Se da cuando finaliza el proceso.

Este proceso se puede ilustrar con el siguiente ejemplo:

- Inicio o captación: Durante el receso, dentro de varias actividades a elegir como jugar con la pelota, construir con fichas y el rincón de la lectura, a una niña de 5 años le llama la atención un libro, cuya portada tiene un conejo.
- Mantenimiento: La niña se dirige al cuento, lo toma y empieza a ojearlo, interpretando las imágenes.
- Cese: Puede ocurrir de dos maneras, la niña termina el cuento o su atención se desplaza hacia otra actividad.

En base a la revisión literaria se ha expuesto que la concentración está estrechamente ligada a la atención debido a que existen momentos donde los autores combinan los términos para referirse a procesos diversos. Sin embargo, cabe dejar claro que la atención abarca procesos fundamentales para el aprendizaje donde en base a los procesos se explicó que es la capacidad de centrar la atención a estímulos que considera relevantes. Llegando a ser así que la atención permite crear reflexiones en base a lo que se percibe, de manera que la

eficacia del proceso tiene relación con factores externos e internos que se detallarán en próximos apartados.

La concentración y atención son habilidades fundamentales que permiten a los niños explorar su entorno, adquirir conocimientos y participar de manera efectiva en actividades educativas y recreativas. Sin embargo, como se conceptualizó no son lo mismo, ni se las puede abordar como sinónimos pues la concentración es sostener la atención hacia un determinado estímulo que se da de manera consciente y voluntaria, mientras que la atención consiste en dirigir los sentidos hacia uno o varios estímulos llegando a ser voluntaria o involuntaria.

Hablar de concentración y atención representa sumergirse bajo el inmenso paraguas de posibilidades para alcanzar aprendizajes de calidad, invita a pensar cómo trabajar la motivación con niños y niñas de preescolar de manera que los estímulos que captan su atención sean significativos y conduzcan procesos de concentración óptimos, que garanticen aprendizaje por placer y no por mera obligación.

Durante la revisión de fuentes bibliográficas, resulta fundamental destacar que varios de los autores consultados enfatizaban considerablemente en el concepto de atención. Es interesante observar que algunos de ellos optaban por omitir el término "concentración" y, en su lugar, hacían referencia a un tipo específico de atención: la atención sostenida. Cabe señalar que la definición de esta última se encuadra dentro del concepto de concentración. De este modo, se evidencia la tendencia de algunos expertos a considerar la concentración como una manifestación particular de la atención, identificada en este caso como la atención sostenida.

## **2.2 Tipos de atención**

Después de la búsqueda bibliográfica y análisis de las definiciones de concentración y atención, resulta bastante complicado definir tipos de concentración, debido a que es un proceso que hace uso de la atención alcanzando una atención sostenida que permite impermeabilizar estímulos externos e inclusive internos para centrarse en el que captó la atención con la finalidad de aprender, debido a que es un proceso voluntario y consciente sigue un solo camino, no obstante, la atención al tener fases presenta diferentes tipos de atención mismas que desempeñan un papel único en la formación de habilidades y resulta interesante conocerlos con la finalidad de alcanzar una atención sostenida encaminada a mantenerse por más tiempo de lo habitual.

Antes de enfocarse en reforzar la concentración en los niños y niñas, resulta indispensable que las educadoras reconozcan los diferentes tipos de atención, debido a que cada tipo de

atención desarrolla un papel único en la formación de habilidades específicas, partiendo desde la atención sostenida que permite mantener el enfoque en una tarea prolongada, hasta la atención selectiva que ayuda a discernir información relevante.

A continuación, se explica cómo los diferentes tipos de atención desarrollan habilidades cognitivas según Machado-Bagué et al. (2021) pues se considera interesante la clasificación y orden acorde a distintos factores como mecanismos, nivel de voluntad y modalidad sensorial es importante mencionar que, para definir esta clasificación, se partirá desde la perspectiva de Machado-Bagué y se ampliará la información con diferentes autores.

De acuerdo con los mecanismos utilizados por el individuo:

- La atención selectiva: “se refiere a la capacidad para actuar flexiblemente, dedicando la actividad psicológica a lo «relevante» y no a lo «irrelevante», según los intereses particulares del momento.” (Botella, 2000, p. 91). En otras palabras, esta capacidad permite adaptar la atención a lo que se considera importante en un contexto específico, lo que implica filtrar y priorizar la información de acuerdo con los objetivos o necesidades presentes.

La atención selectiva es esencial para reforzar la eficiencia del rendimiento cognitivo, el cual hace referencia a las diferentes habilidades y capacidades que tiene el cerebro para funcionar y trabajar con la información que recibe del entorno a través de los sentidos, pues de acuerdo Belmar Mellado et al. (2013) este tipo de atención permite gestionar eficazmente la sobrecarga de estímulos al centrarnos en lo que consideramos crucial en un momento determinado.

La misma que se ve reflejada cuando los niños y niñas están jugando en una habitación llena de juguetes diversos, como bloques, rompecabezas y pelotas. En este entorno, un niño de entre 3 a 5 años podría mostrar atención selectiva al dirigir su interés específicamente hacia los bloques de construcción, ignorando temporalmente los rompecabezas y las pelotas. Este enfoque selectivo podría deberse a sus gustos por la construcción o la curiosidad de descubrir cómo jugar con ellos.

Tal comportamiento indica que el niño desarrolla la capacidad de elegir conscientemente la actividad o juguete que le resulta más atractivo o apropiado en ese momento, lo que es la primera señal del desarrollo de la atención selectiva. Es importante recordar que a esta edad la atención selectiva puede ser transitoria y

cambiar rápidamente a medida que los niños y niñas exploran, descubren y experimentan con diferentes estímulos del entorno.

- La atención sostenida: “está relacionada con la capacidad que posee el sujeto para mantener el foco de atención, perseverando alerta frente a la presencia de otros estímulos, durante amplios períodos y habitualmente sin interrupción.” (Belmar Mellado et al., 2013, p. 11) La atención sostenida se refiere a la capacidad de una persona para mantener la concentración durante un período prolongado de tiempo, generalmente en ausencia de otros estímulos. Esto implica la capacidad de mantener la atención en una tarea o actividad específica durante largos períodos de tiempo sin distraerse por factores externos.

En los niños y niñas, puede aparecer cuando un grupo de estudiantes está participando en una actividad del rincón de la lectura. La maestra con ayuda de títeres está narrando una historia. Durante la narración, se observa que una niña se sienta con atención, escuchando la historia con interés y sin distraerse. Pese a que existen más rincones a los cuales dirigirse, ella escoge estar ahí, pues, aunque el cuento tiene una duración considerable, la niña muestra la capacidad de mantener su enfoque en el cuento, evidenciando que se compromete activamente en una tarea específica, como escuchar una historia, durante un tiempo prolongado, lo que indica el desarrollo gradual de la habilidad de atención sostenida en esta etapa temprana.

- Atención dividida o dual o compartida: “Proceso por el que se responde simultáneamente a un doble estímulo, poniendo en marcha una doble activación.” (Estévez-González et al., 1997, p. 1992) Lo cual se refiere al proceso cognitivo mediante el cual una persona responde simultáneamente a dos estímulos diferentes, la atención se distribuye o se divide entre dos estímulos. Esto implica la capacidad de realizar y gestionar dos actividades o procesos mentales de manera concurrente. Así como menciona Barceló Servera y Pascual Galván (2001) quien sostiene que “la atención dividida hace referencia a una doble capacidad: la de cambiar rápidamente de tarea en función de las demandas y la de atender simultáneamente a dos o más tareas” (p. 73) Cuando se habla de “doble capacidad”, se hace referencia al hecho de que, al enfrentarse a dos estímulos distintos, la persona activa dos respuestas o procesos mentales al mismo tiempo, lo cual requiere una buena capacidad de organización y coordinación mental para operar eficazmente ambas tareas simultáneamente.

Según el nivel de voluntad que exista, Flores Sierra (2016) reconoce:

- Atención involuntaria: “consiste en la concentración de la conciencia sin que participe la voluntad, depende por lo mismo de las cualidades de los fenómenos externos, internos o mixtos y su acción sobre los receptores” (p. 193).

La atención involuntaria es provocada por estímulos con características específicas como intensidad, contraste, novedad o cambio. Es decir, aquellos estímulos que destacan por su intensidad, diferencia, duración, o variedad tienen la capacidad de atraer y centrar la atención de forma inconsciente. Este hecho sugiere que la atención forzada es inherentemente sensible a las características de los estímulos circundantes, es decir cuando se presenta un esfuerzo para dirigir la atención hacia algo de manera intencionada, la efectividad de ese esfuerzo depende de la naturaleza de los estímulos a los que se estén expuestos.

Por ejemplo, si los niños o niñas intentan concentrarse en una tarea específica, como leer un libro, o estudiar para un examen, la calidad de su atención forzada puede verse afectada por la intensidad, la complejidad u otras características del entorno o de la tarea misma. Si los estímulos son especialmente llamativos o relevantes, lo más probable es que se logre mantener su atención de manera efectiva. Como parte de este proceso, se puede comprender cómo la atención se desplaza naturalmente hacia experiencias que llaman la atención automáticamente, independientemente de su voluntad consciente.

- Atención voluntaria: “es la forma específicamente humana de la atención, puesto que la misma se refiere a la concentración, selección, estabilidad y distribución del fenómeno atencional mediatizado por el lenguaje, donde la voluntad y el interés consciente juegan un rol fundamental” (p. 194).

Cuando se habla de atención voluntaria, se hace alusión a la habilidad única de los seres humanos para dirigir conscientemente su atención hacia aspectos específicos, seleccionando lo que consideran relevante y manteniendo su enfoque de manera estable. Además, este proceso de atención está influenciado por el lenguaje, lo que implica que la capacidad de comunicación y el uso de símbolos tienen un impacto significativo en cómo se dirige la atención. La voluntad y el interés consciente son fundamentales en este proceso, pues son aspectos que guían y definen qué captura la atención en determinados momentos.

En los niños y niñas este tipo de atención se ve cuando un niño participa en una actividad de dibujo y mientras lo hace hay otros niños jugando y conversando en la misma área, este niño elige de manera consciente concentrarse en su dibujo. A lo largo de un período significativo, muestra una dedicación sostenida a la tarea, seleccionando colores específicos y enfocándose en los detalles de su creación sin distraerse fácilmente por los diferentes estímulos del entorno.

En este escenario, la atención voluntaria se evidencia a través de la elección consciente del niño de dedicarse a la tarea de dibujo, mostrando una concentración sostenida y selectiva. Aunque puede ser breve y variable algunos niños y niñas pueden comenzar a mostrar signos de dirigir su atención de manera consciente hacia actividades específicas.

En función de la modalidad sensorial: Para el Departamento de Psicología de la Salud (2007) la atención, tanto visual como auditiva, se encuentran intrínsecamente ligadas a la modalidad sensorial a la que se aplique y a la naturaleza específica del estímulo.

- Atención auditiva: Sánchez (2020) menciona que la atención auditiva se relaciona con parámetros temporales, un ejemplo de ello sería cuando los niños y niñas aprenden los tiempos de las figuras musicales, al inicio se necesita que se establezca aquella relación entre el nombre de la figura, su tiempo y el sonido. Una vez aprendida esta relación, al escuchar una figura en cuestión de segundos podrán identificar el nombre de la misma por la discriminación de la duración del sonido.
- Atención visual: En este contexto para Belmar Mellado et al., 2013 la atención visual selectiva se sustenta en la presencia de habilidades visuales optométricas esenciales para gestionar la información proveniente de esta modalidad. Estas habilidades incluyen la capacidad para coordinar los movimientos oculares de manera independiente al resto del cuerpo, en paralelo al procesamiento de la información, así como la destreza en la acomodación, que implica la habilidad para realizar cambios rápidos de enfoque y mantener la nitidez de las imágenes.

Una situación específica en la que se puede observar este tipo de atención en los niños y niñas puede ser cuando salen al patio mientras juegan un niño puede notar que existen varias mariposas revoloteando en el pasto y de repente una se posa en su brazo, en ese instante su atención visual se dirige específicamente hacia la mariposa, el niño decide acercarse y observar detenidamente. Este ejemplo ilustra la atención visual del niño hacia un objeto específico en su entorno. La capacidad de centrarse en detalles visuales, como el color, la forma de la mariposa y dedicar tiempo a explorar el lugar en búsqueda de más mariposas refleja el desarrollo de la atención visual en esta etapa temprana de la infancia.

### 2.3 Tiempos de concentración de los niños y niñas de 3 a 5 años

Los tiempos de concentración en niños y niñas en la primera infancia pueden variar, pero en general, se considera que su capacidad de mantener la atención suele ser breve, según Folgado (2022) la concentración dentro del rango de edad de 3 a 5 años puede durar alrededor de 15 hasta 25 minutos, dependiendo de diversos factores como el nivel de desarrollo, el entorno, la actividad realizada y la estimulación recibida. La variabilidad individual también juega un papel crucial, pues algunos niños y niñas pueden demostrar una capacidad de concentración más extensa que otros. Es por ello que los educadores y cuidadores deben ser conscientes de esta realidad, adaptando estrategias pedagógicas que fomenten la participación y el interés.

A continuación, se presenta una tabla con los tiempos de concentración, del autor Folgado (2022) siendo el rango de 3 a 5 años el más relevante para el presente trabajo de titulación, sin embargo es importante tener presente que los tiempos pueden variar acorde a los diferentes factores tanto internos como externos que se explicaran en el siguiente apartado:

**Tabla 5**

*Tiempos de concentración en niños y niñas*

| Edad   | Promedio de concentración en minutos |
|--------|--------------------------------------|
| 3 años | 6 a 15                               |
| 4 años | 8 a 20                               |
| 5 años | 10 a 25                              |

*Nota:* Datos tomados de El tiempo de concentración de los niños según su edad.

