

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO

FACULTAD DE EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA



TESIS

**GIMNASIA CEREBRAL Y HABILIDADES COGNITIVAS EN
ESTUDIANTES DEL VI CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
MIGUEL ÁNGEL HURTADO DELGADO - ACOMAYO, 2024**

PRESENTADO POR:

Br. ALEXANDRA DEZA NINA

**PARA OPTAR AL TÍTULO PROFESIONAL
DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN
SECUNDARIA: ESPECIALIDAD CIENCIAS
SOCIALES**

ASESOR:

Dr. JAIME AUCCA MARIN

CUSCO- PERÚ

2025



Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco

INFORME DE SIMILITUD

(Aprobado por Resolución Nro.CU-321-2025-UNSAAC)

El que suscribe, el Asesor Dr. Jaime Auca Marin.....
..... quien aplica el software de detección de similitud al
trabajo de investigación/tesis titulada: Gimnasia cerebral y habilidades cognitivas
en estudiantes del VI ciclo de la institución educativa Miguel Ángel
Hurtado Delgado-Acomayo, 2024.....
.....

Presentado por: Alexandra Deza Nina..... DNI N° 73494795.....;
presentado por: DNI N°:

Para optar el título Profesional/Grado Académico de Licenciada en Educación
Secundaria: Especialidad Ciencias Sociales.....

Informo que el trabajo de investigación ha sido sometido a revisión por 3..... veces, mediante el
Software de Similitud, conforme al Art. 6° del **Reglamento para Uso del Sistema Detección de**
Similitud en la UNSAAC y de la evaluación de originalidad se tiene un porcentaje de 10.....%.

Evaluación y acciones del reporte de coincidencia para trabajos de investigación conducentes a grado académico o título profesional, tesis

Porcentaje	Evaluación y Acciones	Marque con una (X)
Del 1 al 10%	No sobrepasa el porcentaje aceptado de similitud.	☒
Del 11 al 30 %	Devolver al usuario para las subsanaciones.	☐
Mayor a 31%	El responsable de la revisión del documento emite un informe al inmediato jerárquico, conforme al reglamento, quien a su vez eleva el informe al Vicerrectorado de Investigación para que tome las acciones correspondientes; Sin perjuicio de las sanciones administrativas que correspondan de acuerdo a Ley.	☐

Por tanto, en mi condición de Asesor, firmo el presente informe en señal de conformidad y **adjunto** las primeras páginas del reporte del Sistema de Detección de Similitud.

Cusco, 30 de setiembre..... de 2025.....

Firma

Post firma Jaime Auca Marin.....

Nro. de DNI 23954451.....

ORCID del Asesor 0000-0002-9455-5415.....

Se adjunta:

1. Reporte generado por el Sistema Antiplagio.
2. Enlace del Reporte Generado por el Sistema de Detección de Similitud: oid: 21259:505131611.....

Alexandra Deza Nina

GIMNASIA CEREBRAL Y HABILIDADES COGNITIVAS EN ESTUDIANTES DEL VI CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIV...

 niversidad N cional San Antonio Ab d del Cusco

Detalles del documento

Identificador de la entrega
trn:oid:::27259:505131611

Fecha de entrega
29 sep 2025, 12:08 p.m. GMT-5

Fecha de descarga
29 sep 2025, 12:31 p.m. GMT-5

Nombre del archivo
GIMNASIA CEREBRAL Y HABILIDADES COGNITIVAS EN.pdf

Tamaño del archivo
3.1 MB

114 páginas

15.712 palabras

94.399 caracteres

0% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Exclusiones

- N.º de fuentes excluidas

Fuentes principales

- 3%  Fuentes de Internet
- 5%  Publicaciones
- 6%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Dedicatoria

A mis padres, por su amor y su apoyo incondicional
en todo el proceso de mi carrera.

A mis hermanos, por su compañía, su
comprensión y por siempre estar cuando necesite
de ellos

Este trabajo es para ustedes, que son la base de
todo lo que soy y todo lo que he logrado. ¡Gracias
por tanto y por todo!

Alexandra.

Agradecimientos

A nuestra querida alma mater, Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, por ser nuestra casa de formación como persona y profesionales, por habernos brindado valiosas enseñanzas y aprendizajes, habilidades potenciales y humanas en nuestra formación académica.

A todos los docentes de la Facultad de Educación, mención especial a cada uno de ellos, por compartir sus conocimientos, experiencias, su dedicación, sus enseñanzas, hicieron de mi formación adecuada y pertinente y me siento orgullosa de todos mis maestros.

A los docentes y estudiantes de la institución educativa Miguel Ángel Hurtado Delgado de Acomayo, quienes contribuyeron de manera incondicional con el trabajo de investigación.

A mi asesor, Doctor Jaime Aucca Marín, por su orientación incondicional y asesoramiento constante. Su colaboración invaluable ha sido crucial en cada etapa del desarrollo de mi tesis, brindándome el apoyo y la inspiración necesaria para alcanzar mis objetivos con éxito.

La bachiller

ÍNDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimientos	iii
Índice de tablas	vii
Resumen.....	viii
Abstract	ix
Introducción	x
CAPÍTULO I Planteamiento del problema.....	1
1.1. Área geográfica	1
1.2. Descripción del problema	2
1.3. Formulación del problema	7
1.3.1. Problema general	7
1.3.2. Problemas específicos	7
1.4. Justificación de la investigación	8
1.4.1. Justificación teórica	8
1.4.2. Justificación práctica.....	8
1.4.3. Justificación metodológica.....	9
1.4.4. Justificación pedagógica	9
1.4.5. Justificación social	10
1.5. Objetivos de la investigación	10
1.5.1. Objetivo general.....	10
1.5.2. Objetivos específicos	11
1.6. Delimitación de la investigación.....	11
1.7. Limitaciones de la investigación.....	11
CAPÍTULO II Marco teórico conceptual	12
2.1. Estado del Arte de la investigación.....	12
2.1.1. Internacionales.....	12

2.1.2. Nacionales	13
2.2. Bases teóricas de la investigación.....	17
2.2.1. Teorías del aprendizaje	17
2.2.2. Gimnasia cerebral	19
2.3. Marco conceptual (palabras clave)	31
CAPÍTULO III Hipótesis y variables	33
3.1. Hipótesis de la investigación	33
3.1.1. Hipótesis general.....	33
3.1.2. Hipótesis específicas.....	33
3.2. Variables	33
3.3. Operacionalización de variables	34
CAPÍTULO IV Metodología de la investigación	35
4.1. Enfoque de la investigación.....	35
4.2. Tipo de investigación.....	35
4.3. Nivel de investigación.....	35
4.4. Diseño de investigación	35
4.5. Unidad de análisis	36
4.6. Población.....	36
4.7. Muestra	36
4.8. Técnica de selección de muestra	37
4.9. Técnicas e instrumentos de recolección de información	37
4.10. Validación por juicio de expertos	37
4.11. Método de análisis de datos	38
CAPÍTULO V Resultados de la investigación	39
5.1. Resultados de la investigación	39
CAPÍTULO VI Discusión.....	47
Conclusiones	50

Sugerencias	52
Bibliografía	54
Anexos	57

Índice de tablas

Tabla 1 Operacionalización de variable.....	34
Tabla 2 Población en estudio	36
Tabla 3 Validación de juicio de expertos.....	37
Tabla 4 Pruebas de normalidad.....	39
Tabla 5 Prueba t para muestras relacionadas del pre y post test de la gimnasia cerebral y las habilidades cognitivas.....	41
Tabla 6 Prueba t para muestras relacionadas del pre y post test de la gimnasia cerebral tiene un impacto positivo en la habilidad de atención.....	43
Tabla 7 Prueba t para muestras relacionadas del pre y post test de la gimnasia cerebral impacta positivamente en la habilidad de comprensión	44
Tabla 8 Prueba t para muestras relacionadas del pre y post test de la gimnasia cerebral tiene un impacto positivo en la habilidad de memoria	46

Resumen

Esta investigación se enfoca en determinar el impacto de la gimnasia cerebral en la mejora de las habilidades cognitivas de los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Miguel Ángel Hurtado Delgado – Acomayo, 2024, la metodología utilizada en el trabajo de investigación es de enfoque cuantitativo, tipo y nivel de investigación es aplicada y explicativa respectivamente, en el diseño se consideró el experimental de tipo pre experimental, la muestra seleccionada es de 21 estudiantes, con un muestreo no probabilístico, llegando a la conclusión: Los resultados del estudio demuestran que la gimnasia cerebral tiene un impacto significativo en la mejora de las habilidades cognitivas de los estudiantes, tal como se evidenció en la diferencia de medias entre el pre y post test del grupo experimental, con un p-valor menor a 0.05. La investigación surge de la necesidad de identificar y analizar diversas estrategias educativas que sean efectivas que logren mejorar el desempeño académico y las habilidades sociales y cognitivas de nuestros estudiantes. La gimnasia cerebral constituye una estrategia pedagógica que se fundamenta en la interacción y sinergia entre los estudiantes para lograr objetivos comunes. A través de esta investigación, se pretende evaluar cómo la gimnasia cerebral puede contribuir al desarrollo de las habilidades cognitivas en los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Miguel Ángel Hurtado Delgado - Acomayo, 2024. Los resultados de dicho estudio no solo proporcionarán una visión más clara sobre el impacto de esta metodología en el contexto educativo, sino que también ofrecerán recomendaciones óptimas para otros docentes interesados en adoptar enfoques similares. En definitiva, se espera que dicha investigación colabore a elevar el nivel educativo de nuestra institución y, más ampliamente, al sistema educativo de la Región Cusco.

Palabras clave: Gimnasia cerebral, habilidades cognitivas, aprendizaje, estudiantes, institución educativa.

Abstract

This research focuses on determining the impact of brain gymnastics on improving the cognitive abilities of students of the VI cycle of the Miguel Ángel Hurtado Delgado Educational Institution - Acomayo, 2024, the methodology used in the research work is quantitative approach, type and level of research is applied and explanatory respectively, the design was considered pre-experimental, the selected sample is 21 students, with a non-probabilistic sampling, reaching the conclusion: The results of the study show that brain gymnastics has a significant impact on improving the cognitive abilities of students, as evidenced in the difference in means between the pre and post test of the experimental group, with a p-value less than 0.05. The research arises from the need to identify and analyze various educational strategies that are effective in improving the academic performance and social and cognitive skills of our students. Brain gymnastics constitutes a pedagogical strategy that is based on the interaction and synergy between students to achieve common goals. Through this research, we aim to evaluate how brain gymnastics can contribute to the development of cognitive skills in sixth-year students at the Miguel Ángel Hurtado Delgado Educational Institution - Acomayo, 2024. The results of this study will not only provide a clearer view of the impact of this methodology in the educational context, but will also offer optimal recommendations for other educators interested in adopting similar approaches. Ultimately, this research is expected to contribute to raising the educational standard of our institution and, more broadly, to the educational system of the Cusco Region.

Keywords: Brain gymnastics, cognitive skills, learning, students, educational institution.

Introducción

El presente trabajo de investigación gimnasia cerebral y las habilidades cognitivas en estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Miguel Ángel Hurtado Delgado - Acomayo, 2024, tuvo como finalidad determinar y demostrar la contribución de la Gimnasia cerebral en el desarrollo de las habilidades cognitivas de los estudiantes del VI ciclo. Para ello, se siguió una metodología de investigación experimental potenciando el aspecto pedagógico del docente y el desarrollo significativo de los estudiantes, así como, en la construcción de su aprendizaje.

Por ende, se ejecutaron una serie de actividades, manifestadas en sesiones/talleres, los cuales fueron corroborados mediante la información obtenida, permitiendo visualizar la mejora en las destrezas y habilidades cognitivas con la aplicación como estrategia de la gimnasia cerebral.

Los resultados son bastante favorables y optimista en cuanto al desarrollo de habilidades cognitivas de los estudiantes de la Institución Educativa Miguel Ángel Hurtado Delgado - Acomayo, 2024. Con la aplicación de la gimnasia cerebral como estrategia en el proceso enseñanza aprendizaje. Estos resultados son tangibles con los datos obtenidos y a su vez procesados e interpretados, los cuales derivan en las conclusiones como respuesta a los objetivos planteados en el presente trabajo de investigación.

Esta investigación se encuentra estructurada en 6 capítulos:

En el capítulo I, denominado planteamiento del problema, este contiene: descripción y formulación del problema, asimismo, las justificaciones, objetivos.

En el capítulo II: marco teórico conceptual, contiene antecedentes, bases teóricas y conceptuales correspondientes.

En el capítulo III: hipótesis y variables.

En el capítulo IV: denominada metodología. Además, la población y muestra, la técnica e instrumentos.

En el capítulo V: Resultados, mediante cuadros estadísticos.

En el capítulo VI: La discusión, conclusiones y las sugerencias.

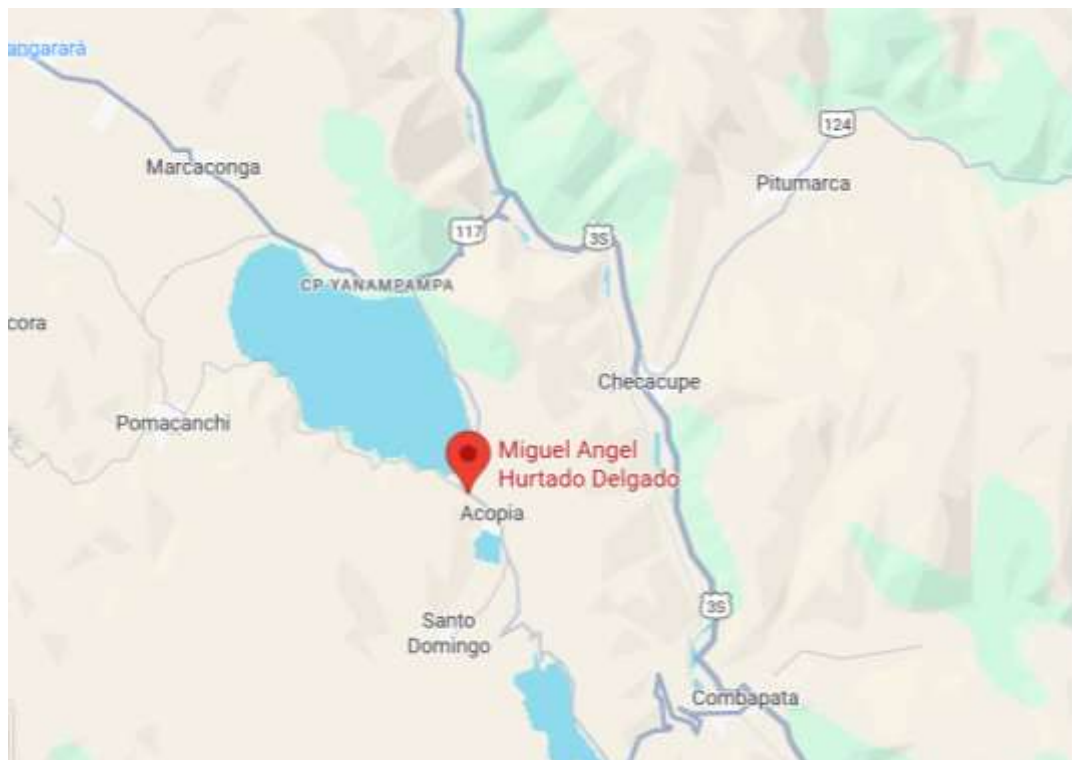
CAPÍTULO I

Planteamiento del problema

1.1. Área geográfica

La Institución Educativa Miguel Ángel Hurtado está localizada en el distrito de Acopía, provincia de Acomayo y departamento del Cusco. Siendo limítrofe por el Norte colinda con la propiedad del Sr. Epifanio Illacanchi Tinta y el Sr. Genuario Calderón Melo, por el sur colinda con la propiedad del Sr. Valerio Condori, por el este colinda con la propiedad de la Sra. Guillermina Illacanchi y con el camino de herradura Acopia- Huayrachapi, y por oeste colinda con la carretera Acopia- Cebada pata.

Constituye un espacio geográfico de clima templado frio, en donde las actividades económicas predominantes son la agricultura y la ganadería, también cuenta con montañas de considerable elevación que rodean toda la localidad.



Fuente: Google maps

1.2. Descripción del problema

Los estudios realizados en diferentes partes del mundo sobre el estrés y ansiedad escolar y estrés en adolescentes arrojan que entre el 53% y hasta el 58% de estudiantes niños y adolescentes presentan síntomas relacionadas al estrés acompañadas a cuadros adaptativos, ansiosos, conductuales y emocionales que afectan el equilibrio del estado psíquico, afectivo, cognitivo y social de los estudiantes. El estrés también puede ocasionar una serie de perturbaciones sobre los procesos cognitivos básicas y superiores (atención, percepción, memoria, toma de decisiones, juicios, etc.) y un deterioro del rendimiento en contextos académicos (Cano Vindel y Miguel Tobal, 1996). Las respuestas psicológicas asociadas al estrés involucran principalmente aspectos emocionales, somáticos, cognitivos y conductuales. En el nivel escolar, en estudios realizados sobre el estrés y la ansiedad en los estudiantes se sabe que presentan cambios repentinos que involucran las áreas mencionadas.

En el contexto educativo existen dificultades de atención, concentración, memoria y retención de información que provocan un bajo rendimiento académico lo que a su vez conlleva a situaciones de estrés y ansiedad relacionados con el rendimiento académico este surge por factores, como la carga académica, los exámenes, los trabajos, las expectativas de los padres o maestros, la competencia con otros estudiantes, entre otros. Afectando así la salud física, emocional y mental de los estudiantes. A estos problemas se suma la falta de motivación y compromiso de la comunidad educativa, así como las desigualdades educativas. Por otro lado el impacto de la tecnología y el internet a trascendido hasta en los lugares más recónditos a nivel mundial en el aspecto educativo tiene una repercusión positiva y negativa puesto que plantea desafíos relacionados con las distracciones, fatiga cognitiva, la pérdida de habilidades sociales, sin embargo, la autonomía que poseen los estudiantes al momento de usar las herramientas tecnológicas se usa sin una capacidad evaluativa en buscar la información de manera crítica por la cantidad de información lo que genera la fatiga cognitiva donde los

estudiantes enfrentan a una sobrecarga de información, lo que dificulta mantener la atención en el material de estudio. Esta fatiga puede manifestarse como dificultad para concentrarse, disminución de la capacidad de procesamiento de información y falta de motivación. La tecnología también puede ser una fuente de distracción para los estudiantes, especialmente cuando se utilizan dispositivos electrónicos con acceso a redes sociales, juegos y otros contenidos no relacionados con el aprendizaje. Esto puede dificultar la concentración y atención en las tareas académicas.

En América latina las brechas de desigualdades educativas conllevan a varios problemas relacionados con las habilidades cognitivas como la deficiencia en la lectoescritura bajo desempeño en las matemáticas, problemas de memoria y atención, dificultad en la habilidad de pensamiento crítico dificultades en la autorregulación. Estos problemas afectan su capacidad de aprender y desarrollarse adecuadamente en el ámbito escolar. Los problemas de atención – concentración, comprensión, memoria y metacognición son problemas influyentes que enfrenta la población estudiantil peruana, y este está relacionada con un bajo rendimiento académico, actitudes de comportamiento, etc. En la actualidad, estamos inmersos en una era de revolución tecnológica, lo que conlleva un aumento exponencial en el número de conocimientos culturales, técnicos, teorías, habilidades, modelos y estrategias. Esto plantea un desafío significativo para la educación, ya que debe transmitir estos conocimientos de manera efectiva, relacionándolos con la vida real. Sin embargo, paradójicamente, a pesar de encontrarnos en la era de la comunicación social, nos enfrentamos a niveles históricamente altos de incomunicación personal, lo que agrava aún más esta problemática.