Incorporar actividades interactivas, variadas y adaptadas a los intereses individuales de los niños puede ayudar a prolongar los tiempos de concentración, creando así entornos educativos efectivos y estimulantes para el desarrollo integral de los pequeños en esta fase crucial de su crecimiento.



## 2.4 Factores que influyen en la concentración

Anteriormente se conoció la importancia de la concentración para el proceso de aprendizaje, dejando claro que es la base para que el conocimiento sea adquirido, procesado, almacenado y posteriormente reproducido, por lo que conocer los factores que influyen en periodos de duración efectivos resultará de utilidad a futuras docentes con la finalidad de propiciar aprendizajes de calidad.

Son varios los factores que inciden en la concentración de manera que se alcance la atención sostenida o a su vez sea fugaz, Machado-Bagué et.al (2021) mencionan que para crear motivos fuertes que mantengan la atención se necesitan de experiencias que resulten interesantes al sujeto, mismas que sean percibidas por uno o varios sentidos, además de resultar de utilidad lo que está por aprender o hacer, estableciendo propósitos o fines a alcanzar, de manera que el trabajo resulte de utilidad, volviéndolo eficaz de manera que se eviten pensamientos que lleven a divagar de la meta propuesta.

Los factores que influyen en la concentración según Pallares Molins citado en Nova Ortega (2018) se clasifican en externos e internos, llegando a dividirse de la siguiente manera:

- Factores Externos: Llegan a ser estímulos que son recibidos a través de la percepción del sujeto, relacionados con el entorno, llegando a influir con los factores internos como:
  - La intensidad, tamaño, contraste, movimiento, novedad y repetición del estímulo.
  - Espacios para la alimentación
  - Espacios para el descanso
- Factores Internos: Son factores que surgen del propio ser, relacionados con:
  - La personalidad, expectativas, carencias, gustos, entre otros.
  - Calidad del sueño
  - Motivación
  - Alimentación

La motivación resulta uno de los factores internos más importantes para alcanzar la concentración ya que llega a ser un factor cognitivo. Sin motivación resulta imposible que los niños presten atención y se involucren en el proceso de aprendizaje.

Se debe tener en cuenta que en la primera infancia los niños y niñas son más receptivos a estímulos que se les presenta, volviéndolos más permeables a la información del ambiente, sin embargo, no toda es asimilada de manera que se almacene en la memoria.

En la actualidad los niños y niñas están expuestos a más estímulos como lo es la tecnología, televisión, video juegos entre otros, por lo que mantenerse concentrados se ha vuelto un desafío para las educadoras iniciales debido a la disminución de estímulos que capten su atención y la misma sea duradera ya que el mundo los ha inmerso en el consumismo inmediato, dejando de lado la importancia de la concentración para procesos como la comprensión de información permitiendo un aprendizaje más fácil.

## **2.5 Dificultades en la concentración de niños y niñas de 3 a 5 años**

En la actualidad la concentración es un recurso para el aprendizaje poco valorado, no obstante Goleman (2018) menciona que “la concentración es más decisiva para un niño que su coeficiente intelectual” (Aprendemos Juntos 2030, 2018, 0m43s) en el contexto de la educación y el desarrollo infantil, la habilidad de mantener la atención durante actividades específicas es más influyente y crucial para el éxito y el aprendizaje de un niño o niña que su capacidad intelectual medida por el coeficiente intelectual (CI).

El autor destaca la importancia fundamental de la concentración en el proceso de aprendizaje de un niño. Aunque el coeficiente intelectual es un indicador de las habilidades cognitivas, la capacidad de enfocarse y concentrarse en tareas específicas se considera aún más determinante para el rendimiento educativo, no obstante, en el siglo que vivimos alcanzar la concentración presenta varios retos.

Los educadores iniciales deben tener en cuenta que los niños son particularmente susceptibles a las distracciones del entorno, tales como el sonido ambiental, las conversaciones ajenas y objetos llamativos, entre otros elementos. Esta permeabilidad a estímulos externos puede representar un desafío significativo para lograr un nivel de atención sostenida necesario para el proceso de aprendizaje. La capacidad de los niños para concentrarse puede verse afectada por factores externos, y los educadores deben adoptar estrategias que fomenten un entorno propicio para la concentración, minimizando distracciones y proporcionando estímulos adecuados que apoyen la atención sostenida durante las actividades educativas.

La falta de concentración puede presentar dificultades para adquirir nuevos aprendizajes, no terminar trabajos, Amor López (2021) indica que entre las señales de problemas de concentración se hallan:

- Falta de atención, ausencia de interés por el tema que la docente está presentando.
- Dificultades para distinguir detalles y aspectos generales.
- El niño o niña tiene dificultades para seguir instrucciones.
- Presenta problemas para mantener conversaciones extensas.

- El niño o niña presenta permeabilidad a los estímulos del entorno.

Pueden ser varios los motivos para presentar estas características, sin embargo, se debe tener en cuenta que puede ser una dificultad temporal o depender de alguna condición que presenten los niños o niñas.

Entre los motivos de la falta de concentración que lleguen al desinterés por aprender, pueden estar presente los siguientes factores según Amor López (2021) y otros autores que respaldan sus estudios:

- Hambre:  
El Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados Acnur (2018) menciona que la nutrición va estrechamente relacionada con el rendimiento escolar, pues la falta de alimentación en los niños y niñas desencadena en una reducida atención por lo tanto una nula concentración entre otras consecuencias, por lo que tener presente si los niños y niñas llegan al aula de clases con su estómago lleno o por el contrario no han ingerido alimentos ayudará a las docentes a saber cómo iniciar su día de aprendizajes.
- Ausencia del sueño:  
La ausencia del sueño en la primera infancia emerge como un aspecto crítico, subrayado por Oropeza-Bahena et al. (2019), quienes destacan la importancia del sueño en el desarrollo infantil. Durante el período de descanso, se desencadenan procesos esenciales que contribuyen al desarrollo integral de los niños y niñas. La carencia de un sueño adecuado puede dar lugar a problemas significativos, afectando la memoria, la atención y el proceso de aprendizaje. Esta falta de sueño puede tener consecuencias negativas que impactan directamente en el desarrollo general. Por ende, fomentar entre los cuidadores una buena higiene del sueño se convierte en una medida crucial. Esta práctica no sólo propiciará un mejor aprendizaje, sino que también favorecerá la concentración y, de manera integral, mejorará la salud de los niños y niñas. La atención consciente a la calidad y cantidad de sueño en la primera infancia, por parte de los cuidadores, se posiciona como un factor esencial para promover un desarrollo óptimo y un bienestar integral en los niños.
- Estrés:  
Situaciones como el cambio de casa, la pérdida de un ser querido o una mascota, o haber presenciado conflictos entre sus cuidadores, pueden generar tensiones emocionales significativas en los niños. Este estrés puede manifestarse como una falta de motivación para aprender o una disminución del interés en actividades, objetos o situaciones que anteriormente capturaban su atención.

Es crucial comprender que estas experiencias estresantes pueden tener un impacto directo en el bienestar emocional de los niños, afectando su disposición para participar activamente en procesos educativos y su capacidad para mostrar interés en su entorno. Reconocer y abordar el estrés en la infancia se convierte, entonces, en una pieza clave para fomentar un desarrollo saludable y propiciar un ambiente propicio para el aprendizaje.

### Capítulo III

#### **Estrategias que fomentan la concentración en el proceso de aprendizaje**

Este tercer capítulo tiene como objetivo proponer estrategias que fomenten la concentración en el proceso de aprendizaje de niños y niñas de 3 a 5 años. Se partirá con la definición de estrategias de aprendizaje como referente. Posteriormente, se procederá a la exposición de una variedad de estrategias diseñadas para desarrollar y fortalecer la concentración en niños y niñas. Las estrategias propuestas han sido indagadas y recopiladas teniendo como guía el modelo VAK (visual-auditivo-kinestésico), el cual fue presentado en el capítulo I, este modelo implica la utilización de distintas capacidades sensoriales como la observación, la percepción auditiva y la sensación kinestésica. Entre las estrategias se incluye la gimnasia mental, el uso de la gamificación, el empleo de la música, la realización de ejercicios de relajación - respiración, y la introducción de materiales lúdicos, todos ellos orientados a mejorar la concentración en el proceso de aprendizaje.

#### **3.1 Estrategias de aprendizaje desde la indagación literaria**

Las estrategias didácticas son herramientas pedagógicas diseñadas para facilitar el proceso de aprendizaje, fomentando la participación activa y la comprensión profunda de los contenidos. Para Tobón (2010, citado por Jiménez y Robles, 2016) las estrategias didácticas son ‘un conjunto de acciones que se proyectan y se ponen en marcha de forma ordenada para alcanzar un determinado propósito’, esto quiere decir que las estrategias didácticas son “un conjunto de acciones que se proyectan y se ponen en marcha de forma ordenada para alcanzar un determinado propósito”, esto quiere decir que son actividades planteadas dirigidas hacia una meta, en el campo de la educación el propósito sería alcanzar aprendizajes de manera óptima. En el plano pedagógico, se trata de “un plan de acción que pone en marcha el docente para lograr los aprendizajes”, indicando la responsabilidad que tienen los docentes de planificar, pensar, buscar e innovar diferentes actividades para alcanzar el propósito que se planteó al sugerir dichas estrategias.

Las estrategias didácticas en educación inicial son fundamentales ya que proporcionan el marco necesario para el desarrollo integral de los niños y niñas en sus primeros años de vida. Estas estrategias no solo facilitan la transmisión de conocimientos, habilidades y valores, sino que también promueven el aprendizaje significativo, la exploración activa y el desarrollo de competencias clave, como la creatividad, la resolución de problemas y la socialización. Además, las estrategias didácticas adecuadas en este nivel educativo pueden adaptarse a las características individuales y necesidades específicas de cada niño y niña, fomentando así su máximo potencial desde una edad temprana y sentando las bases para un proceso educativo exitoso a lo largo de su vida.

Es así que, las estrategias didácticas son herramientas estructuradas que los educadores utilizan para guiar y optimizar la adquisición de conocimientos, habilidades y competencias por parte de los estudiantes en el entorno educativo. Estas estrategias van más allá de la simple transmisión de información, buscando involucrar a los estudiantes de manera significativa.

En la misma línea Jiménez González y Robles Zepeda (2016) consideran que:

“Las estrategias didácticas como elemento de reflexión para la propia actividad docente ofrecen grandes posibilidades y expectativas de mejorar la práctica educativa. El docente para comunicar conocimientos utiliza estrategias encaminadas a promover la adquisición, elaboración y comprensión de los mismos” (p.108).

Las estrategias de aprendizaje son una serie de acciones deliberadas desarrolladas y aplicadas por los docentes con un objetivo pedagógico claro. Estas actividades pueden incluir una variedad de métodos, técnicas y recursos utilizados de manera planificada y organizada en el proceso de enseñanza y aprendizaje.

Al utilizar enfoques variados, como el aprendizaje colaborativo, la resolución de problemas, el juego educativo y la tecnología, las estrategias didácticas buscan crear ambientes de aprendizaje dinámicos y motivadores, permitiendo que los estudiantes construyan su propio conocimiento de manera activa y reflexiva. Promoviendo así un aprendizaje significativo y más duradero.

Al momento de estructurar una estrategia didáctica es importante tomar en cuenta la combinación más idónea de métodos, medios y técnicas, acordes a las necesidades y el contexto de los niños y niñas. Pero la complejidad de la práctica educativa hace que aquella combinación presente variadas soluciones, que dependen no únicamente del docente y sus decisiones, sino también de los modelos, las teorías educativas implícitas, pero sobre todo los medios y recursos que el medio ofrece.

### **3.2 Estrategias generales para fomentar la concentración**

Al trabajar con niños y niñas de 3 a 5 años las educadoras tienen la responsabilidad de entrenar la atención con el fin de alcanzar la concentración, debido a que en ese rango de edad el cerebro se encuentra en pleno desarrollo y tiene la capacidad de adquirir información de una manera más rápida. No obstante, en el siglo que vivimos alcanzar la concentración en temas específicos es todo un reto debido a las distracciones: tecnología, video- juegos e incluso la multitarea. Debido a estos distractores es imprescindible el trabajo de la gimnasia cerebral de las educadoras con los niños y niñas. Establecer una rutina estructurada es fundamental para mejorar la concentración en los niños. Esto implica crear un horario diario predecible que incluya momentos específicos para diferentes actividades.

Por ejemplo, asignar momentos para la actividad física ayuda a liberar energía acumulada y a mantener un equilibrio entre el cuerpo y la mente. La actividad física puede ser tan simple como jugar al aire libre, practicar deportes o participar en juegos activos.

### **3.2.1 Gimnasia cerebral para entrenar la concentración**

La gimnasia cerebral para niños y niñas de 3 a 5 años según Centro Educativo ECA (2022) es una serie de ejercicios pensado en estimular el cerebro con la finalidad de mejorar la concentración, creatividad y confianza, debido a que el cerebro puede ser entrenado cada vez tiene más impacto la gimnasia cerebral, cada vez que un niño vuelve a concentrarse en un estímulo entrena su atención, por lo que la gimnasia cerebral refuerza, afina y conduce a nuevos logros intelectuales (Savant y Fleischer, 2004),

Según Bupa (2024) “la gimnasia cerebral fue un método creado por el doctor Paul Dennison para reforzar la concentración y mejorar la atención usando los dos hemisferios del cerebro a través de una variedad de ejercicios con el cuerpo”. Entre los beneficios de la gimnasia cerebral está la mejora de los niveles de concentración, lo cual permite ignorar distracciones y mantener la atención en una tarea determinada, aumentando la capacidad de adquirir conocimientos de manera significativa debido a la capacidad de concentración que ha alcanzado el cerebro.

Como ya se mencionó la gimnasia cerebral consiste en entrenar el cerebro a través de ejercicios corporales, no obstante, es importante recordar que los seres humanos desarrollan tres cerebros según Merino (2016) son la base para la supervivencia e integración humana, en resumen, menciona que son:

- Cerebro Reptiliano: es responsable de las funciones vitales y metabólicas.
- Cerebro Emocional: o sistema límbico, es el que le da emociones a lo que procesa el cerebro.
- Cerebro Cognitivo- Ejecutivo: o neocórtex es el encargado de las funciones superiores, como razonar, pensar, el lenguaje.

Conocer que el ser humano está compuesto por tres cerebros, permitirá a las educadoras tener presente que los niños y niñas son corazón, razonamiento y pensamiento, así al momento de planificar estrategias tendrán en cuenta estos tres factores que permiten un desarrollo completo de los infantes. Así como la gimnasia constante es provechosa cuando hay constancia de la misma manera la gimnasia cerebral tiene efectos positivos fortaleciendo conexiones neuronales, permitiendo aprendizajes duraderos cuando es practicada de manera regular.

La gimnasia cerebral existe gran variedad de ejercicios: atención plena, ejercicios de coordinación, ejercicios aeróbicos, entre otros. Por lo que tener rutinas para trabajar la concentración definiendo el tiempo y momento que se dedicará es uno de los principales parámetros para realizar la gimnasia cerebral.

Ejercicios según Bupa y otros autores que concuerdan con estas técnicas.

- Atención Plena (AP): las técnicas usadas para la atención plena no solamente servirán para regular la concentración, estado anímico, o conductas no apropiadas en los niños, sino también en los docentes debido a problemas o situaciones que día a día suceden en la cotidianidad. Actividades para la AP, ayudarán a reducir el estrés, mejorar la memoria y elevar la atención en el trabajo, permitiendo que los niños se vuelvan más autónomos (Vásquez, 2016).
- Ejercicios de coordinación: ayudan a despertar el cerebro, mejoran la agilidad y destreza física, mejora el estado de ánimo, ayuda a liberar el estrés, y alcanzando impactos significativos en las funciones cognitivas.

Estrategias para fomentar la concentración según Sánchez (2019):

- Programar períodos regulares de descanso en la rutina: El descanso adecuado permite que el cerebro se recupere y revitalice, lo que mejora la capacidad de concentración y atención. Estos momentos de descanso pueden incluir pausas cortas entre actividades, así como períodos más largos de tiempo libre durante el día. Asignar momentos específicos del día para realizar tareas específicas también es crucial. Esto podría implicar establecer horarios de estudio para completar la tarea escolar o dedicar tiempo a actividades creativas. Al tener horarios designados para estas actividades, los niños y niñas aprenden a priorizar y a concentrarse en una tarea a la vez, lo que mejora su capacidad para mantener la atención durante períodos más largos.
- Minimizar distracciones: La minimización de distracciones externas, como dispositivos electrónicos, es esencial para mejorar la concentración en los niños. Los dispositivos electrónicos, como teléfonos inteligentes, tabletas y computadoras, pueden ser fuentes significativas de distracción, ya sea a través de notificaciones constantes, juegos adictivos o acceso a redes sociales. Limitar el tiempo de pantalla y establecer reglas claras sobre cuándo y cómo se pueden usar estos dispositivos ayuda a reducir las distracciones y a fomentar una mayor concentración en otras actividades. Además, crear un ambiente propicio para el aprendizaje es fundamental.



Esto implica tener espacios de estudio o trabajo que estén ordenados y libres de estímulos innecesarios. Un área de estudio organizada con escritorios limpios, suministros escolares bien organizados y una iluminación adecuada puede ayudar a los niños a concentrarse mejor en sus tareas.

### **3.2.2 Técnicas de gamificación para mantener el interés y la concentración**

La gamificación según Liberio (2019), Contreras Espinosa y Eguia (2016) consiste en estrategias, didácticas y motivacionales, que emplean el juego como base, para mejorar el comportamiento de los estudiantes y su compromiso de aprender en un espacio atractivo e interactivo que les permita alcanzar los aprendizajes deseados. En las aulas de educación inicial, el juego es el principal medio que tienen las docentes para guiar a los niños y niñas a construir su aprendizaje, debido a que en esta etapa desarrollan habilidades para simbolizar su mundo a través del juego. La relación que tiene con la gamificación radica en el uso de diferentes recursos estructurados pensados en la edad de los niños y niñas con la finalidad de alcanzar los aprendizajes deseados, captando su atención de manera que se conviertan en aprendizajes duraderos.

Es importante tener en cuenta que la aplicación de la gamificación en el aula debe adaptarse al contexto, al espacio y a los recursos disponibles. No hay reglas rígidas para implementar la gamificación; el objetivo es romper con la estructura tradicional donde el docente dicta y el estudiante escucha pasivamente. En cambio, mediante el uso de elementos lúdicos, se busca captar la atención de los estudiantes y hacerlos partícipes activos en el proceso de aprendizaje, permitiéndoles convertirse en los creadores de su propio conocimiento.

Por tal razón Contreras Espinosa y Eguia (2016) aclaran ciertos postulados para la gamificación en el ámbito escolar, de manera que pueda generar los resultados esperados tras la implementación:

- No es pensar en videojuegos, ya que para eso existen áreas de los videojuegos de tipo EDUTAIMENT siendo un área que desarrolla aplicaciones para aprender por videojuegos, más bien hacen referencia a que es el uso de mecánicas aplicadas al juego a través de retos que el alumno vaya cumpliendo y se generen recompensas a corto plazo por lo que no es necesario que existan videojuegos de por medio para que funcione estas estrategias, dejando claro que no tiene que haber videojuegos, uso de tecnología para que funcione la gamificación.

De esta manera la gamificación es considerada para el uso de todas las docentes se encuentre en el contexto que fuese, ya que, según la afirmación anteriormente propuesta por los autores señalan que es crear, inventar, innovar juegos que por

medio de las mecánicas usadas, premios recompensas, mérito al que llegue primero entre otros, se logre alcanzar el aprendizaje deseado, por lo que creer que la gamificación solo puede ser implementada mientras exista tecnología resultaba imposible aplicarla en ciertos contextos, sin embargo, queda claro que es una estrategia didáctica que motiva al estudiante a aprender socializando con otros y haciendo uso de lo que existe en el espacio escolar es decir el juego en sí.

- Otro punto a tomarse en cuenta en esta misma línea es el involucramiento de toda la comunidad educativa docentes, coordinadores, directivos, de tal manera que se encuentre presente en las planificaciones de todos los docentes y no solamente sea un docente el que haga uso de esta herramienta, sino más bien tenga un seguimiento de tal manera que se logre evaluar si está alcanzado los resultados deseados en el aprendizaje de los niños.
- Además, como ya se mencionó requiere el trabajo de un equipo multidisciplinar, de docentes, neuropsicólogos, y diseñadores de videojuegos. No obstante, no en todas las instituciones será posible encontrar este equipo multidisciplinar ahí la importancia de la capacitación constante de las docentes en el área de la neuropsicología, para poder comprender que no todo es el uso de la tecnología y recursos visuales, sino recordar que los niños son seres que escuchan, sienten y piensan.

Tras analizar estos postulados planteados por Contreras y Eguía (2016), resulta innegable que el uso del juego es una de las principales herramientas en la Educación Inicial, sin embargo, existen puntos donde se contradice el mismo autor debido a que en el primer postulado indica que el uso de videojuegos educativos propiamente no es la gamificación, no obstante, en el tercer postulado indica que se necesita contar con un diseñador de video juegos para alcanzar la meta deseada de aprendizajes. Por lo que se concluye que la gamificación sí tiene que ver con el uso de la tecnología, y para el área de la educación de niños de 3 a 5 años resultaría perjudicial debido a que la tecnología poco puede aportar al desarrollo de sus funciones emocionales, sociocognitivas, físicas, afectivas.

Tipos de juegos de la gamificación según Liberio (2019):

El juego en cualquiera de sus modalidades para niños y niñas de 3 a 5 años resultará atractivo debido a que jugar ayuda a desarrollar seguridad, estabilidad, crean vínculos afectivos, les protege del estrés y sobre todo aprenden jugando.

- Juego libre:

El niño es como bien dice el postulado “libre” es decir, tiene la oportunidad de probar distintas maneras de hacer las cosas, estimulando la flexibilidad de la imaginación.

Cuando los niños salen al receso, y por su propia imaginación crean juegos sin que ningún adulto sea quién imponga como ha de ser desarrollado.

- Juego estructurado:

Usa estrategias para resolver problemas, hace uso de reglas.

El docente primero explica las condiciones para jugar, reglas que deberán ser obedecidas para poder ser partícipes del mismo, como laberintos, saltar la cuerda, entre otros. La gamificación se convierte en un componente esencial en este tipo de dinámicas, ya que implica el empleo de estrategias lúdicas que fomentan la motivación, el interés, la participación y la resolución de problemas. Los estudiantes se comprometen a seguir las reglas establecidas por la docente con el objetivo de alcanzar nuevos niveles de aprendizaje, destacando que no siempre se requiere el uso de tecnología para su implementación.

- Videojuegos Educativos:

Son juegos estructurados que se basan en videojuegos. De manera que los niños aprendan y desarrollen habilidades, estos para ser usados previamente deben lograr proporcionar los resultados esperados.

Este tipo de juegos, no son aplicables dentro de todos los contextos, debido a que la tecnología a pesar de ser concebida como una herramienta de alcance global, no llega a espacios remotos, ni a personas con una condición económica desfavorable.

Cabe mencionar que la gamificación sigue una serie de técnicas mecánicas y dinámicas que según Malvido (2019) se detallan de la siguiente manera:

Aprendizaje basado en mecánica de juegos: consiste en asignar valores a las acciones a medida que se realizan

- Acumulación de puntos
- Superación de niveles
- Obtención de premios
- Clasificación en un ranking
- Desafíos
- Retos

Aprendizaje dinámico: refiere a la motivación de niños para jugar

- Recompensa: obtiene un beneficio
- Status: nivel jerárquico
- Logro: aporta satisfacción personal
- Competición: búsqueda por ser mejor.

Es de suma importancia tener presente el papel que los docentes desempeñan al poner en práctica la gamificación, pues esto conlleva una reflexión profunda de cuándo, cómo y para qué utilizarla. El docente debe ser capaz de plantear juegos que no solamente sirvan para mantener a los niños y niñas ocupados, al contrario, cada actividad debe tener un sentido que permita a los estudiantes identificar y superar sus dificultades. Es ahí donde el docente debe discriminar en cada situación qué tan idóneo es implementar la gamificación según la situación que lo amerite.

Aspectos positivos y negativos de la gamificación en educación

A continuación, se explicarán diferentes aspectos positivos y negativos de la gamificación según los autores Martín Martín y Vílchez Martín (2017), es importante mencionar que para definir cada aspecto se partirá desde la perspectiva de diferentes autores.

Aspectos positivos

- Motivación:  
De acuerdo con los autores Contreras Espinosa y Eguía (2016), cada reto de aprendizaje superado permite al alumno obtener una recompensa, lo cual lo motiva a superar el reto. La gamificación desde el potencial del juego añade un atractivo a las tareas y contenidos de aprendizaje, por lo que, a mayor recompensa, mayor será la motivación de los estudiantes por superar la etapa.
- Alfabetización tecnológica:  
El aprendizaje está en constante evolución, lo que implica que las formas de comunicación evolucionen y se adapten a las nuevas necesidades. Por lo tanto, las habilidades informáticas se vuelven indispensables, especialmente en el ámbito académico y profesional. Esto lamentablemente conlleva al aislamiento de niños y niñas, quienes se ven sujetos a aprender exclusivamente a través de la tecnología, sin reconocer que el verdadero conocimiento se nutre de experiencias donde los alumnos interactúan con su entorno. No obstante, esto no significa que se deba ignorar a la tecnología, pues la misma cuenta con numerosas herramientas que pueden potenciar el aprendizaje, pero lo ideal sería no depender únicamente de ella.

- Trabajo en equipo:  
Aprender a través del juego crea un ambiente de colaboración, donde los niños y niñas pueden compartir experiencias, conocimientos y aprender unos de otros. Los juegos fomentan la comunicación y el intercambio de ideas y pensamientos entre los participantes, lo que contribuye significativamente a lograr un objetivo compartido de manera más efectiva.
- Instrucción individualizada:  
Los retos de aprendizaje están diseñados para ajustarse al ritmo individual de cada alumno, permitiéndoles avanzar gradualmente hacia el siguiente nivel a su propio paso. No obstante, en un entorno competitivo, tanto niños como niñas pueden sentir una presión adicional para seguir adelante con los desafíos y alcanzar la máxima recompensa disponible. Es importante tener en cuenta que como futuras educadoras iniciales es esencial identificar el ritmo de aprendizaje de cada niño y niña, pues estos suelen variar, debido a su propio estilo de aprendizaje. Al utilizar la técnica de la gamificación, es fundamental respetar el ritmo de aprendizaje de los estudiantes y adaptar los desafíos a sus necesidades y capacidades, asegurándose de que la dificultad sea adecuada al nivel de destreza que se desea alcanzar.