El informe emitido por PISA “en términos de posicionamiento, Perú se encuentra en una situación complicada, con una alta proporción de estudiantes de bajo rendimiento. Aproximadamente el 66% de los estudiantes peruanos se clasifican como de bajo rendimiento en matemáticas, en comparación con el 31% del promedio de los países de la OCDE”. Por otro

lado, en cuanto a la lectura y las ciencias, los estudiantes peruanos con bajo rendimiento alcanzan el 50% y 53% respectivamente, también superando el 26% y 24% de la OCDE en las mismas áreas. Esto se debe por el factor ambiental, en el que se toma en cuenta las condiciones de vida que tienen los estudiantes en sus hogares, como son las familias disfuncionales y otros que surgen como un problema normalizado en estudiantes que se distraen con facilidad debido a la ausencia de estimulación cognitiva. Por lo que se propone la aplicación de la Gimnasia Cerebral en los entornos educativos pues este ayuda a mejorar las habilidades cognitivas. Además, el informe destaca que las desigualdades socioeconómicas influyen significativamente en los resultados, con estudiantes de entornos más favorecidos obteniendo mejores resultados que aquellos de contextos más desfavorecidos

A través de un trabajo exploratorio se observó que los estudiantes del VI ciclo de la institución educativa Miguel Ángel Hurtado Delgado, presentan dificultades en mantener la atención y concentración debido a la falta de estrategias y estímulos en el proceso de enseñanza y aprendizaje. Las diferentes actividades previstas en el plan de estudios interfieren en su proceso de aprendizaje; Durante las clases, se ha evidenciado que un grupo significativo de estudiantes presenta dificultades para mantener la atención, retener información y comprender los contenidos trabajados en las diferentes áreas curriculares. Como es en el área de Comunicación y ciencias sociales, cuando se trabaja la lectura de textos narrativos, los estudiantes no logran identificar las ideas principales ni responder preguntas inferenciales, mostrando problemas de comprensión lectora. En Matemática, durante la resolución de problemas, olvidan procedimientos previamente explicados, lo que evidencia baja memoria de trabajo. Además, se distraen fácilmente con estímulos externos, conversan con sus compañeros o se dedican a otras actividades, reflejando déficit de atención sostenida. La falta de estrategias metodológicas afecta no solo el rendimiento académico, sino también la autoestima y la motivación de los estudiantes. Esta situación preocupa a la comunidad educativa, ya que limita

el desarrollo de las habilidades cognitivas básicas necesarias para el aprendizaje significativo y el logro de las competencias propuestas en el Currículo Nacional de Educación Básica. Con base en la situación anterior y entendiendo, esta es una dificultad que irá avanzando con el tiempo, además, si no se aborda a tiempo, puede tener un impacto en la vida escolar y social, por lo que creo que es importante proponer y realizar actividad de gimnasia cerebral. Por otro lado, García (2008) menciona que la atención como proceso cognitivo es necesaria para activar y ejercer correctamente los procesos de distribución, selección y mantenimiento de las actividades mentales. por ello es necesario incluir en el proceso de enseñanza el desarrollo de habilidades para concentrar y mantener la atención de manera efectiva durante un tiempo determinado. Esta situación plantea la necesidad de explorar la efectividad entre la gimnasia cerebral y las habilidades cognitivas de los estudiantes para abordar de manera más efectiva los desafíos del logro de habilidades, capacidades y competencias.

En el Perú, los resultados de la Evaluación Muestral de Estudiantes (EM 2022) evidencian que gran parte de los escolares de secundaria muestran bajos niveles en comprensión lectora y matemática, lo que refleja limitaciones en procesos cognitivos básicos como la memoria, atención y razonamiento (MINEDU, 2022). Según Sternberg (2020), el desarrollo de habilidades cognitivas es esencial para el aprendizaje significativo, pero requiere de metodologías activas que estimulen los procesos mentales superiores.

En la región Cusco, la DREC (2023) reporta que los estudiantes presentan dificultades persistentes en el fortalecimiento de capacidades cognitivas, lo que repercute en el rendimiento académico. De acuerdo con Flores & Rojas (2021), el contexto rural andino intensifica estas brechas debido a la carencia de estrategias innovadoras y recursos que promuevan la estimulación cerebral en el aula.

En la provincia de Acomayo, los docentes señalan que los estudiantes tienden a la distracción y muestran baja retención de información, producto de prácticas pedagógicas

tradicionales centradas en la memorización mecánica. De la Cruz (2022) sostiene que metodologías como la gimnasia cerebral permiten activar ambos hemisferios del cerebro, mejorando la concentración, creatividad y memoria de los escolares.

En la institución educativa Miguel Ángel Hurtado Delgado de Acomayo, se identifican dificultades recurrentes en los estudiantes del VI ciclo: déficit de atención sostenida, escasa organización de ideas y poca capacidad de análisis. La ausencia de programas específicos de estimulación cognitiva limita el progreso en sus aprendizajes. Tal como indican López & Ruiz (2021), la aplicación de la gimnasia cerebral en entornos escolares contribuye a mejorar la memoria de trabajo y la atención, lo que impacta de manera positiva en el rendimiento académico. Por ello, se justifica la necesidad de implementar esta estrategia en la I.E. Miguel Ángel Hurtado Delgado de Acomayo.

La práctica de técnicas de relajación y mindfulness como parte de la gimnasia cerebral puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad relacionados con el rendimiento académico, lo que podría mejorar el bienestar emocional y el rendimiento general de los estudiantes. En cuanto a la popularidad de la gimnasia cerebral, herramienta potencial para mejorar la función cognitiva, aún no se ha establecido cómo estas actividades afectan las habilidades cognitivas de los estudiantes. Surge la pregunta central. ¿En qué medida mejora la gimnasia cerebral las habilidades cognitivas de los estudiantes? Las habilidades cognitivas se definen como los procesos y métodos que los estudiantes emplean para adquirir, retener y recuperar una variedad de conocimientos y habilidades. Estas habilidades implican la capacidad del estudiante para representar información a través de la lectura, imágenes, habla, escritura y dibujo, autorregulación de emociones, así como para seleccionar la información relevante mediante la atención y la intención. Además, requieren habilidades de autodirección, como la capacidad de auto programación y autocontrol.

La gimnasia cerebral diseñada para estimular la función cognitiva se ha promocionado como estrategia para mejorar la agilidad mental y cognitivas de los estudiantes. Es por esto que es necesario estudiar alternativas que puedan ayudar a reducir el impacto de la situación antes mencionada. Alternativas existentes; la Neurociencia se está convirtiendo en una de las ciencias más relevantes por su estrecha relación a la disciplina académica y la psicología. Esto nos permite diseñar y proponer estrategias que optimicen el proceso de enseñanza y aprendizaje. La gimnasia cerebral puede ser una herramienta inclusiva que puede beneficiar a todos los estudiantes, independientemente de su nivel de habilidad o capacidades individuales, lo que podría ayudar a reducir las desigualdades educativas y mejorar la equidad en el aprendizaje. En resumen, la gimnasia cerebral puede ser útil para una variedad de problemas educativos al mejorar las habilidades cognitivas, promover el bienestar emocional y motivacional debido a los estímulos provocados por los ejercicios de gimnasia cerebral generando el logro satisfactorio de las actividades cognitivas, y crear un entorno de aprendizaje más inclusivo y estimulante para todos los estudiantes.

1.3. Formulación del problema

1.3.1. Problema general

¿De qué manera la gimnasia cerebral mejora las habilidades cognitivas de los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Miguel Ángel Hurtado Delgado – Acomayo, 2024?

1.3.2. Problemas específicos

- ¿Cómo impacta la gimnasia cerebral en la habilidad de atención de los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Miguel Ángel Hurtado Delgado – Acomayo, 2024?
- ¿Cómo impacta la gimnasia cerebral en la habilidad de comprensión de los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Miguel Ángel Hurtado Delgado – Acomayo, 2024?

- ¿Cómo impacta la gimnasia cerebral en la habilidad de memoria de los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Miguel Ángel Hurtado Delgado – Acomayo, 2024?

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Justificación teórica

Determinar el impacto de la gimnasia cerebral y los niveles de atención es esencial para optimizar las estrategias pedagógicas y mejorar el rendimiento académico así como las habilidades cognitivas de los estudiantes. Esta investigación puede proporcionar información valiosa sobre cómo la gimnasia cerebral puede contribuir a la atención y el desarrollo efectivo de las habilidades cognitivas en los estudiantes y los entornos educativos, identificando posibles beneficios o limitaciones que podrían guiar prácticas educativas más centradas en el estudiante. Según Dennison y Dennison (1994), creadores del programa Brain Gym, “el movimiento es la puerta del aprendizaje”, planteando que a través de ejercicios físicos coordinados se puede mejorar la concentración, la memoria, la comprensión y la capacidad de resolución de problemas en los estudiantes.

Con la presente investigación se busca fortalecer el nivel de desarrollo de las habilidades cognitivas de los estudiantes a base de teorías y principios científicos que respaldan la plasticidad cerebral, la influencia de la actividad cognitiva en la función cerebral y la mejora de la atención a través de estímulos específicos como es la gimnasia cerebral ya que puede desencadenar cambios estructurales y funcionales en el cerebro, incluyendo áreas relacionadas con la atención, memoria, comprensión también puede influir en la fuerza y eficiencia de las conexiones sinápticas, lo que afecta la transmisión de señales y la atención.

1.4.2. Justificación práctica

Al integrar la gimnasia cerebral de manera práctica en el entorno educativo, se busca no solo mejorar las habilidades cognitivas, sino también promover un enfoque holístico para el

desarrollo cognitivo y emocional. Achaerandio (2008) señala que la gimnasia cerebral contribuye al desarrollo de habilidades cognitivas, mejorando el rendimiento académico de los estudiantes gracias a la estimulación psicomotora y a la integración de funciones cerebrales. La combinación de ejercicios específicos, variedad de estímulos y atención a las necesidades individuales puede resultar beneficioso y significativo para el desarrollo de las habilidades de los estudiantes también contribuye al desarrollo de habilidades ejecutivas, como la planificación, la organización y el control de impulsos. Estas habilidades son fundamentales para la autorregulación y la metacognición

1.4.3. Justificación metodológica

Según Dennison y Dennison (1994), la práctica sistemática de Brain Gym “facilita la integración cerebral necesaria para un aprendizaje eficiente”, lo cual respalda su validez como herramienta pedagógica dentro de las estrategias metodológicas activas.

La investigación tiene un aporte significativo para futuros trabajos de investigaciones en cuanto a la incorporación de técnicas de gimnasia cerebral de manera efectiva y medir su impacto en la mejora de las habilidades cognitivas de los estudiantes, donde se incluyen mecanismos para monitorear la adherencia de los estudiantes a las actividades de gimnasia cerebral y proporcionar retroalimentación continua. Incluye la identificación de medidas de resultado claras y objetivas para evaluar el impacto de la gimnasia cerebral en el nivel de atención, memoria y comprensión de los estudiantes.