#### Aspectos negativos

- Aumenta los niveles de dopamina:  
Mateus y Ortegón (2019) sostienen que el juego aumenta los niveles de dopamina, lo cual genera cierto nivel de placer; pues la dopamina juega un papel crucial en la regulación del proceso de aprendizaje, especialmente en el aprendizaje condicionado. Sin embargo, esta relación plantea preocupaciones respecto a la práctica de condicionar a los niños y niñas para que aprendan mediante incentivos externos. A largo plazo, esta forma de enseñanza puede generar una dependencia en la obtención de recompensas externas, en lugar de fomentar una profunda reflexión sobre el valor intrínseco del aprendizaje.
- Distracción y pérdida de tiempo:  
Pacheco (2019) argumenta que “la gamificación descarrila el aprendizaje con distracciones sin rumbo, agrega un estrés innecesario a la competencia y falla al tener en cuenta las necesidades pedagógicas de algunos estudiantes” (p. 13). En su mayoría las estrategias de la gamificación se centran en un ambiente virtual, donde las distracciones son constantes, ya sea el abuso de recursos como videos, canciones o juegos causan una sobreestimulación que genera estrés y frustración. Es por ello que el tiempo que se ha de invertir para lograr una mejora en el proceso de

enseñanza-aprendizaje por medio de esta estrategia debe ser acorde a los tiempos de concentración de niños y niñas de acuerdo a su edad.

- Motivación efímera:

Implementar esta estrategia de aprendizaje puede resultar desafiante debido a varios factores. Uno de ellos es mantener el interés, pues puede volverse complicado, ya que la repetición de actividades puede hacer que el proceso se vuelva monótono y tedioso. Sin embargo, este desafío puede ser abordado mediante el fomento de la motivación intrínseca, es decir, promoviendo que la actividad se realice por el simple deseo de participar en ella, en lugar de depender de una recompensa externa. Por lo tanto, es crucial encontrar un equilibrio entre proporcionar estímulos que puedan impulsar la participación de los niños y niñas en el juego y fomentar la autonomía y el interés por el aprendizaje a largo plazo.

### **3.2.3 La musicograma y la concentración**

La musicograma según Sanz (2015) es una estrategia didáctica que tiene su base en la terminación grama, la cual significa escrito o gráfico, por lo que se podría entender que la musicograma es “música escrita”. Lo característico de esta estrategia es la combinación de los recursos musicales auditivos y visuales, con el fin de proporcionar una visión diferente de la música. Azorín-Delegido y Bernabé (2019) argumentan que, “el musicograma es uno de los medios para trabajar las audiciones de forma activa” (p. 4). Estos autores señalan la importancia de la música en el desarrollo de la audición de niños y niñas, y en específico como la musicograma estimula la escucha activa de los estímulos sonoros del entorno y los convierte en patrones a expresar ya sea con sonidos o movimientos del cuerpo, despertando así el interés y la memoria musical de niños y niñas.

En la misma línea López Casanova y Nadal García (2018) sostienen que la estimulación auditiva es imprescindible desde el nacimiento pues, por medio de la misma los niños y niñas pueden desarrollar diferentes capacidades como atención, concentración, capacidad lingüística, comunicación, habilidades sociales entre otras. Una adecuada estimulación auditiva y un desarrollo óptimo de la percepción auditiva, es decir la interpretación y la respuesta que los niños y niñas tienen a los estímulos sonoros; estas son las bases para que ellos logren procesar diferentes manifestaciones verbales del lenguaje tanto escrito, oral o simbólico.

El desarrollo del lenguaje y la música pueden ser trabajados paralelamente, pues los parámetros sonoros como la altura, duración, intensidad, timbre coinciden con los parámetros del habla entonación, intensidad, pausa, tempo y ritmo (López Casanova y Nadal García

2018). En la ejecución de la musicograma, uno de sus principales componentes es la música, más específico aún, un lenguaje musical, el cual puede ser trabajado de forma transversal, en especial con el desarrollo del lenguaje y la psicomotricidad. Cuando los niños y niñas hablan necesitan realizar pausas, organizar sus ideas, tener una buena pronunciación para poder comunicarse, así mismo necesitan escuchar a los demás para saber cómo responder a los diferentes estímulos, del mismo modo la psicomotricidad se encuentra inmersa pues recordemos que la comunicación no es sólo verbal o escrita, nuestro cuerpo es un espejo que refleja nuestras emociones, pensamientos, y transmite el mensaje incluso mucho antes que el habla.

En el contexto de la educación inicial, es imprescindible que como docentes identifiquemos la forma en que cada niño y niña aprende y cuáles son los estímulos que llaman más su atención, y en el caso de esta estrategia, la cual está orientada al estilo de aprendizaje de niños y niñas que aprenden mejor escuchando y observando.

La estrategia de la musicograma se fundamenta en la idea de representar visualmente la estructura y los elementos musicales de una pieza determinada. A través de símbolos, colores y formas, se crea un mapa visual que guía a los niños a lo largo de la música, proporcionando una experiencia multisensorial que estimula su curiosidad y creatividad.

La clave del éxito de la musicograma radica en su capacidad para involucrar activamente a los niños y niñas en el proceso de escucha y comprensión musical. Al observar la musicograma mientras escuchan la pieza, los pequeños comienzan a identificar patrones, contrastes y cambios en la música, lo que fomenta su atención y concentración de manera natural.

A continuación, se presenta una actividad que ejemplifica el uso de la estrategia de la musicograma

- Actividad:  
¡Al son del ritmo!
- Objetivo:  
Trabajar la coordinación a través de la escucha activa y observación de movimientos, tras seguir patrones auditivos, empleando la secuencia indicada por el docente.
- Materiales:  
Toc Tocs (palos de madera) se pueden reemplazar con pinturas
- Instrucciones:
  1. Presentar a los niños el siguiente patrón

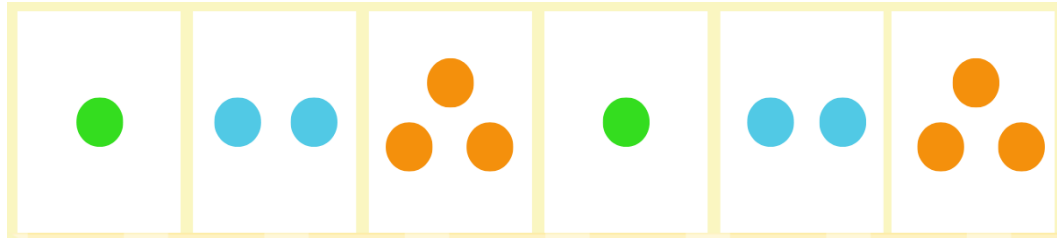
1 círculo= un golpe

2 círculos= dos golpes

3 círculos = tres golpes

**Figura 1**

*Patrón rítmico*



2. Seguir el patrón golpeando los palos de madera entre sí. Es importante que el niño antes de empezar escuche la secuencia de golpes, para que así logre identificar de mejor manera el patrón.

Esta actividad también puede ser ejecutada con movimientos del cuerpo, es decir, en lugar de golpear los toc tocs al ver un círculo, los niños y niñas pueden aplaudir, al observar 2 círculos pueden soplar y con tres círculos pueden zapatear. Se puede cambiar el orden y realizar nuevos patrones que jueguen con la creatividad y la estimulación auditiva, también se puede trabajar colocando imágenes de diferentes acciones como las siguientes:

**Figura 2**

*Pictograma: Aplaudir, soplar y zapatear*



Las acciones representadas en estos pictogramas también forman parte de una estrategia lingüística para que los niños y niñas expandan su vocabulario, aprendan canciones y las imiten con las partes de su cuerpo, estas actividades pueden ser adaptadas a canciones específicas, acompañadas de palabras.

A medida que los niños y niñas exploran el mapa visual y escuchan la música o la secuencia rítmica, tienen la oportunidad de expandir su vocabulario al describir lo que ven y oyen. Esto les ayuda a construir conexiones entre la música y el lenguaje, fortaleciendo así su capacidad de expresión y comunicación.



Otro aspecto importante de la musicograma es su versatilidad y adaptabilidad. Puede ser utilizado en una variedad de contextos educativos, desde el aula hasta el hogar, y puede ser aplicado a diferentes géneros musicales y estilos, lo que permite una amplia gama de experiencias musicales para los niños. En especial esta estrategia brinda múltiples oportunidades al docente para fomentar la concentración al estimular la capacidad auditiva, visual y kinestésica de los niños y niñas, pues durante la ejecución de la estrategia el componente musical juega un papel llamativo e integrador que permite focalizar la atención y su posterior concentración en la actividad, ya sea al seguir los pictogramas, al escuchar la melodía o al realizar diferentes movimientos con el cuerpo, todos estos componentes organizados y planificados de forma creativa fomentaran la concentración de niños y niñas.

### ***3.2.4 Yoga Infantil como estrategia para la concentración***

Según Vorvick (2022), el yoga es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente, utilizando posturas físicas, fue desarrollada hace muchos años como una técnica espiritual, no obstante, hoy en día las personas la practican para reducir el estrés, mejorar la confianza en sí mismo, potenciar la concentración, relajarse entre otros beneficios. Al ser una actividad de carácter integral está diseñada para ayudar a generar nuevas conexiones internas y externas a través de la actividad física, el control de la respiración, relajación, además de ayudar a trabajar la falta de concentración.

El yoga al ser una estrategia clave para el desarrollo de la atención y concentración es ideal para ponerla en práctica en aulas de Educación Inicial, ya que trabajar en calma con ejercicios de respiración reduce la dispersión mental, a más de trabajar la capacidad de escucha, visión, olfato y la capacidad táctil, proporcionando medios para cultivar la concentración, a más de aprender a dirigir la atención a puntos concretos. En la primera infancia trabajar la atención y concentración por medio de estímulos diferentes a los visuales, potenciará la capacidad de escucha y reforzará las conexiones neuronales para adquirir nuevos conocimientos.

El yoga plantea gran variedad de tipos sin embargo solo se abordarán los siguientes: el yoga hata que según González Deleze (2020) es el estilo de yoga más utilizado por las posturas físicas, que sientan la base para la meditación debido a los procesos de respiración, y el yoga sama enfocado en la mente y relajación. La unión de estas dos variables permite ejercicios completos de relajación, respiración y activación física, es importante que la docente los conozca previamente ya que hará de instructora, corrigiendo las posturas de los niños.

Además de incentivar a la diversión, cuidar la integridad de sus alumnos sin excluir a ninguno, siempre recalcar la correcta respiración, y reflexionando con sus niños del porqué de las posturas, actividades y los beneficios en ellos.

Así también en el Yoga se puede implementar material didáctico para complementar el proceso de enseñanza aprendizaje, alcanzando el nivel de concentración para lograr sentar aprendizajes duraderos.

Esta misma autora plantea una serie de ejercicios para poner en práctica el yoga, de manera paulatina, durante pocos minutos durante el día de clases, se debe tener presente que el espacio para trabajar debe ser cómodo, espacioso, además de contar con ropa cómoda

1. Acercarse al yoga mediante ejercicios progresivos que permitan conocer los elementos básicos, mediante imitación de animales, motivándolos e invitándoles a reproducir movimientos, se empezará de manera haciendo uso de recursos didácticos para captar la atención de los niños.

Posturas con relación a animales que se puede trabajar para mejorar la concentración:

## Postura “La Tortuga”

|                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                |
| <p><b>Beneficios</b></p> <p>El cuerpo al estar tranquilo mediante la relajación el sistema nervioso permite que el niño sea consciente de la respiración y desarrolle autocontrol.</p> | <p><b>Pasos</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sentado, llevar la cabeza hacia delante.</li> <li>2. Colocar las manos por debajo de las piernas</li> <li>3. Agachar la cabeza y respirar lentamente.</li> </ol> |

*Nota.* Datos tomados de Yoga para Niños (2020); Fotografía tomada bajo consentimiento de padres.

## Postura “El Sapo”

|                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                         |                                                                                                                                                                                       |
| <p><b>Beneficios</b></p> <p>Trabaja la flexibilidad al estirar las piernas y músculos gruesos, reduciendo el estrés.</p> | <p><b>Pasos</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Con las manos juntas, de pie, de arriba hacia abajo.</li> <li>2. Sentar las palmas de las manos en el suelo.</li> </ol> |

*Nota.* Datos tomados de Yoga para Niños (2020); Fotografía tomada bajo consentimiento de padres.

## Postura “El Árbol”

|                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p><b>Beneficios</b></p> <p>Trabaja la flexibilidad al estirar las piernas y músculos gruesos, reduciendo el estrés, además de enseñar a respirar de manera lenta y profunda.</p> | <p><b>Pasos</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Con los pies juntos, mirando hacia adelante, mantener el cuerpo quieto</li> <li>2. Levantar el pie derecho y colocar la planta sobre el muslo izquierdo.</li> <li>3. Mantener el equilibrio, inhalar y extender los brazos por encima de la cabeza, uniendo las palmas de las manos.</li> <li>4. Repetir combinando la postura de los pies</li> </ol> |

*Nota.* Datos tomados de Yoga para Niños (2020); Fotografía tomada bajo consentimiento de padres.

Postura “El Guerrero”

|                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                       |
| <p><b>Beneficios</b></p> <p>Mejora la coordinación del cuerpo trabajando movimiento de brazos y piernas, logrando alcanzar niveles de atención por la complejidad de los movimientos.</p> | <p><b>Pasos</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Llevar la pierna derecha hacia enfrente doblar la rodilla y estirar los brazos hacia los lados, teniendo la vista al frente.</li> </ol> |

*Nota.* Datos tomados de Yoga para Niños (2020); Fotografía tomada bajo consentimiento de padres.