1.4.4. Justificación pedagógica

Con la presente investigación se busca que la gimnasia cerebral se integre al currículo nacional de educación básica (CNEB) como una estrategia integral para mejorar la atención de los estudiantes, ya que hoy las instituciones deben incluir en cada salón a dos estudiantes con discapacidad o habilidad diferente. La tesis de Flores (2017) en la Universidad Nacional de Educación “Enrique Guzmán y Valle” concluyó que la aplicación sistemática de ejercicios de

gimnasia cerebral mejoró la comprensión lectora de estudiantes de secundaria, confirmando su pertinencia pedagógica.

Al abordar tanto aspectos cognitivos como emocionales, la gimnasia cerebral puede contribuir a un ambiente de aprendizaje más efectivo y a un mejor rendimiento académico. Ya que la gimnasia cerebral no solo se centra en el aspecto cognitivo, sino también en el bienestar emocional. Un ambiente educativo que promueve el bienestar emocional puede tener una influencia positiva en el desarrollo de las habilidades cognitivas como la atención, memoria y comprensión de los estudiantes.

1.4.5. *Justificación social*

Dennison y Dennison (1994) destacan que el movimiento es un medio natural para activar la mente y predisponer al estudiante hacia un aprendizaje más efectivo. Este principio tiene una repercusión social, ya que los alumnos con mejores habilidades cognitivas no solo rinden más en la escuela, sino que también participan de forma activa y constructiva en su comunidad.

Con este trabajo de investigación se busca contribuir a la solución de las problemáticas en el ámbito educativo y de salud que sin duda afecta a la sociedad por ello se sugiere la práctica de las técnicas de gimnasia cerebral ya que contribuye al bienestar mental y emocional de la población, prepara a los individuos para los desafíos cognitivos y fomenta una sociedad más educada y adaptativa. Estos aspectos no solo benefician a los individuos, sino que también tienen una influencia positiva en la sociedad en su conjunto.

1.5. *Objetivos de la investigación*

1.5.1. *Objetivo general*

Determinar el impacto de la gimnasia cerebral en la mejora de las habilidades cognitivas de los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Miguel Ángel Hurtado Delgado – Acomayo, 2024

1.5.2. *Objetivos específicos*

- Diagnosticar el impacto de la gimnasia cerebral en la habilidad de atención de los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Miguel Ángel Hurtado Delgado – Acomayo, 2024
- Implementar programa de gimnasia cerebral en la habilidad de memoria de los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Miguel Ángel Hurtado Delgado – Acomayo, 2024
- Evaluar y comparar el impacto de la gimnasia cerebral en la habilidad de comprensión de los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Miguel Ángel Hurtado Delgado – Acomayo, 2024

1.6. *Delimitación de la investigación*

- El presente trabajo de investigación se enmarca en el área del conocimiento vinculado a las Ciencias Sociales, Económicas y humanidades, en el marco geográfico está delimitado en la Institución Educativa Miguel Ángel Hurtado Delgado – Acomayo, 2024, perteneciente a la UGEL Acomayo.

1.7. *Limitaciones de la investigación*

Referente a las limitaciones de investigación se presentaron una variedad de adversidades en el proceso del desarrollo del trabajo, entre las importantes se tiene:

- Bibliografía y antecedentes actualizados, que permitan un trabajo de investigación con mucho más respaldo científico.
- La falta de seriedad y objetividad de los estudiantes en la aplicación de los instrumentos para la recolección de datos.
- La inexperiencia en trabajos de investigación, ello nos permite a través de esta experiencia primigenia conocer de manera más objetiva y detallada los procesos de una investigación.

CAPÍTULO II

Marco teórico conceptual

2.1. Estado del Arte de la investigación

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Lara Gualpa, M. A. (2021) en su investigación “La gimnasia cerebral en el desempeño académico de los estudiantes del noveno nivel paralelo "B" de la Carrera de Educación Básica, de la Universidad Técnica de Ambato, durante el período académico octubre 2020 – enero 2021” Ecuador. Plantea como objetivo general: Determinar la relación entre la gimnasia cerebral y el desempeño académico de los estudiantes del noveno nivel paralelo "B" de la Carrera de Educación Básica, de la Universidad Técnica de Ambato, durante el período académico octubre 2020 - enero 2021. (p.16). Su metodología: Tipo básica, nivel descriptiva correlacional, diseño no experimental. En dicha investigación llega a la conclusión de que a través de la investigación se ha podido determinar mediante la aplicación de la técnica de la encuesta que la gimnasia cerebral si influye en el desempeño académico de los estudiantes del noveno nivel paralelo "B" de la Carrera de Educación Básica, de la Universidad Técnica de Ambato, durante el período académico octubre 2020 – enero 2021, esto se debe a que a través de movimientos del cuerpo se busca resolver bloqueos, perfeccionar destrezas e impulsar habilidades, activando los dos hemisferios cerebrales, esto beneficia la concentración y facilidad de aprendizaje. Se puede considerar algunos ejercicios como parte de un modelo útil que incentiva la gimnasia cerebral estos son botones cerebrales, ganeo cruzado, el pinocho, nudos, ocho acostado, elefante, el perrito, la tarántula, se consideran estos ejercicios como los más prácticos para potencializar el movimiento, la postura, y el aprendizaje, mediante movimientos que permitan desbloquear y restaurar la función cerebral. Mediante la encuesta se pudo determinar que el 58,62% es muy bueno, el 31,03% es bueno, el 6,90% es excelente, y el 3,45% lo considera como muy bueno, a pesar que la tendencia es positiva se puede mejorar

sus calificaciones con estas nuevas estrategias didácticas. A través de los resultados obtenidos se pueden proponer estrategias que fomenten la aplicación de la gimnasia cerebral en las instituciones educativas, es decir, se puede añadir dentro de la malla curricular para garantizar su aplicación, esto permite asimilar más rápido los conocimientos creando aprendizajes significativos.

Vélez, M. J. Q. & Cárdenas, M. E. V. (2023). En la revista titulado “La gimnasia cerebral para fortalecer los aprendizajes significativos en la Unidad Educativa Cruz del Norte” tiene como objetivo general diagnosticar el estado actual de las estrategias didácticas empleadas por los docentes para fortalecer los aprendizajes significativos en los estudiantes de quinto grado de la Unidad Educativa Cruz del Norte. Arribando a las siguientes conclusiones de haber realizado una revisión bibliográfica en torno al aprendizaje significativo y la gimnasia cerebral para justificar la importancia del estudio. A través de ello se concluye que la gimnasia cerebral permite modificar las estructuras neuronales para aumentar la concentración, la creatividad y la resolución de problemas. Asimismo, a través del diagnóstico se concluye que no todos los alumnos consideran que poseen una buena concentración y varios indicaron que poseen dificultades para coordinar, resolver problemas y razonar. Además, ellos indicaron que solo algunas actividades realizadas en clase son creativas y se encontró que los profesores utilizan la educación tradicional. Dado lo anterior, se diseñó una propuesta de estrategia didáctica basada en la gimnasia cerebral. Es decir, se propusieron ejercicios de coordinación a través de la justificación teórico metodológica y estas fueron estructuradas en las fases de planificación, justificación y control - monitoreo.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Vilca Cuya (2020) en su trabajo de investigación titulada “Aplicación de la gimnasia cerebral en la actitud hacia las matemáticas de los estudiantes de cuarto grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa José María Arguedas de Carabayllo en 2019”. Lima.

Tuvo como objetivo general: Determinar la influencia de la Gimnasia Cerebral en la actitud hacia las matemáticas de los estudiantes de cuarto grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa José María Arguedas de Carabayllo en 2019. En el que llega a la conclusión, Primera: Se demuestra que la influencia de la gimnasia cerebral mediante el programa propuesto está probada estadísticamente que mejora significativamente la actitud hacia las matemáticas en los estudiantes de cuarto grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa José María Arguedas de Carabayllo en 2019; Segunda: La influencia de la Gimnasia Cerebral mediante el programa propuesto está probada estadísticamente que mejora significativamente la actitud cognitiva hacia las matemáticas de los estudiantes de cuarto grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa José María Arguedas de Carabayllo en 2019; Tercera: La influencia de la Gimnasia Cerebral mediante el programa propuesto está probada estadísticamente que mejora significativamente la actitud afectiva hacia las matemáticas de los estudiantes de cuarto grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa José María Arguedas de Carabayllo en 2019; Cuarta: La influencia de la Gimnasia Cerebral mediante el programa propuesto está probada estadísticamente que mejora significativamente la actitud conductual hacia las matemáticas de los estudiantes de cuarto grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa José María Arguedas de Carabayllo en 2019.

Dávila (2019), en su estudio titulado “programa de gimnasia cerebral para mejorar la atención en estudiantes del nivel primario de una institución educativa privada de Chiclayo”. Lambayeque. Ostenta el objetivo general “Determinar el efecto de un programa de Gimnasia Cerebral para mejorar la atención en estudiantes del nivel primario de una institución educativa privada de Chiclayo”. Su metodología: Tipo de investigación aplicada y diseño de investigación experimental de tipo cuasi experimental. En el mencionad estudio llega a las siguientes conclusiones: El Programa de “Gimnasia Cerebral” en el Grupo Experimental, los

resultados hallados indicaron una significancia a favor del grupo experimental muy significativa ($p < 0.01$) Estos resultados significativos quieren decir, que se logró aumentar la atención de los estudiantes obteniendo una correlación del 107.43; corroborando esto con lo afirmado y encontrado. Se ha encontrado que los estudiantes del Grupo Control, en el Pre Test obtienen una Media de 116.68 puntos y una Desviación Estándar de 19.21 puntos, y en su Post Test, al no recibir el Programa de Gimnasia Cerebral obtienen una Media de 120.11 puntos y una Desviación Estándar de 20.12 puntos, sin embargo los del Grupo Experimental, en el Pre Test obtienen una Media de 56.32 puntos y una Desviación Estándar de 25.46 puntos, y en su Post Test, al recibir el Programa de Gimnasia Cerebral, obtienen una Media de 107.43 puntos y una Desviación Estándar de 12.08 puntos, logrando tener resultados alentadores en cuanto a su atención, ya que los progresos en sus puntuaciones de Media y Desviación Estándar lo indican; caso contrario, en el Grupo Control.

2.1.3. Antecedentes Locales

Infantas y Méndez (2024). En su tesis titulada “Gimnasia cerebral para la comprensión lectora en los estudiantes del 1° de secundaria de la I.E. Mx. de Aplicación Fortunato L. Herrera – Cusco, 2023” Su objetivo general: Establecer los insumos de un programa de gimnasia cerebral para la comprensión lectora en los estudiantes del 1° grado de secundaria de la I.E. Mx. de Aplicación Fortunato L. Herrera – Cusco 2023. Sus objetivos específicos: a) Identificar el nivel literal de la comprensión lectora en los estudiantes del 1° grado de secundaria de la I.E. Mx. de Aplicación Fortunato L. Herrera – Cusco, 2023. b) Identificar el nivel inferencial de la comprensión lectora en los estudiantes del 1° grado de secundaria de la I.E. Mx. de Aplicación Fortunato L. Herrera – Cusco, 2023. c) Identificar el nivel criterial de la comprensión lectora en los estudiantes del 1° grado de secundaria de la I.E. Mx. de Aplicación Fortunato L. Herrera – Cusco, 2023. d) Proponer los lineamientos y estructura de un programa de gimnasia cerebral que refuerce comprensión lectora en los estudiantes del 1° grado de secundaria de la I.E. Mx.

de Aplicación Fortunato L. Herrera – Cusco 2023. Su metodología: Tipo, nivel y diseño de investigación, Básica, descriptiva y no experimental respectivamente. Arribando a las conclusiones: Primero. – Los educadores de esta época tienen el desafío de implementar técnicas, estrategias o recursos que conlleven a un mejor aprendizaje, es a partir de esta investigación que se establece insumos a partir de los resultados obtenidos en el cuadro número nueve en donde el 64,3% de estos estudiantes calificaron en proceso, otro 35,7% está en nivel de logro, proponer un programa de gimnasia cerebral para la comprensión lectora. Segundo. – Por tratarse de una investigación de naturaleza descriptiva y con proyección a una propuesta sobre los resultados, en base a los datos encontrados en la tabla número seis del nivel literal en donde el 50,0% de los estudiantes calificó en logro, otro 47,6% se ubicó en proceso, un 2,4% está en nivel de logro destacado. Tercero. – Se efectuó la evaluación a los estudiantes de este grado, tomando en cuenta los resultados y con proyección a una propuesta de programa de gimnasia cerebral, con los datos obtenidos en el cuadro número siete del nivel inferencial en donde el 66,7% de los estudiantes se encuentran en un nivel de proceso, otro 16,7% califico en logro, un 14,3% está en inicio, y solo el 2,4% está en nivel de logro destacado.

Sánchez (2021) En su trabajo de investigación “Habilidades cognitivas y pensamiento crítico de los estudiantes del nivel de educación secundario de la institución educativa Miguel Grau Seminario del Cusco – 2020” Su objetivo general: Determinar la relación de las habilidades cognitivas con el pensamiento crítico de los estudiantes del nivel de educación secundario de la institución educativa Miguel Grau Seminario del Cusco – 2020. Su metodología: Enfoque, tipo, nivel y diseño. Cuantitativo, básica, correlacional y no experimental transversal respectivamente. Llegando a las conclusiones: 1. En relación al objetivo general se determinó la existencia de una relación significativa alta ($p=0.000$ y $Rho=0.793$) entre la variable “habilidades cognitivas” y “pensamiento crítico” en los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa Miguel Grau Seminario pensamiento crítico.

Asimismo, a nivel descriptivo, el 67% se ubica en el nivel logrado, en proceso 29%, nivel inicio 3%; en la variable habilidades cognitivas, inclinación que se aprecia también en la variable pensamiento crítico con el 51% en logrado, 36% en proceso y 13% en inicio. Estos resultados muestran que cuando los estudiantes desarrollan de manera óptima sus habilidades cognitivas, alcanzan el logro de aprendizajes en las diferentes áreas curriculares. Si bien este estudio se enfocó en determinar los patrones de relación entre ambas variables, sería conveniente a partir de los resultados implementar un programa de intervención con el objetivo de determinar si los resultados obtenidos se asemejan, o también trasladar esta investigación hacia otras instituciones y grupos étnicos con el mismo fin. Esperamos que esta tesis sea de utilidad y ayude a tomar las medidas necesarias para mejorar el desempeño de los estudiantes, teniendo como base la mejora de las habilidades cognitivas.

2.2. Bases teóricas de la investigación

2.2.1. Teorías del aprendizaje

- La teoría de Piaget

En la teoría del desarrollo cognitivo, Piaget postula que los estudiantes aprenden a través de la asimilación de nuevas experiencias y la interacción con el entorno para construir su propio aprendizaje, refiriéndose a la asimilación como la incorporación de información nueva y a la acomodación como la modificación de la información ya obtenida para adaptarse a la nueva información. Asimismo, identifica las etapas del desarrollo cognitivo (Romero, 2009).

El constructivismo de Jean Piaget destaca la importancia del desarrollo cognitivo en el aprendizaje de los niños, pues este cumple un papel trascendental para la representación y manipulación de los materiales educativos, puesto que los niños en la etapa sensoriomotriz aprenden mediante los sentidos y acciones motoras; en la etapa preoperacional los estudiantes van adquiriendo habilidades comunicativas y simbólicas, representando mentalmente objetos o situaciones experimentadas; las operaciones concretas, en esta etapa los estudiantes van

concibiendo la capacidad de realizar operaciones mentales mediante situaciones concretas o vivenciales donde ellos estén participando activamente, acciones como la representación de un número, comprender la reversibilidad de un número, ordenar y clasificar objetos, etc.; y la etapa de operaciones formales, los estudiantes logran realizar procesos cognitivos de manera abstracta abordando problemas más complejos haciendo uso de la reflexión y pensamiento crítico sobre el mundo que les rodea.

Estos aspectos mencionados brindan a esta investigación un respaldo en la metodología utilizada, ya que, demuestra que el aprendizaje se da en diferentes procesos e interviene el desarrollo cognitivo de una persona. Asimismo, para afrontar problemas matemáticos existe una etapa donde es ideal realizarlo, teniendo en cuenta diferentes características que el estudiante requiere para un aprendizaje significativo haciendo representaciones vivenciales, concretas, pictóricas y abstractas, las cuales son de interés del aprendiz.

- La teoría de Ausubel

Ocurre cuando se presenta un aprendizaje final y este es relacionado con los conocimientos anteriores, además, se le da un sentido estructural al procesamiento de la información del aprendizaje (Romero, 2009).

La propuesta del aprendizaje significativo, da a conocer que el estudiante concibe una información en la cual va a procesarlo y sistematizarlo obteniendo que dicha información sea relacionada y alimentada con los aprendizajes previos, formando así un aprendizaje duradero.

De esta manera, este aprendizaje incide en la resolución de problemas matemáticos, ya que, al brindarles pautas para resolver una situación problemática, los estudiantes adquieren una nueva información, las cuales serán relacionadas con el aprendizaje previo, llegando a obtener un conocimiento conciso, elaborado por ellos mismos. Este aprendizaje será utilizado en otras situaciones similares que se le presente al estudiante logrando desenvolverse en las matemáticas y demás áreas relacionadas.

2.2.2. *Gimnasia cerebral*

Brain Gym es un proyecto educacional sencillo que utiliza la relación cerebro y cuerpo entre el aprendizaje y el movimiento para desbloquear las dificultades que podemos encontrar en la escuela, el trabajo, el desarrollo personal, los deportes, las artes y más. En conjunto, Brain Gym es un conjunto de ejercicios que utiliza fundamentalmente el movimiento y la postura corporal para restaurar la óptima función cerebral. Los problemas de aprendizaje surgen cuando la información no fluye. La función cerebral normal requiere una transmisión efectiva entre los centros funcionales de todo el cerebro.

Brain Gym utiliza 26 ejercicios diseñados para estimular el libre flujo de información dentro del cerebro, restaurando nuestra capacidad innata para aprender y funcionar con la máxima eficiencia (Dennison & Dennison, 2013). Hoy en día, cuando hablamos de neurociencia en educación, se piensa que la relación mente-cuerpo es importante por todo lo que genera en el aprendizaje de los estudiantes. Su pilar fundamental de la propuesta es la kinesiología, la ciencia que combina la psicología y la neurología para estudiar el movimiento muscular. Su principal objetivo es renovar la conexión entre el cerebro y el cuerpo, permitiendo que la energía fluya y esta acción ayuda a disminuir el estrés y la tensión. Esto no sería posible sin la fluidez entre los hemisferios del cerebro, que es lo que permite la gimnasia cerebral. Sosa y Lagana (2019) afirmaron: "En los últimos años, cada vez más evidencia y múltiples estudios han demostrado que el entrenamiento cerebral puede mejorar eficazmente el rendimiento cognitivo y las habilidades neurocognitivas en los seres humanos". Asimismo, Siroya y Kapoor (2021) afirman: "Esta herramienta nos permite mejorar la memoria, la percepción mental y la actividad cognitiva estimulando los hemisferios cerebrales y remodelando las conexiones neuronales". Asimismo, a través de la gimnasia cerebral es posible cambiar comportamientos poco efectivos y solucionar problemas de comunicación o aprendizaje (Romero et al., 2021). Al realizar gimnasia cerebral se crean nuevas vías neuronales, a través de las cuales el

experimentador desarrolla nuevos patrones de respuesta a medida que gana una sensación natural de tranquilidad relacionada con las dificultades que experimenta, activada mediante ejercicios simples ya la vez poderosos Ejercicio físico de diferentes. dimensiones de inteligencia, estimulando el flujo de información dentro del cerebro y el cuerpo (Ibarra, 2007).

La gimnasia cerebral es un grupo de actividades de funciones físicas sencillas, rápidas y divertidas que permiten favorecer la circulación de energía en el cuerpo y lograr una composición integral de la información, siendo una actividad eficaz para cultivar habilidades específicas de los estudiantes como la coordinación, la concentración y la memoria. A través de la gimnasia cerebral, mantendremos el equilibrio en el cuerpo eliminando el estrés y la tensión que bloquean la energía y que los estudiantes experimentan durante las actividades escolares. Esta herramienta puede ayudarles a expresarse mejor en un entorno social, mejorar su nivel de concentración de los estudiantes y ser de gran ayuda para estudiantes con deficiencias de aprendizaje. Esto no sería posible sin la movilidad de los hemisferios cerebrales, y Brain Gym lo hace posible.

(Achaerandio, 2010), por ello coincido con los autores ya mencionados porque que la gimnasia cerebral es una herramienta importante para estimular el nivel de atención en el aprendizaje de los estudiantes.