Postura “Hoja enrollada”

|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p><b>Beneficios</b></p> <p>Calma el cuerpo, la mente además de tomar conciencia de la respiración y relajación del cuerpo, renueva el riego sanguíneo de la cabeza.</p> | <p><b>Pasos</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sentado sobre los talones, bajar la cabeza hasta tocar el suelo.</li> <li>2. Dejar los brazos al lado del cuerpo, deslizando las manos hacia delante, mantener esa posición de 20 a 30 segundos.</li> <li>3. Al finalizar incorporar el cuerpo desde la parte baja de la espalda, siendo la cabeza la última en recuperar su posición inicial.</li> </ol> |

*Nota.* Datos tomados de Posturas de yoga para niños (2020); Fotografía tomada bajo consentimiento de padres.

Postura “Perro”

|                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                               |  |
| <p><b>Beneficios</b></p> <p>Estira todos los músculos de la parte posterior del cuerpo, mejora la digestión, ayuda a la atención.</p> | <p><b>Pasos</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Con manos y rodillas sobre el suelo inspirar y al expirar estirar las piernas y brazos.</li><li>2. Relajar la cabeza mirando los pies y aguantar tres segundos.</li><li>3. Apoyar las rodillas en el suelo y descansar.</li></ol> |  |

*Nota.* Datos tomados de Posturas de yoga para niños (2020); Fotografía tomada bajo consentimiento de padres.

Postura “La Montaña”

|                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| <p><b>Beneficios</b></p> <p>Al ser una posición sencilla del yoga, tranquiliza, mejora la oxigenación sanguínea y reduce las tensiones.</p> | <p><b>Pasos</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. De pie, con las piernas ligeramente separadas, espalda recta lentamente elevar los brazos por encima de la cabeza y respirar intentando tocar el cielo.</li><li>2. Aguantar durante cinco o diez segundos. Bajar lentamente las manos y descansar.</li></ol> |  |

*Nota.* Datos tomados de Yoga para Niños (2020); Fotografía tomada bajo consentimiento de padres.



2. A través de juegos tradicionales introducir el aprendizaje del yoga
3. Juegos que incentiven la imaginación y creatividad de niños y docente.
  - Estírate como un gato, flexiona las piernas como una rana, siéntate derecho como un árbol, firme como una montaña, descansa como una tortuga..., abre tu corazón al sol.
  - La práctica constante permitirá respirar, movimiento de los niños, ayudando a la concentración, despertarse en caso de aburrimiento (Roger y Civil, 2018).

La práctica constante del yoga permitirá trabajar como se ha visto, un sinnúmero de campos con los niños y niñas desde la motricidad gruesa, control de emociones, autoconocimiento de su cuerpo y lo flexibles que son, concentración, paciencia, entre otras habilidades, es importante recordar que previo a todos estos ejercicios debe existir una previa explicación de las normas al practicar el yoga tales como, cuidar los materiales, respetar el ritmo propio y el de los otros compañeros y compañeras, prestar atención a la música, guardar en su lugar los materiales al finalizar con la actividad, entre otras.

Estas normas deberán respetarse para evitar accidentes además de trabajar el respeto por los cuerpos ajenos, cuidando y apreciando a sus pares, que quizá no logren o puedan ejecutar cualquiera de los movimientos planteados. Es importante mencionar que esta estrategia invita a los docentes a innovar la forma en que presentan estos ejercicios los niños y niñas, a lo cual se considera imprescindible la creatividad, iniciativa y didáctica del docente, sin embargo, factores externos como el contexto, los recursos, entre otros, juegan un papel clave en la planificación, y ejecución de la estrategia, pero sobre todo en las expectativas de la respuesta de los niños y niñas.

La relación que tiene el yoga con la concentración se fundamenta en los ejercicios y la práctica de la relajación, misma que permite a los niños y niñas desconectar sus mentes de la sobreestimulación o estrés del momento, permitiéndoles concentrarse en su cuerpo y siendo conscientes de su respiración, al ser una práctica creada para relajar el cuerpo y la mente no promueve la competitividad por lo que a más de trabajar la concentración en la respiración y relajación permitiendo la oxigenación del cerebro, eliminando el estrés, ayudando a la concentración para adquirir nuevos conocimientos, alcanzando mejores resultados de aprendizajes.

### 3.2.5 Juego-cuento

De acuerdo con Jiménez Ortega y Jiménez de la Calle (2001), el juego puede referirse a una actividad recreativa o competitiva que involucra reglas, interacción y diversión. En el ámbito literario, el juego puede manifestarse como la exploración de estructuras narrativas innovadoras, la experimentación con el lenguaje o la creación de mundos imaginarios. El cuento, por otro lado, se refiere a una forma literaria breve que narra eventos ficticios o reales de manera narrativa. Los cuentos suelen caracterizarse por su concisión, su estructura narrativa clara y su enfoque en un evento o conflicto específico.

Entonces, el juego cuento se podría interpretar como una actividad creativa que combina elementos lúdicos con la estructura narrativa de un cuento. Esto podría manifestarse de diversas formas, como juegos de roles basados en cuentos, juegos de mesa que incorporan narrativas de cuentos, o incluso en la creación de cuentos interactivos donde los lectores toman decisiones que afectan el curso de la historia.

A continuación, se presentará un ejemplo de cómo trabajar esta estrategia:

Actividad: “Entre gatos y perros”

- Un grupo de niños y niñas harán de gatos y otros de perros. Cada uno de ellos debe estar muy atento pues cuando el profesor diga la palabra “perro” todo el grupo que represente dicho animal comenzará a ladrar y cuando diga “gato” el grupo del mismo maullará.
- Todos deben colocarse en posición de gateo y mientras el cuento se va relatando deben ejecutar las acciones del mismo.

#### Cuento

Hay un grupo de gatos haciéndose un retrato, cuando de repente se oye un ruido sorprendente. Es una familia de perros asilvestrados que hasta allí han llegado. De muy malas maneras asustan a la familia de gatos entera.

Y así es como perros y gatos se enzarzan en una lucha muy feúcha. Algunos gatos son algo patos, parece que se dejan morder, hasta que con decisión empiezan a saltar y correr. Para terminar, han conseguido empatar.

- Al finalizar el cuento se pueden agregar más acciones a realizar entre los perros y los gatos con ayuda de los niños y niñas. Otra forma de realizar la actividad puede ser por medio de pictogramas en dónde los niños y las niñas se concentren en los gráficos y de este modo saber cuándo intervienen o no. Ejemplo: “Hay un grupo de (el docente muestra el pictograma de un gato) entonces los participantes deben maullar sin escuchar la palabra gato, solo observando la imagen.

### **3.2.6 La relajación como estrategia para la concentración**

Es importante empezar definiéndola según Jiménez Ortega y Jiménez de la Calle (2001), es “esa sensación de descanso o reposo que nuestro cuerpo posee cuando no existe ninguna clase de tensión y nuestra mente se libera del estrés, la ansiedad o de preocupaciones que nos perturban” (p.49). Resulta importante trabajarla en el aula debido al estrés que resulta para los niños asimilar nuevos temas, o aprendizajes que no les resultan interesantes, ya que la relajación ayuda a calmarse, promoviendo un estado de bienestar. Al igual que las docentes, los niños también experimentan estrés y ansiedad debido a varios factores, estrés, relaciones sociales, cambios en su familia, entre otros, por lo que resulta beneficioso conocer los objetivos de la relajación.

En la misma línea Domínguez (2020), destacan los siguientes objetivos de trabajar la relajación con niños y niñas:

- Mantener el equilibrio tónico y afectivo
- Eliminar las tensiones musculares que producen cansancio
- Aumenta la confianza y autoestima del niño y niña
- Control de emociones
- Mejora la calidad de aprendizaje
- Disminuir el estrés mental, aumentar la capacidad de atención y concentración del alumno

Como bien se ha mencionado la relajación es un camino hacia la atención y concentración, debido a la relajación que provoca en el cerebro, liberándolo de sobrecargas de estrés y preocupaciones innecesarias, proporcionándole la oportunidad de estar libre para aprender, sobre todo disfrutar de este proceso, a más de facilitarle realizar tareas, ayudándole a manejar emociones, eliminar movimientos involuntarios que distraen a niños y niñas, a lo que resulta importante en educación inicial empezar a trabajar la relajación debido a que son técnicas que se trabajan de manera progresiva.

Jiménez Ortega y Jiménez de la Calle (2001) y Gómez Mármol (2013), hace referencia que la relajación tiene varios tipos a la vez que estos dependerán mucho de que profesional los aborda, no obstante, menciona dos de tipo general:

- **Relajación Global:**

Trata de conseguir la relajación de todo el cuerpo en el mismo momento actuando sobre el cerebro obteniendo una respuesta global, basándose en métodos de concentración en ciertas sensaciones, visualizaciones, entre otras.



Si este tipo de relajación no se ha trabajado anteriormente con los niños y niñas resultará difícil de alcanzarlo. Hace uso de la concentración en primer plano para alcanzar una relajación total.

- Relajación Analítica o segmentaria:

Busca estirar de manera progresiva diferentes partes del cuerpo actuando en regiones del cerebro progresivamente, en esta se puede distinguir tres fases:

- a. Fase de inactividad: la concentración se centra en una sola parte del cuerpo por ejemplo elevar una parte del cuerpo y dejarlo caer por la gravedad.
- b. Fase de relajación diferencial: intenta hacer consciente al niño o niña de la diferencia de su músculo relajado y otro en estado contraído.
- c. Fase de Entrenamiento para situaciones complicadas: se reflexiona sobre situaciones que provocan contracciones fuertes musculares a causa de estrés o emociones, con la finalidad de aprender a manejarlas, por ejemplo, la distinción cuando está feliz o cuando una situación le frustra o enoja, como su cuerpo se pone tenso.

Estos autores hacen énfasis en los 5 ámbitos de relajación-contracción de brazos, piernas, respiración, la espalda, los músculos de la cara. Es importante reconocer cómo trabajar la relajación: brazo, piernas, control de respiración, relajación de músculos de la espalda, hombros, cuello, frente, ojos, músculos de la esfera bucal. A los niños y niñas será necesario explicarles con anticipación y hacerles sentir los estados de contracción y relajación de los músculos, siempre recordando de lo grande a lo pequeño, piernas, después órganos faciales.

Resulta importante conocer desde que tipo de relajación se partirá, en el caso de niños y niñas de 3 a 5 años al ser su primera aproximación a esta técnica, será importante partir desde la relajación segmentada, ya que como bien se ha mencionado debe ser trabajada de manera paulatina hasta alcanzar la relajación global en edades superiores.

Para lograr los objetivos deseados es necesario contar con ciertos aspectos ambientales y pedagógicos, como:

- Contar con un espacio adecuado a la cantidad de niños para que al momento de recostarse no exista accidentes ni resulte incómodo para ninguno
- Una temperatura adecuada, ni mucho calor que sofoque, ni frío que prive la actividad física.
- La luz debe tener una tonalidad cálida y suave

- Vestimenta cómoda
- Para las primeras sesiones contar con una alfombra y almohada hasta lograr situar la cabeza al suelo, situación que se logra con confianza
- Ambiente tranquilo y silencioso
- Trabajar con una voz persuasiva, ni muy alta, ni muy baja
- Tener bien planificado cuando se realizarán los ejercicios ya que no resulta aconsejable después del recreo
- Al comienzo trabajarlas en periodos cortos, ya que al ser pequeños pueden romper el propósito de la relajación
- Se recomienda trabajarlas con ejercicios de respiración

**Tabla 6**

*Ejercicios enfocados en la relajación con consignas verbales método Wintrebert (el niño va cambiando su postura)*

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivo</b>   | Conseguir un alto grado de concentración, aprender a sentir relajado en diferentes posturas de la vida cotidiana, como lo es estar sentado en un aula.                                                                                                                                                                           |
| <b>Beneficio</b>  | Seguir y obedecer consignas verbales, táctiles, propioceptivas, mientras se reconoce y reconoce partes de su cuerpo. De manera que pueda conocer su ser, entorno inmediato con la finalidad de saber actuar y manejar su cuerpo. Incluso resulta beneficioso para niños que tienen insuficiente desarrollo del esquema corporal. |
| <b>Desarrollo</b> | A través de consignas verbales, Castro Blanco (2006) resalta los siguientes movimientos: lentos con introducción verbal y táctil, mientras el niño está tumbado en el piso boca arriba, empezar se debe realizar contactos ligeros a las diversas partes del cuerpo mientras se da la consigna:                                  |
|                   | <p>Peso:</p> <p>Mi brazo pesa, lo siento pesado, después con las piernas, el niño levanta la parte mencionada y lo deja caer por la acción de la gravedad, adaptando la respiración al ejercicio.</p>                                                                                                                            |

|  |                                                                                           |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Calor:<br>Mi brazo está caliente, lo siento caliente, después con las piernas.            |
|  | Ritmo cardíaco:<br>Mi pulso es tranquilo y regular, mi corazón late tranquilo.            |
|  | Ritmo respiratorio:<br>Mi respiración es tranquila, respiro despacio, yo soy respiración. |
|  | Calor del plexo solar:<br>Mi abdomen está caliente.                                       |
|  | Frescor en la mente:<br>Mi frente está agradablemente fresca.                             |

*Nota.* Datos tomados de La Relajación en niños: Principales métodos de Aplicación (2013)

**Tabla 7**

*Ejercicios enfocados en la sugestión Método Berges*

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivos</b>  | Ayudar a reducir la tensión muscular, estrés, bajar la presión y controlar el dolor, además de ayudar a la imaginación de los niños y niñas.                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Beneficios</b> | Ayuda a mejorar la seguridad en sí mismo, además de ayudar en la memoria, capacidad que va de la mano con la concentración ya que sin esta sería imposible gravar nada en la memoria Segura et al. (2017)                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Desarrollo</b> | No debe durar más de 10 minutos<br>En la fase de concentración, el niño se concentrará en una representación mental de imágenes que sugiera el docente, como paisajes.<br>El niño dirige su relajación, siendo capaz de adaptar sus consignas en función de la respuesta que le de su cuerpo, disminuyendo la tensión muscular. Al imaginarse un paisaje, permitir relajar el cuerpo, a través de la sensación de seguridad, paz interior. |

|  |                                                                                                                                                                                                         |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Se retomarán los movimientos, empezando por los miembros superiores y todo el cuerpo, de forma lenta los músculos volverán a su tono, primero los dedos de la mano, toda la mano, el antebrazo y brazo. |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

*Nota.* Datos tomados de La Relajación en niños: Principales métodos de Aplicación (2013).