La gimnasia cerebral es un término que se utiliza para describir actividades o ejercicios diseñados para estimular y mejorar las funciones cognitivas y el rendimiento cerebral. Aunque no existe una definición única y universalmente aceptada, la gimnasia cerebral generalmente implica participar en actividades que desafían y estimulan la mente para mejorar la concentración, la memoria, la coordinación y otras habilidades cognitivas. Es importante destacar que la gimnasia cerebral no es un término científico estandarizado y que su eficacia puede variar entre individuos. Además, aunque estas actividades pueden tener beneficios para

el cerebro y la salud mental, no sustituyen a prácticas generales de cuidado del cerebro, como una dieta equilibrada, ejercicio regular y descanso adecuado.

2.2.2.1. Características de la gimnasia cerebral

- **Actividades Variadas:** Involucra una variedad de ejercicios y actividades que desafían diferentes aspectos del cerebro, como rompecabezas, juegos mentales, acertijos y actividades que requieren coordinación mano-ojo.
- **Estimulación Cognitiva:** Se centra en la estimulación de funciones cognitivas como la atención, la memoria, el razonamiento lógico y la resolución de problemas.
- **Ejercicios Físicos y Mentales:** Puede incluir tanto ejercicios físicos como mentales, reconociendo la conexión entre la actividad física y la salud cerebral.
- **Adaptabilidad:** Puede adaptarse para abordar las necesidades y habilidades específicas de cada individuo, ya que lo que desafía y estimula a una persona puede variar.
- **Aprendizaje Lúdico:** Fomenta el aprendizaje de manera lúdica y entretenida, para que las personas estén más motivadas y comprometidas en las actividades.

2.2.2.2. Razones de la gimnasia cerebral

El primero de mayo de 1995, destacados investigadores del cerebro se concentraron en Chicago para estudiar el vínculo de flujo y el aprendizaje en el que concluyen que existía una necesidad urgente de conectar los dos hemisferios del cerebro. Estos investigadores aseguran que el ejercicio fortalece las estructuras corticales y subcorticales, el cerebelo y el tracto que conecta los dos hemisferios del cerebro, además de mantener sanos el sistema óseo, el sistema cardiovascular y respiratorio.

Además, cuando se hace de forma coordinada, se produce un aumento de la actividad neurotrófica (factores naturales de crecimiento neuronal) y un gran número de conexiones neuronales. Este ejercicio cerebral mantendrá la mente y el cuerpo en equilibrio mientras estudia, mejorando así el nivel de atención en el proceso de aprendizaje de los estudiantes.

Tanto el cerebro y el cuerpo, necesita ejercitarse, cada edad requiere unos ejercicios adecuados según las necesidades y gustos personales.

En el caso de personas mayores la pérdida de habilidades puede estar relacionada, simplemente, con haber dejado de practicar y entrenar el cerebro. La gimnasia cerebral es un abanico de actividades diversas con beneficios cognitivos para diversos campos por ello concuerdo con (Achaerandio, 2010) que manifiesta lo siguiente: La Gimnasia Cerebral o Brain GYM es un conjunto de diversas Actividades creados Paul Dennison y Gail que tienen como objetivo estimular y desarrollar habilidades y capacidades cerebrales creando conexiones entre cerebro y cuerpo a través del movimiento, logrando armonía entre aspectos emocionales, físicos y mentales, obteniendo resultados muy eficientes y de gran impacto en quienes los practican.

2.2.2.3. *Importancia de la gimnasia cerebral*

Bueno (2012) expresa la siguiente opinión: La gimnasia cerebral es importante porque nos permite mantener una buena comunicación cuerpo-cerebro, permite que toda la energía acumulada en nuestro cuerpo fluya con facilidad, ayuda a prevenir ciertas carencias, problemas de aprendizaje y evita que los estudiantes tengan problemas. Las actividades que se realizan todos los días no los estresan ni entorpecen ya que afecta el progreso de otras áreas como la atención, memoria, percepción, lenguaje, por lo que es una gran opción para ayudar a los estudiantes a su nivel de atención en su clase. Por eso la gimnasia cerebral es importante porque ayuda a reconfigurar los músculos y los reflejos cerebrales, manteniendo activas las conexiones neuronales y promoviendo el aprendizaje. Es importante realizar actividades de gimnasia cerebral al inicio de la sesión para mantener activo el cerebro durante el día (Bueno, 2012).

Es interesante la aplicación de las técnicas que se pueden aplicar en todas las etapas y edades de las personas, lo que permite renovar distintas habilidades de atención, aprendizaje y comportamiento, concede a su vez la mejora de calidad de vida.

2.2.2.4. Beneficio de la gimnasia cerebral

Según Ibarra (2007), a través de movimientos simples y estratégicos, la gimnasia cerebral aporta muchos beneficios, tales como:

- Activar y optimizar la memoria, la atención y el aprendizaje
- Fortalece las habilidades y procesos de aprendizaje
- Ayuda a potenciar la lectoescritura
- Ayuda a niños etiquetados como “lento de aprendizaje”, “con desórdenes deficientes de hiperactividad”, “emocionalmente incapacitados” o con “síndrome de down”.
- Aumenta la creatividad
- Equilibra la coordinación física y motora Integración de ambos hemisferios del cerebro
- Apoya a los estudiantes con o sin dificultades

Por supuesto, estos beneficios no se obtienen a través de un aumento en la inteligencia del niño, pero sí tienen un impacto positivo porque el niño es capaz de integrar el cuerpo y el cerebro más rápidamente, lo que significa que el cuerpo está en un estado continuo. Estudia y deja que los talentos de tus hijos se pongan en práctica.

El beneficio de aplicar actividades de gimnasia cerebral es que se optimiza el aprendizaje en tres niveles, lo cual es muy importante para la mejora de la motivación, la atención y la concentración, pero lo más importante para el desarrollo de nuevas células madre, que son fundamentales para que nuestros alumnos adquieran la información necesaria. Desde todos los ángulos podemos decir que la gimnasia cerebral ayuda a mejorar la actividad física de personas de todas las edades, lo que no impide que por la edad puedan realizarla, al contrario, fortalece el movimiento mental del individuo, ayuda a mejorar problemas de estrés, trastornos del habla , pérdida de memoria , hablar en público, mejorar las relaciones con familiares y amigos, en otras palabras, la gimnasia cerebral no es para aquellos con trastornos mentales y

de, sino para toda la gente común, lo más importante es para estimular el aprendizaje de nuestros estudiantes.

El cuerpo humano fue diseñado para el movimiento, algunas personas piensan de mejor manera cuando mueven sus cuerpos. Además, los movimientos ayudan a que el cuerpo experimente un aprendizaje desde la perspectiva kinestésica. “También ayudan a mejorar el aspecto social, creando una mejor comunidad, y permite momentos de descanso que ayudan a reenfocar la mente” (Batista, 2008), concuerdo con el autor en mención ya que la gimnasia cerebral además de estimular la atención también ayuda a que los estudiantes expresen sus ideas, pensamientos ayudando a que los estudiantes mantengan relaciones sociales permitiendo mejorar el nivel de atención durante el proceso de aprendizaje.

El uso de las actividades de gimnasia cerebral en la atención, concentración y memoria puede prevenir la enfermedad de Alzheimer, ayudar en las diferentes áreas donde existen los 18 problemas de aprendizaje, la dislexia, la hiperactividad y los problemas de comportamientos al igual que en los niños/as , jóvenes y adultos ayuda a la integración con compañeros y mejora relaciones con padres, profesores, importante ya que hoy en día estas relaciones se encuentran debilitadas por el uso excesivo de los medios de comunicación.

2.2.2.5. Estrategias de la gimnasia cerebral

Las estrategias de la gimnasia cerebral están basadas en ejercicios, según Dennison (2003) estos ayudan a modificar los sentimientos, pensamientos, la impresión que se tiene de las cosas y de la vida misma, dando nuevas formas de ver las cosas y soluciones. Por tanto, la gimnasia cerebral da estrategia que permite tener confianza en lo que viene. Para Huerta (2000) esta serie de ejercicios importantes sirven para desarrollar los hemisferios cerebrales, a saber, son: los ejercicios corporales y los ejercicios mentales, (citado por Romero et al., 2014).

2.2.2.6. Ejercicios de gimnasia cerebral

Movimientos de la línea media, actividades de alargamiento, ejercicios de energía y actitudes positivas, asimismo en esta investigación se consideró incluir los ejercicios creados por Ibarra (2007), todo que favorezca a la atención del estudiante y de la población en general. Movimientos de la línea media, buscan desarrollar habilidades laterales, activando ambos hemisferios.

En este grupo se encuentran las siguientes técnicas: Respiración abdominal, el elefante, energizador, piensa en una X, marcha cruzada, garabato doble, giro de cuello, ocho perezoso, ocho alfabético (Dennison, P y Dennison, G, 2007), Ejercicio de atención 1 “A, B, C”, ejercicio de atención 2 “p,d,q,b”, ochitos acostados pinocho, cuenta hasta diez, tarántula y ejercicios con los ojos (Ibarra, 2007). Ejercicios de energía y actividades de actitud positiva, estos ayudan a desarrollar conexiones neuronales, además permite que el cerebro reciba los mensajes de manera adecuada.

Las técnicas que pertenecen a este apartado son las siguientes: Beber agua, botones de cerebro, botones de la tierra, botones de equilibrio, botones de espacio, puntos positivos, ganchos, bostezo energético (Dennison, P y Dennison, G, 2007), peter pan, grito energético, perrito (Ibarra, 2007).

2.2.3. Habilidades cognitivas

Wechsler David (1979) ofreció una definición de inteligencia que la describe como la capacidad de una persona para tomar acciones con un propósito definido, razonar de manera lógica y desenvolverse eficazmente en su entorno. En su perspectiva, la inteligencia no se limita a ser una capacidad única y global, sino que se compone de diversas habilidades específicas, denominadas habilidades cognitivas, las cuales están estrechamente ligadas al contexto en el que se desenvuelve el individuo.

Dentro de la Taxonomía de Bloom (Eduteka, 2011) las habilidades cognitivas son las destrezas que permiten al individuo adquirir y desarrollar pensamiento y conocimientos nuevos. Las habilidades cognitivas se pueden clasificar en dos órdenes: las básicas y las superiores, entendiéndose con ello que las primeras facilitan la adquisición del conocimiento y las segundas la calidad y la aplicación del mismo. Son las facilitadoras del conocimiento, aquellas que operan directamente sobre la información: recogiendo, analizando, comprendiendo, procesando y guardando información en la memoria, para, posteriormente, poder recuperarla y utilizarla dónde, cuándo y cómo convenga.

Las habilidades cognitivas aluden directamente a las distintas capacidades intelectuales que resultan de la disposición o capacidad que demuestran los individuos al hacer algo.

Estas habilidades son, como indican Hartman y Sternberg (1993), los obreros (workers) del conocimiento. Pueden ser numerosas, variadas y de gran utilidad, a la hora de trabajar en las distintas áreas de conocimientos y cuya actividad específica se ve afectada por multitud de factores que dependen de la materia, de la tarea, de las actitudes y de las variables del contexto donde tienen lugar.

2.2.3.1. *Clasificación de las habilidades cognitivas*

Habilidades básicas:

- Atención: Exploración, fragmentación, selección y contra distractoras.
- Comprensión (técnicas o habilidades de trabajo intelectual): Captación de ideas, subrayado, traducción a lenguaje propio y resumen, gráficos, redes, esquemas y mapas conceptuales. A través del manejo del lenguaje oral y escrito (velocidad, exactitud, comprensión).
- Memorización/Recuperación (técnicas o habilidades de estudio): Codificación y generación de respuestas.

Habilidades superiores:

- Analizar, enlazar, recombinar.
- Evaluar, comentar y reflexionar en un blog, moderar en un foro, colaborar en la red, trabajar colaborativamente en línea.
- Crear, programar, dirigir, producir, filmar, animar, emitir un video o un podcast.
- Elaboración: Preguntas, metáforas, analogías, organizadores, apuntes y mnemotecnias.

e) Metacognición: la regulación y el control de estos procesos, y la capacidad para planificar, monitorear y evaluar la propia comprensión y aprendizaje

2.2.3.2. Tipos de habilidades cognitivas

Las habilidades cognitivas tienen mucho que ver con las nociones de inteligencia, de aprendizaje y de experiencia, gracias a las cuales un individuo puede crecer cognitivamente y aprender a desempeñar tareas complejas o a prever situaciones futuras en relación con lo vivido. así, este tipo de habilidades se corresponde con un conjunto de capacidades intelectuales concretas, que una persona emplea más o menos a lo largo de las diferentes situaciones de su vida.

2.2.3.2.1. Atención

Distintos autores la atención definen como un proceso cognitivo que se presenta por fases como la orientación selección y sostenimiento de la atención, este cumple un rol importante en el proceso de enseñanza aprendizaje como también en la vida cotidiana. La sucesión cognoscitiva son los procesos cerebrales que nos permiten recibir información para procesarla para y relacionarlo las situaciones y objetos de la realidad objetiva.

Neisser (1996), señala que la atención y la percepción, se encuentran relacionadas con la información que el individuo recibe, y a la vez, se vinculan con la memoria para clasificar y seleccionar dicha información.

Segarra (2013), señala que es un proceso básico y transversal que tiene el ser humano para captar información necesaria considerando componentes seleccionables y siguiendo un control continuo del proceso cognitivo

a) Tipos de Atención

Castillo (2009) propone dos tipos de atención

- **Atención espontánea:** También llamada natural, fisiológica, automática, refleja o reacción. Este es el método más natural y sencillo. Depende esencialmente de todos los estímulos del mundo exterior e interior que estimulan los centros sensoriales. Por eso, se llama atención espontánea, reflexiva o sensorial. La atención espontánea hace que la conciencia sea consciente de los acontecimientos que ocurren en el mundo exterior, así como de los cambios y reacciones fisiopatológicas que ocurren en el organismo. La diferencia fundamental entre la atención espontánea y la atención voluntaria es que la atención espontánea es breve y de corta duración, mientras que la atención voluntaria perdura en el tiempo al ser el resultado de una mayor concentración en el objetivo; además, siempre que esta última es interrumpida espontáneamente por breves interludios, este último volvería a él a través del Imperio de la Voluntad.
- **Atención voluntaria:** Atención dirigida o atención psicológica. La atención voluntaria constituye una forma superior de concentración en la que la voluntad resulta en una concentración mental sobre un objeto de manera sostenida durante un período más o menos prolongado. La atención voluntaria es una característica típica de todas las personas y es más pronunciada en aquellas con una formación especial: estudiantes, investigadores, determinadas profesiones en las que es necesaria la concentración y un estrecho seguimiento.

2.2.3.2.2. Memoria

La memoria es el proceso mental y neurológico por el cual los organismos codifican, almacenan y recuperan información y experiencias pasadas para utilizarlas en el presente o en el futuro. Esta capacidad es esencial para el aprendizaje, la toma de decisiones, la resolución de problemas y la adaptación al entorno.

b) Tipos de memoria

- **Memoria Sensorial:** Es la capacidad de retener impresiones de información sensorial inmediatamente después de que los estímulos originales han cesado. Generalmente duran menos de un minuto
- **Memoria a Corto Plazo (MCP) o Memoria de Trabajo:** Es la capacidad de mantener una pequeña cantidad de información en un estado fácilmente accesible durante un corto periodo de tiempo. La duración es de 20 a 30 segundos
- **Memoria a Largo Plazo (MLP):** Es la capacidad de almacenar grandes cantidades de información durante largos periodos de tiempo, desde horas hasta toda la vida.

2.2.3.2.3. Procesos de la memoria

- **Codificación:** El proceso de convertir información en una forma que pueda ser almacenada en la memoria. Asociar un número de teléfono con una imagen para recordarlo mejor.
- **Almacenamiento:** El proceso de mantener la información codificada en la memoria a lo largo del tiempo. Guardar los conceptos aprendidos durante una clase para recuperarlos más tarde.
- **Recuperación:** Definición: El proceso de acceder y traer la información almacenada a la mente cuando es necesario. Recordar la respuesta correcta a una pregunta de examen.

La memoria es crucial para prácticamente todas las actividades cognitivas, desde la comprensión y el aprendizaje hasta la toma de decisiones y la planificación futura. Sin

memoria, la capacidad de un organismo para funcionar y adaptarse a su entorno sería severamente limitada.

2.2.3.2.4. Comprensión

La comprensión es una habilidad fundamental que afecta casi todos los aspectos de la vida diaria, desde la educación y el trabajo hasta las relaciones personales y la toma de decisiones.

Aspectos Clave de la Comprensión

- **Comprensión de Lectura:** La habilidad de leer un texto, procesar la información y entender su significado, que consta de la decodificación, inferencia e integración.
- **Comprensión Auditiva:** La capacidad de entender y procesar información recibida a través de la audición en el que interviene la habilidad de atención, memoria, interpretación.
- **Comprensión Verbal:** La habilidad de entender y procesar el lenguaje hablado o escrito. Los elementos que intervienen en este proceso es el vocabulario, sintaxis, contexto.
- **Comprensión Conceptual:** La capacidad de entender conceptos abstractos y relaciones complejas entre ideas. En el que interviene el análisis, síntesis, aplicación.

El proceso de la comprensión necesita de procesos como la percepción: que es el reconocimiento inicial de la información a través de los sentidos; Interpretación: es la información percibida mediante el uso de conocimientos previos; Integración: es el proceso de combinar nueva información con conocimientos previos para formar una comprensión coherente relacionar un nuevo concepto científico con principios ya conocidos; Evaluación: Juzgar la precisión y relevancia de la información comprendida.

La importancia de la comprensión radica en la esencia del aprendizaje efectivo por que permite integrar conocimientos nuevos con conocimientos ya existentes. También es

facilitadora de la comunicación ayudando a identificar y plantear soluciones a nuevas situaciones de conflicto, permitiendo una certera toma de decisiones informada al comprender las implicaciones y consecuencias de diferentes opciones.

2.2.3.3. Metacognición

Chadwick (1985) define el termino metacognición a la conciencia que una persona tiene acerca sus procesos y estados cognitivos. Para García y La Casa (1990) la metacognición tiene que ver con el conocimiento que una persona tiene de las características y limitaciones de sus propios recursos cognitivos, y con el control y la regulación que ella puede ejercer sobre tales recursos.

2.3. Marco conceptual (palabras clave)

- a) **Gimnasia cerebral:** también llamada Brain Gym utiliza 26 ejercicios diseñados para estimular el libre flujo de información dentro del cerebro, restaurando nuestra capacidad innata para aprender y funcionar con la máxima eficiencia (Dennison & Dennison, 2013).
- b) **Neuro relajación:** Procedimiento terapéutico basado en la relajación de la musculatura estriada del cuerpo que, a su vez produce cambios fisiológicos (cambios del ritmo cardiaco, cambios en la frecuencia respiratoria, cambios en el ritmo cerebral) y cognitivos.
- c) **Neuro movimiento:** Utiliza el movimiento, la atención y la consciencia como las principales herramientas para desarrollar, mejorar o restaurar las capacidades funcionales del cerebro
- d) **Ejercicio visual:** Es un tratamiento optométrico personalizado, que tiene como objetivo potenciar y mejorar todas las habilidades visuales motoras y sensoriales, necesarias para conseguir una visión eficaz.
- e) **Habilidades cognitivas:** Las habilidades cognitivas son las aptitudes del ser humano relacionadas con el procesamiento de la información, desde su captación hasta su

almacenamiento y utilización. Es decir que implican el uso de la percepción, la atención, la memoria, la creatividad y el pensamiento abstracto o analógico.

- f) Atención:** Es un proceso complejo y selectivo que está presente en todas las actividades cognitivas. Además, desempeña el papel de filtrar información y distribuir los recursos necesarios para que el organismo se adapte a las demandas del entorno. Reátegui (1999)
- g) Comprensión:** Es la facultad por medio de la cual logramos entender o penetrar en las cosas para entender sus razones o para hacernos una idea clara de estas.
- h) Memoria:** Es una facultad que le permite al ser humano retener y recordar hechos pasados.
- i) Metacognición:** Es el conocimiento sobre el propio conocimiento. Implica el examen activo de las tareas cognitivas que estamos realizando y la consiguiente regulación y organización de los procesos relacionados con la memoria y la atención.

CAPÍTULO III

Hipótesis y variables

3.1. Hipótesis de la investigación

3.1.1. Hipótesis general

La Gimnasia Cerebral tiene un impacto significativo en la mejora de las habilidades cognitivas de los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Miguel Ángel Hurtado Delgado – Acomayo, 2024.