Es importante recordar que no todo el mundo se relaja de la misma manera, por lo que es imprescindible tener en cuenta la edad de los niños, los periodos para estos ejercicios, sus intereses, e incluso el ambiente. Es por ello que los docentes deben tener presente estos factores, como la regulación de su voz, su estado anímico, motivación entre otros factores, con el fin de alcanzar la relajación en sus alumnos,

Esta estrategia promueve que los niños y niñas disfruten las clases, no se aburran en el aula, gocen de los silencios, descubran música diferente, entre otras actividades que se consiguen con la constancia y repetición. Por lo que tener presente incorporar a la práctica docente ejercicios, masajes, juegos de contacto físico favorecerán la confianza, aprecio, e incluso el cariño mutuo Escalera Gámiz (2009).

Escalera Gámiz (2009), menciona que la relajación se puede producir mediante dos tipos:

- La relajación estática
- La relajación en movimiento

Tabla 8

*Medios por los cuales se da la relajación*

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Relajación Estática</b></p>      | <p>a) Audición de cierta música: la melodía siempre estará enfocada en afecto y emociones las cuales nos da paz, melodías como Bach, Mozart evitando los muchos contrastes tímbricos y dinámicos. Incluso el sonido de un solo instrumento como la melodía de una guitarra, una flauta puede ser relajante.</p> <p>b) Canto: quien canta con melodía es portador de paz, transmite afecto, paz.</p> <p>c) Explicando un cuento musical: relacionarnos con los niños como creadores, haciendo uso de la voz, sonidos que transmitan paz, sonidos de instrumentos o la naturaleza.</p> <p>d) Música con ejercicios y títeres: los títeres pueden ayudar al a relajación de los niños, mismos que pueden presentar música, introducir silencios, ya que son del agrado de los infantes se potencia la escucha.</p> |
| <p><b>Relajación en Movimiento</b></p> | <p>a) Pequeña danza</p> <p>b) Ejercicio de imaginación en movimiento</p> <p>Con una danza corta, movimientos lentos, sencillos o incluso con la imaginación permitir que el movimiento nos relaje sensibilizando el lado musical.</p> <p>A través de estas técnicas se puede lograr que los niños cultiven la atención para aprender a escuchar.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

*Nota.* Datos tomados de La Relajación en Educación Infantil (2009).

El juego como estrategia para abordar distintos métodos es por excelencia el mejor aliado para insertar a los niños a técnicas como es la relajación, por lo que a continuación se explicarán de acuerdo con Escalera Gámiz (2009).

Tabla 9

*Juegos para trabajar la concentración*

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>La esponja</b>       | En parejas, uno estirado en el suelo y el otro tendrá una pelota suave, y blanda que representará una esponja recorrerá todo el cuerpo del compañero como si le estuviera enjabonando.                                                                                             |
| <b>Frente al espejo</b> | En parejas, un niño se pone frente al otro, mientras uno hace el papel de verse al espejo el otro será su reflejo.<br>El que se mira realizará gestos y acciones y su espejo hará lo mismo, la finalidad es que los niños realicen acciones suaves, relajen los músculos faciales. |
| <b>A carcajadas</b>     | En dos grupos, un grupo estará bien serio, mientras el otro intentará hacerles reír. Gana el equipo que permanezca más serio.<br>Este juego ayuda a trabajar la consciencia en la tensión muscular (tono muscular).                                                                |
| <b>La ducha</b>         | En grupos de cuatro o cinco niños formarán un círculo pequeño y un niño se pondrá en el medio, los compañeros lo masajearán con las yemas simulando al agua de la ducha. Todos pasarán por el centro.                                                                              |

*Nota.* Datos tomados de La Relajación en Educación Infantil (2009).

Como bien se ha mencionado y sugerido, los ejercicios planteados dependerán en gran medida del tiempo de concentración acorde a la edad de los niños y niñas.

Domínguez (2020), plantea los siguientes ejercicios para niños de 3 años hasta los 7 años, por lo que cabe aclarar que este trabajo ha sido enfocado hasta el rango etario de 5 años, y es por esta razón que no se citarán todos los que sugiere la autora.

Tabla 10

*Ejercicios de relajación para niños de 3 a 5 años.*

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bote de la calma</b>        | En una botella, llenar con escarcha, estrellitas, elementos visuales que capten la atención de niños y niñas, de manera que al agitarse simulará el estado de rabia o frustración y poco a poco se calmará al dejar de moverse.                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Masajes</b>                 | Los masajes más aceite y un entorno relajado pueden calmar a los niños de situaciones de ansiedad. Haciendo uso de momentos relajados del día así las emociones se regularán y se controlará las emociones de desagrado.                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Ejercicio de la hormiga</b> | Técnica de respiración en la que los niños se dividen en dos grupos, unos se imaginarán que son una hormiguita y deben respirar como ella, de manera lenta y profunda mientras que otro es un león respira fuerte y rápido.<br>Se puede preguntar que respiración les gustó y le tranquilizó, de esta manera aprenderá a respirar correctamente.                                                                                                                                             |
| <b>Ejercicio del globo</b>     | El niño se imaginará que va a hinchar un globo y llenará sus pulmones de aire y después poco a poco lo exhalará.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Técnica de la tortuga</b>   | Se imaginarán que son una tortuguita, se colocarán boca abajo y la docente dirá que pronto llegará la noche y la tortuguita debe dormir, por lo que debe esconderse en su casita, encogiéndose sus piernas y brazos, muy despacio hasta tener su cuerpo bien recogido. Ayudará a la tonicidad muscular.<br>Después se les dirá que ya amaneció y la tortuga va a levantarse para viajar, por lo que deberán estirar sus piernas y brazos de igual manera despacio para relajar los músculos. |
| <b>Abrazar un peluche</b>      | Los niños y niñas imaginarán que el peluche es un ser querido de ellos, por lo que deberán abrazarle con mucha fuerza, creando tensión muscular, por lo que deberá soltarle poco a poco para no lastimar a su peluche.                                                                                                                                                                                                                                                                       |

*Nota.* Datos tomados de Técnicas de relajación para niños por edades (2020).

Los ejercicios sugeridos deberán ser trabajados de manera habitual para lograr el objetivo planteado, relajar al niño de manera que alcance mejores niveles de concentración por ende el aprendizaje se efectúe de manera agradable y sin estrés.

### **3.2.7 Respiración**

La respiración en términos fisiológicos constituye un proceso biológico esencial, que implica inhalar oxígeno del ambiente y exhalar dióxido de carbono. Sin embargo, pese a que este proceso sea algo innato en los seres vivos, muchas de las veces no se realizan de una forma correcta lo cual desencadena en graves consecuencias que afectan la salud.

Según Barqué (2019) respirar mal, ya sea por una mala postura o el estilo de vida, puede provocar malestar, dolor de cabeza, cansancio y estrés. Es por esta razón que es indispensable que para contrarrestar o en el mejor de los casos evitar estos problemas, se recomienda desde temprana edad, enseñar a los niños y niñas a tener conciencia de esta acción, y así también se anima a que los docentes sean conocedores de los múltiples beneficios que tiene respirar correctamente, sobre todo en la primera infancia.

Para comenzar es esencial conocer los tipos de respiración, puesto que cada uno abarca diferentes aspectos en cuanto a la salud, el bienestar y el rendimiento físico (Autoridad Sanitaria del Hospital General de Cataluña, 2020):

- **Respiración Diafragmática:**  
Enseñar a los niños y niñas a respirar desde el diafragma en lugar del pecho. Esto implica inhalar profundamente hasta que el abdomen se expanda, y luego exhalar lentamente. Esta técnica puede calmar el sistema nervioso y mejorar la oxigenación.
- **Respiración Pulmonar o torácica:**  
Es una respiración incompleta que usa los músculos de las costillas para expandir la caja torácica, llenando de aire los pulmones en su región media. Aunque requiere más esfuerzo y permite menos aire que la respiración abdominal, sigue siendo efectiva. Para una mejor ventilación, se recomienda combinar la respiración diafragmática y pulmonar, practicándola en posición sentada con la cintura abdominal contraída. Colocar las manos en los costados de la caja torácica ayuda a tomar conciencia de los movimientos respiratorios.



Para lograr respirar debidamente, es necesario aprovechar toda la capacidad pulmonar, haciendo especial énfasis en el diafragma, puesto que una respiración lenta, consciente y con menos inhalaciones, es más beneficiosa, puesto que se recibe más aire, existiendo así una mejor oxigenación.

Para poder conseguir la técnica de respiración consciente es necesario ejercitar y practicar, pues según Goleman (como se citó en Barqué, 2019) los ejercicios de respiración potencian el desarrollo del cerebro en niños y niñas, lo que mejora su capacidad de atención y disminuye el impacto del estrés. Es así que según Mañas et. al (2014) y Miguel Pérez (2017) a continuación se presentan algunos ejercicios para trabajar la respiración correctamente:

- **Meditación concentrada:**

Consiste en focalizar la atención sobre un estímulo en particular en este caso la respiración e intentar mantenerla de forma continua. La base de este ejercicio es redirigir la atención a la respiración en caso de perder la concentración. Es normal que, al comenzar a practicar este ejercicio, la mente suele distraerse, es por ello que lo esencial es aceptar que existe una distracción para posterior a ello, pacientemente redirigir el foco de atención. con amabilidad a la respiración sin importar el número de veces que los niños y niñas se distraigan.

La práctica de este ejercicio muestra el nivel de concentración que logran mantener, así también ayuda a los docentes a identificar las distracciones inmediatas que desconcentran a los párvulos, para que así pacientemente vayan descubriendo cómo funciona la mente de sus estudiantes y cómo podrían proponer estrategias que permitan redirigir su atención. Lo que se espera de este ejercicio es que paulatinamente con la suficiente práctica, la mente comience a calmarse a las distracciones del entorno.

Incorporar ejercicios de respiración en la rutina diaria de los niños puede ser una herramienta poderosa para mejorar su capacidad de concentración, reducir el estrés y promover un ambiente de aprendizaje más efectivo como los que se presentan en las siguientes tablas a continuación:

Tabla 11

*Ejercicio de respiración: El pastel de cumpleaños*

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivo</b>    | Asegurar que el niño consiga un estado de calma a través de técnicas de respiración.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Descripción</b> | <p>Se coloca un papel de seda frente al rostro del niño/a, con el fin de observar por dónde entra y sale el aire. Es importante hacerles notar a los niños y niñas que el aire debe inhalarse por la nariz y exhalarse por la boca.</p> <p>Después, se les enseñará a controlar la exhalación imaginando que tienen un pastel de cumpleaños con una vela delante de ellos, la cual deben apagar.</p> |

*Nota.* Datos tomados de Técnicas y Actividades de Relajación (2017).

Tabla 12

*Ejercicio de respiración: La hormiga y el león*

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivo</b>    | Apreciar diferentes ritmos de respiración.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Descripción</b> | <p>Utilizando la metáfora de la respiración del león y la hormiga, enseñamos al niño a respirar de forma lenta y suave, así como de manera rápida y enérgica.</p> <p>La hormiga, al ser pequeña, respira despacio y con calma, mientras que el león, grande y fuerte, necesita respirar de forma rápida y poderosa.</p> <p>Los niños aprenden a diferenciar cual es la respiración más adecuada.</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Así también podemos hacer uso de materiales como globos, en donde se pueda observar que, al inflar el globo como la hormiga, este se hinchará lentamente, sin embargo, al hacerlo como el león, se inflará rápido. También nos podemos ayudar del papel de seda con el fin de observar el movimiento del papel, debido al ritmo de la respiración.</p> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

*Nota.* Datos tomados de Técnicas y Actividades de Relajación (2017).

**Tabla 13**

*Ejercicio de respiración: Latidos y respiración*

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivo</b>    | Reconocer que el corazón late más rápido y la respiración se vuelve más acelerada después de realizar ejercicio o un esfuerzo físico                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Descripción</b> | <p>Los niños y niñas colocan su mano sobre el pecho y notan que apenas sienten los latidos de su corazón y que su respiración es lenta. Sin embargo, después de correr por la sala, percibe que tanto su corazón como su respiración se han acelerado. Le explicamos que esta misma reacción ocurre cuando nos ponemos nerviosos. Le hacemos entender que tenemos una herramienta muy valiosa para calmar nuestro corazón y respiración: los juegos de respiración.</p> |

*Nota.* Datos tomados de Técnicas y Actividades de Relajación (2017)

Tabla 14

*Ejercicio de respiración: El globo*

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivo</b>    | Ayudar a los niños y niñas a alcanzar un estado de relajación mediante la respiración, enfatizando tanto la exhalación como la inhalación.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Descripción</b> | <p>Cada niño/a imagina que es un globo, el cual se llena y se vacía de aire. Durante este ejercicio, aprenden a respirar inspirando profundamente por la nariz y exhalando lentamente por la boca. Para ayudar en esta visualización, los niños utilizan sus brazos: al simular que se inflan como un globo, levantan los brazos hacia arriba y los abren ampliamente; luego, al desinflarse, los brazos se cierran y bajan suavemente.</p> <p>Este ejercicio no solo enseña una técnica de respiración, sino que también fomenta la coordinación corporal y la conciencia de la respiración.</p> |

*Nota.* Datos tomados de Técnicas y Actividades de Relajación (2017).

Es crucial considerar que, tanto como la ejecución de los ejercicios durante el proceso de aprendizaje, lo es su repetición en el entorno cotidiano de los niños y niñas. Esta repetición permite que el aprendizaje se establezca como una práctica habitual en su vida diaria, ya sea como una técnica de respiración natural o como una herramienta para gestionar sus emociones. Por lo cual resulta imprescindible que los padres fomenten la práctica de estos ejercicios en el hogar.

### **3.2.7.1 Importancia de la respiración en la concentración**

Según Barqué (2019) y Castellano Beltrán (2011) la respiración tiene un impacto significativo en la concentración y el rendimiento cognitivo de los niños debido a varios factores:

- **Oxigenación del cerebro:**  
El oxígeno es vital para el funcionamiento cerebral. Una respiración adecuada asegura que el cerebro reciba suficiente oxígeno, lo cual es crucial para mantener la atención, la memoria y otras funciones cognitivas.
- **Reducción del estrés y la ansiedad:**  
Técnicas de respiración profunda pueden activar el sistema nervioso parasimpático, que ayuda a reducir el estrés y la ansiedad. Niños más calmados tienden a concentrarse mejor en tareas escolares y actividades.
- **Mejora del estado de ánimo:**  
La respiración profunda y rítmica puede aumentar la producción de endorfinas y otros neurotransmisores que mejoran el estado de ánimo, lo cual contribuye a una mejor disposición para aprender y prestar atención. El dedicar unos minutos a tomar conciencia de nuestra respiración y de llevarla a cabo correctamente fortalece los circuitos cerebrales de los niños y mejora los procesos de atención y de gestión emocional.
- **Control de la Energía y el Comportamiento:**  
Una respiración controlada puede ayudar a los niños a manejar su energía y comportamiento, evitando la hiperactividad y promoviendo un estado de calma y atención sostenida.
- **Enfoque y Claridad Mental:**  
Técnicas de respiración, como la respiración diafragmática o el uso de ejercicios de respiración consciente, pueden mejorar la claridad mental y la capacidad de enfoque, permitiendo a los niños mantener la atención durante períodos más largos.

## Conclusiones

La concentración en la primera infancia brinda oportunidades de aprendizajes duraderos, pues es una capacidad que está relacionada estrechamente con las demás funciones mentales, en especial con la atención; es así que esta capacidad va de la mano con los intereses de los niños y niñas, evidenciados en su actitud, disposición y desenvolvimiento al momento de aprender. En base a la investigación documental realizada en el trabajo de titulación, se expresan las siguientes conclusiones.

En el presente trabajo de titulación los diferentes enfoques indagados expresan que el proceso de aprendizaje en niños y niñas de 3 a 5 años, es el rango de edad más importante para sentar bases para futuros aprendizajes, a través de los principales receptores visual, auditivo, kinestésico; además de la importancia de conocer cómo la neurociencia interviene en este proceso y cómo poco a poco ha ido tomando fuerza y a su vez se ha convertido en un referente para que los educadores, en primera instancia conozcan y comprendan cómo es que un niño o una niña aprende, qué partes del cerebro se encuentran involucradas e inclusive que factores internos como externos intervienen en un correcto desarrollo cognitivo. Por lo que es un tema que al estar en auge sería interesante realizar investigaciones más profundas, pues como docentes es de suma importancia conocer los procesos cognitivos, psicomotrices y emocionales que experimentan los estudiantes, para que así podamos responder de forma integral a sus necesidades.

Se logró determinar las características de la concentración y como trabajarla en edades de 3 a 5 años, partiendo de la diferenciación entre la concentración y la atención, pues varios autores las catalogaban como sinónimos, sin embargo, la revisión bibliográfica permitió establecer que la atención sostenida es la concentración, gracias a recursos audiovisuales como entrevistas, se llegó a determinar esta delgada pero clara diferencia. En cuanto a la concentración y aprendizaje se evidenció que debido a la era tecnológica estas capacidades han disminuido generando problemas al momento de aprender, establecer relaciones sociales, incluso desde los más básico seguir instrucciones comprometiendo así a las habilidades mentales superiores como la memoria, el lenguaje, entre otras.

Para que el aprendizaje sea una realidad en los niños y niñas se abordaron y propusieron estrategias para fomentar la concentración con la finalidad de que los educadores tengan la iniciativa de investigar, conocer y dominar estas estrategias lúdicas permitiéndoles adaptarlas y trabajarlas desde las necesidades, habilidades e intereses que se encuentren. En cuanto a

descubrir estrategias que no presenten relación con la tecnología y sean solamente abordadas desde lo visual, auditivo y kinestésico resultó un reto, pues, a pesar de estar en el siglo del auge de la tecnología, se considera que no es lo más idóneo para trabajar en la primera infancia, pues lamentablemente el abuso de este recurso, vuelve dependientes a los estudiantes, aislándolos en un mundo virtual, donde no existe un contacto con el mundo real y todas las experiencias que pueden permitir un aprendizaje más vivido y con sentido; no está de más recordar que el confinamiento por COVID-19 nos dejó de lección que ningún recurso tecnológico, ni siquiera el más sofisticado puede lograr lo que el contacto y la relación docente-estudiante en la presencialidad representan.

Por consiguiente, es importante destacar que se ha respondido a la pregunta planteada en este trabajo: ¿cómo fomentar la concentración en niños y niñas de 3 a 5 años en el proceso de aprendizaje? Para lograrlo, es esencial enfocarse en áreas de su interés y utilizar actividades lúdicas adecuadas a su etapa de desarrollo, captando así su atención. Es así que los docentes deben implementar estrategias específicas para mejorar la concentración, lo que beneficiará el aprendizaje de los niños y niñas de manera significativa.

## Referencias

- Abreu Tamayo, J. D., y Cañizares Hernández, M. (2021). Un acercamiento a la concentración de la atención en el deporte desde la teoría (Revisión). *Olimpia*, 18(4). <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/429/4292570010/index.html>
- Acnur. (2018, 16 julio). *Influencia de la nutrición infantil en el rendimiento escolar*. eAcnur. [https://eacnur.org/es/blog/influencia-de-la-nutricion-infantil-en-el-rendimiento-escolar-tc\\_alt45664n\\_o\\_pstn\\_o\\_pst](https://eacnur.org/es/blog/influencia-de-la-nutricion-infantil-en-el-rendimiento-escolar-tc_alt45664n_o_pstn_o_pst)
- Amor López, M. (2021). Problemas de concentración en niños: causas y cómo ayudarles. *Eres Mamá*. <https://eresmama.com/problemas-concentracion-ninos-causas-como-ayudarles/>
- Aprendemos Juntos 2030. (5 de noviembre de 2018). *Versión Completa. Los beneficios de la inteligencia emocional para nuestros hijos. Daniel Goleman* [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=k6Op1gHtdoo>
- Arranz, L. I. (2023). Consejos para mejorar la memoria y la concentración. *Revista acofarma* (580), 22-24. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8965095>
- Azorín-Delegido, J. y Bernabé, M. (2019). Musicogramas para la interculturalidad: ¿Estamos preparados en Educación Primaria?. *Magister: Revista miscelánea de investigación*, 31 (1), 1-8. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7081933>
- Barceló Servera, M., y Pascual Galván, M. R. (2001). Problemas de impulsividad e inatención en el niño. Ministerio de Educación. (152). <https://sid-inico.usal.es/docs/F8/FDO7598/impulsividad.pdf>
- Barqué, A. (2019). Hábitos saludables para ser productivo y feliz. En Bofarull, I., y Camps Bansell, J. (Eds.). *Habilidades para la vida. Familia y escuela* (pp. 81-111). Editorial Dykinson. <https://www.torrossa.com/en/resources/an/4588490>
- Bausela Herreras, E. (2014). Funciones Ejecutivas: Nociones del Desarrollo desde una perspectiva neuropsicológica. *Acción Psicológica*, 11 (1), 21-34. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-908X2014000100003](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-908X2014000100003)
- Belmar Mellado, M., Navas Martínez, L., y Holgado Tello, F. (2013). Procesos atencionales implicados en el Trastorno por Déficit Atencional con Hiperactividad (TDAH). *Convergencia educativa*, (2), 9-19. <https://revistace.ucm.cl/article/view/267/250>



- Botella, J. (2000). Algunos problemas metodológicos en el estudio de la atención selectiva. *Psicothema*, 2(12), 91-94. <https://www.psicothema.com/pdf/523.pdf>
- Bupa. (2024). Descubre la gimnasia cerebral y sus efectos positivos sobre la salud. <https://www.bupasalud.com/salud/gimnasia-cerebral>
- Castro Blanco, F. J. (2006). La relajación en educación física. Secuencia de contenidos. *Revista Digital- Buenos Aires*. 10(93). <https://efdeportes.com/efd93/relaja.htm>
- Castro, S., y Guzmán de Castro, B. (2005). Los estilos de aprendizaje en la enseñanza y el aprendizaje: Una propuesta para su implementación. *Revista de investigación*, 58. <https://www.redalyc.org/pdf/3761/376140372005.pdf>
- Cazau, P. (2004). Estilos de aprendizaje: Generalidades. 11(11). <https://cursa.ihmc.us/rid%3D1R440PDZR-13G3T80-2W50/4.%20Pautas-%20evaluar-Estilos-de-Aprendizajes.pdf>
- Centro Educativo ECA. (2022). Beneficios de la gimnasia cerebral para niños de preescolar. <https://acortar.link/VfmG3o>
- Cherry, K. (2022, 5 de diciembre). *The Preoperational Stage of Cognitive Development*. Verywell Mind. <https://www.verywellmind.com/preoperational-stage-of-cognitive-development-2795461>
- Contreras Espinosa, R. S., y Eguia, J. L. (2016). *Gamificación en aulas universitarias*. Bellaterra: Institut de la Comunicació.
- Departamento de Psicología de la Salud (2007). Procesos psicológicos básicos. Tema 2. Atención. Licenciatura de Psicopedagogía, Universidad de Alicante, España. [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/3834/26/TEMA%202\\_PROCESOS%20PSI%20COL%20BASICOS.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/3834/26/TEMA%202_PROCESOS%20PSI%20COL%20BASICOS.pdf)
- Domínguez, Virginia. (2020). Técnicas de relajación para niños por edades. *Red Cenit* Centro de Desarrollo Cognitivo. <https://www.redcenit.com/tecnicas-de-relajacion-para-ninos-por-edades/>
- Escalera Gámiz., Águeda Ma. (2009). La relajación en Educación Inicial. *Innovación y Experiencias*, 45 (16), 1-9. [https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero\\_16/AGUEDA%20MARIA\\_ESCALERA\\_1.pdf](https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_16/AGUEDA%20MARIA_ESCALERA_1.pdf)

- Estévez-González, A., García-Sánchez, C., y Junqué, C. (1997). La atención: una compleja función cerebral. *Revista de neurología*, 25(148), 1989-1997.  
<https://www.kimerius.es/app/download/5798896823/La+atenci%C3%B3n,+una+compleja+funci%C3%B3n+cerebral.pdf>
- Flores Sierra, E. B. (2016). Proceso de la atención y su implicación en el proceso de aprendizaje. *Didasc@lia: Didáctica y Educación*, 7(3), 177-186.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6650939>
- Folgado, A. C. (2022, 21 febrero). *El tiempo de concentración de los niños según su edad*. Guaiinfantil.com. <https://www.guiainfantil.com/blog/educacion/aprendizaje/el-tiempo-de-concentracion-de-los-ninos-segun-su-edad/>
- Gómez Mármol, Alberto. (2013). La relajación en niños: Principales métodos de aplicación. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 4 (24), 35-43.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4692484>
- González Deleze, A, L. (2020). Yoga para Niños. *Generación 500*.  
<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2020/07/Yoga-para-nin%C3%83os-3-5-Ana-Lorena-Gonza%C3%81lez.pdf>
- Guerra, E. (22 de abril de 2022). *¿Por qué es tan importante la infancia temprana?* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Z4jwjLZ17fU&t=0s>
- Gutiérrez-Soriano, J. R., Ortiz-León, S., Follioux, C., Zamora, B. y Petra, I. (2012). Funciones mentales: neurobiología. *Departamento de Psiquiatría y Salud Mental, Facultad de Medicina, UNAM*, 20-33.  
[https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=en&user=k7K-HI0AAAAJ&citation\\_for\\_view=k7K-HI0AAAAJ:hMod-77fHWUC](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=k7K-HI0AAAAJ&citation_for_view=k7K-HI0AAAAJ:hMod-77fHWUC)
- Jiménez González, A., y Robles Zepeda, F. J. (2016). Las estrategias didácticas y su papel en el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje. *Revista EDUCATECONCIENCIA*, 9 (10), 106-113.  
<https://tecnocientifica.com.mx/educateconciencia/index.php/revistaeducate/article/view/218>
- Jiménez Ortega, J., y Jiménez de la Calle, I. (2001). *Psicomotricidad Teoría y programación para educación infantil, primaria, especial e integración*. CISSPRAXIS, S.A.

- Labinowicz, E. (1987). *The Piaget Primer, Thining-Learning-Teaching* (H. López, Trad.; 2.ª ed.). Addison- Wesley Iberoamericana, S.A. (Trabajo original publicado en 1980). [https://memsupn.weebly.com/uploads/6/0/0/7/60077005/introduccion\\_a\\_piaget\\_pensamiento\\_apje.ense%C3%91anza\\_parte1de4.pdf](https://memsupn.weebly.com/uploads/6/0/0/7/60077005/introduccion_a_piaget_pensamiento_apje.ense%C3%91anza_parte1de4.pdf)
- Liberio Ambuisaca, X. P. (2019). El uso de las técnicas de gamificación en el aula para desarrollar las habilidades cognitivas de los niños y niñas de 4 a 5 años de Educación Inicial. *Revista Conrado*, 15(70), 392-397. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1990-86442019000500392](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442019000500392)
- López Casanova, M., y Nadal García, I. (2018). La estimulación auditiva a través de la música en el desarrollo del lenguaje en Educación Infantil. *Revista Electrónica De Investigación Y Docencia (REID)*, (20). <https://doi.org/10.17561/reid.n20.7>
- Lozano, A. (2000). *Estilos de aprendizaje y enseñanza*. Trillas. <https://www.mendoza.edu.ar/wp-content/uploads/2017/11/ESTILOS-DE-APRENDIZAJE-Y-ENSE%C3%91ANZA-UN-PANORAMA-DE-LA-ESTILISTICA-EDUCATIVA.pdf>
- Lucci, M. A. (2007). La propuesta de Vygotsky: la psicología socio-histórica. *Revista de currículum y formación del profesorado*, 10 (2). <https://www.ugr.es/~recfpro/rev102COL2.pdf>
- Machado-Bagué, M., Márquez -Valdés, A. y Acosta -Bandomo, R. (2021). Consideraciones teóricas sobre la concentración de la atención en educandos. *Revista de Educación y Desarrollo*. 59, 75-82. [https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/anteriores/59/59\\_Machado.pdf](https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/59/59_Machado.pdf)
- Malvido, A. (2019). La gamificación como estrategia educativa: Tendencias 2019. *Cursos Femxa*.
- Mañas Mañas, I., Franco Justo, C., Gil Montoya, M. D., Gil Montoya, C. (2014). Educación consciente: Mindfulness (atención plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. En Soriano Díaz, R. L., y Zúñiga, P. C. (Ed). *Alianza de civilizaciones políticas, migratorias y educación*. Acocagua Libros.
- Martín Martín, M., y Vílchez Martín, L.F. (2017). *Videojuegos, gamificación y reflexiones éticas. Cuadernos de ética en clave cotidiana*. Editorial Perpetuo Socorro. <https://funderetica.org/wp-content/uploads/2017/01/Cuaderno-7-web-def.pdf>

- Mateus, J., Ortigón, J. (2019). La gamificación en ámbitos educativo y de marketing. *TIA*, 7(1), pp. 11-15.
- Merino, I. (2016). Una nueva vacuna: la vacuna del autoconocimiento. Bases neurobiológicas de la conducta humana. El juego entre el cerebro instintivo-emocional y el cerebro racional. *Rev Pediatr Aten Primaria*, (18). 85-91
- Miguel Pérez, B. B. (2017). *Técnicas y Actividades de Relajación*.  
<https://www.imageneseducativas.com/wp-content/uploads/2017/02/T%C3%A9cnicas-de-Relajaci%C3%B3n-para-ni%C3%B1os-2-PDF.pdf>
- Nadal Vivas, B. (2015). Las inteligencias múltiples como una estrategia didáctica para atender a la diversidad y aprovechar el potencial de todos los alumnos. *Revista de Educación Inclusiva*, 8 (3).  
<https://revistaeducacioninclusiva.es/index.php/REI/article/view/94>
- Nova Ortega, L. D., Duarte Puerta, M. L., & Berrio Mercado, M. D. J. (2018). Factores que inciden en los problemas de concentración en el aula, en los niños de 3 a 5 años del CDI Elohim del municipio de Chigorodó Antioquia [Tesis de pregrado, Corporación Universitaria Minuto de Dios]. Repositorio institucional UNIMINUTO.  
<https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/9828>
- Oropeza-Bahena, G., López-Sánchez, J. D., y Granados-Ramos, D. E. (2019). Hábitos de sueño, memoria y atención en niños escolares. *Revista mexicana de neurociencia*, 20(1), 42-49. <http://dx.doi.org/10.24875/RMN.M19000021>
- Ortiz, T., Poch-Broto J., Requena, C., Santos, J.M., Martínez, A., y Barcia-Albacar, J.A. (2010). Neuroplasticidad cerebral en áreas occipitales en niños ciegos. *Revista Neurol*, 50(3), 19-23. <https://doi.org/10.33588/rn.50S03.2009732>
- Pacheco, C. (2019). Gamificación en la educación: ¿Beneficios reales o entretenimiento educativo? *Revista Docentes 2.0*, 7(1), 12-20.
- Papalia, D.E., Wendkos Olds, S., y Duskin Feldman, R. (2009). *Psicología del Desarrollo de la infancia a la adolescencia* (S. Olivares Bari y G. Padilla Sierra, Trad.; 10ma ed.). McGraw-Hill/Interamericana Editores S.A. DE C.V. (Original work published 2004).  
<https://www.mendoza.gov.ar/wp-content/uploads/sites/16/2017/03/Psicologia-del-Desarrollo-PAPALIA-2009.pdf>

- Rivasplata Chuquipiondo, N. A. (2020). *Plasticidad cerebral en infantes de cinco años* [Tesis de grado, Universidad Nacional de Tumbes]. Repositorio digital Untumbes. <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/1987>
- Roger, M., y Civil, A. (2018). *Taller de yoga para niños*. Alba Editorial. <https://acortar.link/t6NOmG>
- Sánchez, J. (2020). Desarrollo de los procesos cognitivos de atención y concentración en Educación Inicial. *Alternancia - Revista De Educación E Investigación*, 1(1), 47–63. <https://doi.org/10.33996/alternancia.v1i1.62>
- Sanchis, Sara. (2020). Postura de yoga para niños. *paraBebés*. <https://www.parabebes.com/posturas-de-yoga-para-ninos-4827.html>
- Sanz, L. (2015). Los musicogramas y otros recursos visuales como recursos para la audición musical en educación infantil. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/13490>
- Savant, M., y Fleischer, L. (1990). Brain Bulding (J. Linares, Trad.). Improve. (Original publicado en 1990). <https://www.academia.edu/39290911/Gimnasia>
- Secretaría Pública. (2004). Manual de estilos de aprendizaje. Material autoinstruccional para docentes y orientadores educativos. <http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/handle/123456789/1002>
- Segura Meix, Miriam., Caballé Barberá, Cristóbal. y Castells Carles, Laia. (2017). Los efectos de la relajación mediante le masaje infantil en la memoria de trabajo. *entrelíneas*, 24-33. [https://app-psicomotricistas.net/wp-content/uploads/2022/04/EL\\_2017\\_40\\_24-33.pdf](https://app-psicomotricistas.net/wp-content/uploads/2022/04/EL_2017_40_24-33.pdf)
- Society for Neuroscience. (2008). Brain facts: A primer on the brain and nervous system. *Society for neuroscience*. [https://tdlc.ucsd.edu/tdlc2/events/Brain%20Facts\\_A%20primer.pdf](https://tdlc.ucsd.edu/tdlc2/events/Brain%20Facts_A%20primer.pdf)
- UNIR. (2021). Plasticidad cerebral o neuronal: claves e importancia en la Neuropsicología Clínica. *UNIR Revista*. <https://www.unir.net/salud/revista/plasticidad-cerebral-neuronal/#:~:text=Son%20varios%20los%20factores%20que,cerebro%20despu%C3%A9s%20de%20una%20lesi%C3%B3n.>
- Vásquez, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Rev Neuropsiquiatr*, 79 (1), 42-49.
- Vega Lugo, N., Flores-Jiménez, R., Flores-Jiménez, I., Hurtado-Vega, B., y Rodríguez-Martínez, J. S. (2019). Teorías del aprendizaje. *XIKUA boletín científico de la*

*Escuela Superior de Tlahuelilpan*, 7(14), 51-53.  
<https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/xikua/article/view/4359/6343>

Villarreal Dávila, P. (2012). La construcción del conocimiento en la primera infancia. *Sophia, Colección de Filosofía de la Educación*, 13, 75-89.  
<https://www.redalyc.org/pdf/4418/441846102003.pdf>

Vorvick, L.(2022). Yoga para la salud, (DrTango, Inc, Trad.). *MedlinePlus*.  
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000876.htm>

## Anexos

## CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PADRES-MADRES

Cuenca, día/mes/año

Yo, Poleth Fernanda Guachichullca Déleg y Gabriela Magdalena Guamán Guamán ESTUDIANTES PARTICIPANTES de la Tesis **“La concentración en el proceso de aprendizaje en niños y niñas de 3 a 5 años”**, ponemos en su conocimiento el desarrollo de la tesis que a continuación se menciona. Por favor lea atentamente este acuerdo de consentimiento antes de tomar una decisión sobre la participación de su representado/a en el presente Trabajo de Titulación.

**Resumen del Trabajo de Titulación:** Concentrarse es una de las capacidades más profundas del ser humano pues, le permite concebir los significados de su realidad, por lo que esta llega a ser la puerta de la percepción del ser. Por esta razón se considera fundamental ejercitar esta capacidad ya que la concentración de los alumnos va de la mano con la autoestima y de este modo los valores se van consolidando paulatinamente. Se considera importante realizar este estudio en el contexto ecuatoriano, pues la concentración es una de las funciones mentales imprescindibles que se debe desarrollar en la primera infancia, puesto que si no es trabajada se verá reflejada en bajos niveles de autoestima, disminuirá el desempeño escolar, e incluso en formas de comportamiento y actitudes poco deseadas. La relevancia social de este análisis radica en compartir con la sociedad en general información destacada acerca de la importancia de la concentración en el proceso de aprendizaje de niños y niñas de 3 a 5 años.

**Participación del estudiante en la tesis:** Durante el presente proyecto de tesis, el niño o niña participante recibirá estimulación de sus actividades físicas a través de ejercicios corporales.

**Tiempo requerido:** Las actividades lúdicas y educativas son cortas, tomará el tiempo aproximado de 20 a 30 minutos.

**Derecho a retirarse del estudio:** Usted tiene el derecho de retirar a su hijo/a del estudio en cualquier momento sin penalización alguna. Si ese fuere el caso, tomar contacto directamente con directora de este proyecto de vinculación, cuya información se encuentra al final de este acuerdo. Así mismo, de existir cualquier tipo de anomalía que usted considere ponga en riesgo el bienestar de su hijo/a, reportarlo directamente a la directora de tesis de la Universidad.

La propuesta de las técnicas descritas fue previamente revisadas y aprobadas por la directora de Tesis, por lo cual, como estudiantes, así como todos los docentes participantes en el desarrollo del estudio, acordamos expresamente mantener la más estricta confidencialidad en el uso de la información, y entendemos que la participación de su representado es voluntaria. La información que usted y su hijo/a den para el estudio será manejada confidencialmente. Sus datos y los datos de su hijo/a serán anónimos, lo que significa que su nombre no será recopilado o enlazado a los datos que no tengan como único y exclusivo propósito el desarrollo de la presente investigación.

**Si tiene preguntas adicionales sobre el estudio, comuníquese con:**

- Nombre de los estudiantes:  
Poleth Fernanda Guachichullca Déleg, Gabriela Magdalena Guamán Guamán
- Entidad a la que pertenecen:  
Universidad de Cuenca
- Dirección:  
Av. 12 de Abril y Agustín Cueva, Cuenca-Azuay
- Correo electrónico:  
[poleth.guachichullca@ucuenca.edu.ec](mailto:poleth.guachichullca@ucuenca.edu.ec) – [gabrielam.guaman@ucuenca.edu.ec](mailto:gabrielam.guaman@ucuenca.edu.ec)
- Teléfono de contacto:  
0983873883- 0997386141

**Con esos antecedentes, como representante de su hijo/a acuerda:**

- ☐ Permitir su participación en el trabajo de titulación especificado.
- ☐ NO permitir su participación en el trabajo de titulación especificado.

**Nombres completos del/la representante:**

---

**Firma:** \_\_\_\_\_

**Fecha:** \_\_\_\_\_



**ASENTIMIENTO INFORMADO**

Nuestros nombres son: Poleth Fernanda Guachichullca Déleg, Gabriela Magdalena Guaman Guaman estudiamos en la Universidad de Cuenca, Facultad de Letras y Ciencias de la Educación.

Vamos a realizar un trabajo profesional con usted y su papá/mamá, para juntos intentar mejorar su aprendizaje a través de técnicas que le permitan lograr mantener la atención, concentrarse y aprender nuevos contenidos.

Lo que haremos es que su papá/mamá, le muestre una ficha con un dibujo, le explique en qué consiste el movimiento que posteriormente usted deberá imitar.

No tiene que contestar ahora si quiere o no participar, lo puede hablar con sus padres primero y si no entiende cualquier cosa puede preguntar las veces que quiera y yo le explicaré lo que necesite.

Si decide no participar en este trabajo no pasa nada y nadie se enojará por ello. Tampoco va a influir en el trabajo de los demás.

Si decide participar:

1.- Le pediremos a su mamá/papá que le muestre las imágenes y explique que ejercicios debe realizar usted.

2.- Todas las cosas que hagan con su papá/mamá, las guardarán entre ustedes, y el/ellas solo nos compartirán información necesaria para mejorar las técnicas de concentración.

3.- Si quiere participar, haga un círculo o una marca en el dibujo del dedo apuntando hacia arriba y si no quiere, haga el círculo o la marca en el dedo apuntando para abajo. Con eso bastará para que nosotros sepamos su respuesta.

Si más adelante no quiere seguir con el trabajo, puede parar cuando quiera y nadie se enojará con usted.

Yo (nombre del niño/niña): \_\_\_\_\_

Sí quiero participar



NO quiero participar



Nombre de las responsables del Trabajo de Titulación:

\_\_\_\_\_