3.1.2. Hipótesis específicas

- La Gimnasia Cerebral tiene un impacto positivo en la habilidad de atención de los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Miguel Ángel Hurtado Delgado – Acomayo, 2024.
- La Gimnasia Cerebral impacta positivamente en la habilidad de comprensión de los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Miguel Ángel Hurtado Delgado – Acomayo, 2024.
- La Gimnasia Cerebral tiene un impacto positivo en la habilidad de memoria de los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Miguel Ángel Hurtado Delgado – Acomayo, 2024.

3.2. Variables

3.2.1. Variable independiente

Gimnasia cerebral

3.2.2. Variable dependiente

Habilidades cognitivas

3.3. Operacionalización de variables

Tabla 1

Operacionalización de variable

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores
Gimnasia cerebral	“Esta herramienta nos permite mejorar la memoria, la percepción mental y la actividad cognitiva estimulando los hemisferios cerebrales y remodelando las conexiones neuronales”. Asimismo, a través de la gimnasia cerebral es posible cambiar comportamientos poco efectivos y solucionar problemas de comunicación o aprendizaje (Romero et al., 2021).	La gimnasia cerebral se operacionaliza como la aplicación sistemática de una serie de ejercicios psicomotores y de coordinación corporal diseñados para activar ambos hemisferios cerebrales, mejorar la oxigenación, estimular la concentración, la memoria y la comprensión. (DENNISON, P. & DENNISON G., 1997).	Ejercicios de neuro relajación	• Desarrollo de 12 sesiones siguiendo un cronograma.
			Movimientos energizantes	
			Ejercicios visuales	
Variable		Definición operacional	Dimensiones	Indicadores
Habilidades cognitivas	Dentro de la Taxonomía de Bloom (Eduteka, 2011) las habilidades cognitivas son las destrezas que permiten al individuo adquirir y desarrollar pensamiento y conocimientos nuevos. Las habilidades cognitivas se pueden clasificar en dos órdenes: las básicas y las superiores, entendiéndose con ello que las primeras facilitan la adquisición del conocimiento y las segundas la calidad y la aplicación del mismo.	Wechsler David (1979) Capacidad de una persona para tomar acciones con un propósito definido, razonar de manera lógica y desenvolverse eficazmente en su entorno. En su perspectiva, la inteligencia no se limita a ser una capacidad única y global, sino que se compone de diversas habilidades específicas, denominadas habilidades cognitivas.	Atención	• Concentración • Decisión
			Comprensión	• Entendimiento • Inferencia • Juicio crítico
			Memoria	• Retención • Asimilación

CAPÍTULO IV

Metodología de la investigación

4.1. Enfoque de la investigación

Es cuantitativo, porque al ser ejecutado fueron realizados con cuantificaciones de datos recopilados y análisis estadísticos. Además, se describe y explica mediante los porcentajes, información que sirve para probar la hipótesis.

“En el enfoque cuantitativo se mide de manera objetiva la realidad, se analizan datos numéricos y se utilizan procedimientos estadísticos para responder a preguntas de investigación y probar hipótesis previamente planteadas” (Sampieri, 2018, p. 12)

4.2. Tipo de investigación

El tipo de investigación del presente trabajo de investigación es aplicado. Según Carrasco (2016), este tipo de investigación se distingue por tener propósitos prácticos inmediatos bien definidos, es decir, se investiga para actuar, transformar, modificar o producir cambios en un determinado sector de la realidad.

4.3. Nivel de investigación

Es de carácter explicativo, según Carrasco (2016) La investigación experimental, se realiza luego de conocer las características del fenómeno o hecho que se investiga (variables), y las causas que han determinado tales y cuales características.

4.4. Diseño de investigación

El diseño es experimental, de tipo pre experimental, se denominan así, porque su grado de control es mínimo, son diseños con un grupo único. (Hernández- Sampieri, 2019):

G = O1 X 02

Siendo:

G: grupo de estudio

O1: evaluación de entrada (pre test)

X: variable independiente

O2: evaluación de salida (post test)

4.5. Unidad de análisis

El trabajo de investigación se desarrolló en los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Miguel Ángel Hurtado Delgado, Acomayo, 2024

4.6. Población

La población estuvo conformada por 98 estudiantes de la Institución educativa Miguel Ángel Hurtado Delgado, matriculados en el periodo escolar 2024.

Tabla 2

Población en estudio

N° de		%				
Grado	estudiantes	Femenino%		Masculino%		Total
1°	10	4	4,1	6	6,1	10,3%
2°	11	7	7,1	4	4,1	11,3%
3°	23	9	9,2	14	14,2	23,5%
4°	26	12	12,2	14	14,2	26,4%
5°	28	13	13,2	15	15,3	28,5%
Total	98					100%

Nota: Nómina de matrícula de la institución educativa 2024.

4.7. Muestra

Otzen & Manterola (2017), Explica que es el colectivo de personas con particularidades semejantes a quienes se pretende ejercer inferencia, en el caso de esta investigación la muestra estuvo conformada por los estudiantes del VI ciclo, que representa un total de 21 educandos.

4.8. Técnica de selección de muestra

Se utilizó el muestreo no probabilístico, fue un muestreo intencional elegido por la investigadora, debido al interés del método utilizado y a las facilidades de ejecución de las mismas.

4.9. Técnicas e instrumentos de recolección de información

Técnicas	Instrumentos
Observación	Ficha de observación
Experimental	a. Programa y sesiones de aprendizaje (12 sesiones) b. Prueba de evaluación de pre test y post test

4.10. Validación por juicio de expertos

Para su constatación se buscó opiniones de diferentes expertos, pues en base a sus conocimientos evaluaron estos instrumentos.

Tabla 3

Validación de juicio de expertos

Nº	EXPERTOS	PORCENTAJE
1	Dr. Epifanio Luís Canal Apaza	80%
2	Dr. Humberto Alzamora Flores	80%
3	Mg. Jaime Bedoya Mendoza	90%
PROMEDIO		83,3%

Nota: Consolidado de la ficha de validación de expertos

De lo anterior, es necesario recalcar que los expertos dan un veredicto de los instrumentos, donde el porcentaje da el promedio de %, lo que señala que es oportuno para su aplicación.

4.11. Método de análisis de datos

Para el procesamiento de la información obtenida fue ejecutado en base al software SPSS 27, asimismo, una prueba de conocimientos que permite hacer una comparación entre el pre y post test, los que accedieron a un manejo adecuado de la información.

CAPÍTULO V

Resultados de la investigación

5.1. Resultados de la investigación

5.1.1. Prueba de normalidad

Paso 1: Plantear la hipótesis de normalidad

- H_0 : los datos siguen una distribución normal
- H_1 : los datos no siguen una distribución normal

Paso 2: Nivel de significancia

- Nivel de confianza: 0.95
- $\alpha = 0.05$ (margen de error)

Paso 3: Test de normalidad

- Si $n > 50$ se aplica Kolmogorov – Smirnov
- Si $n \leq 50$ se aplica Shapiro – Wilk

Paso 4: Criterio de decisión

- Si p-valor < 0.05 se rechaza la H_0
- Si p-valor es ≥ 0.05 se acepta la H_0 y se rechaza la H_1

Paso 5: Resultados y conclusión

Tabla 4

Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	Gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
DIFERENCIA	,122	22	,200*	,948	22	,293

*. Este es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de la significación de Lilliefors

Interpretación

De la tabla de la prueba de normalidad de la diferencia se puede observar que el grado de libertad ($n \leq 50$) n es menor a 50 por consiguiente se aplica Shapiro – Wilk, donde el p-valor es mayor a 0.05 por lo tanto se aplica t de student o la prueba estadística paramétrica.

5.1.2. Prueba de hipótesis

5.1.2.1. Prueba de hipótesis para la hipótesis general (HG)

1. Planteamiento de las hipótesis

- $H_0: \mu_1 = \mu_2$ (las medias son iguales, no hay diferencias significativas entre pre test y post test)
- $H_1: \mu_1 \neq \mu_2$ (las medias son diferentes, si hay diferencias significativas entre pre test y post test)

2. Nivel de significancia:

- Nivel de confianza: 0.95
- $\alpha = 0.05$ (margen de error)

3. Prueba estadística

Prueba T para muestras relacionadas

4. Criterio de decisión

- Si p-valor < 0.05 se rechaza la H_0 y aceptamos la H_1
- Si p-valor es ≥ 0.05 se acepta la H_0 y se rechaza la H_1

5. Resultados y conclusión

Tabla 5

Prueba t para muestras relacionadas del pre y post test de la gimnasia cerebral y las habilidades cognitivas

Prueba de muestras relacionadas

		Diferencias relacionadas					t	gl	Sig. (bilateral)
		Media	Desviación típ.	Error típ. de la media	95% Intervalo de				
					confianza para la				
					Inferior	Superior			
Par 1	Pre - test (Antes del	-	2,181	,465	-15,194	-13,260	-	21	,000
	Gimnasia Cerebral)	-14,227					30,601		
	Pos - test (Después								
	del Gimnasia								
	Cerebral)								

Interpretación

Como p - valor es menor a 0.05, por lo tanto, rechazamos la H_0 y aceptamos la H_1 , es decir las medias entre el pre y post test son significativamente diferentes, por lo tanto, concluimos que la gimnasia cerebral tiene un impacto significativo en la mejora de las habilidades cognitivas de los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Miguel Ángel Hurtado Delgado _
Acomayo 2024

5.1.2.2. Prueba de hipótesis para la hipótesis general (HE₁)

1. Planteamiento de las hipótesis

- $H_0: \mu_1 = \mu_2$ (las medias son iguales, no hay diferencias significativas entre pre test y post test)
- $H_1: \mu_1 \neq \mu_2$ (las medias son diferentes, si hay diferencias significativas entre pre test y post test)

2. Nivel de significancia:

- Nivel de confianza: 0.95
- $\alpha = 0.05$ (margen de error)

3. Prueba estadística

Prueba T para muestras relacionadas

4. Criterio de decisión

- Si p-valor < 0.05 se rechaza la H_0 y aceptamos la H_1
- Si p-valor es ≥ 0.05 se acepta la H_0 y se rechaza la H_1

5. Resultados y conclusión

Tabla 6

Prueba t para muestras relacionadas del pre y post test de la gimnasia cerebral tiene un impacto positivo en la habilidad de atención

Prueba de muestras relacionadas

		Diferencias relacionadas					t	gl	Sig. (bilateral)
		Media	Desviación típ.	Error típ. de media	95% Intervalo de la confianza para la diferencia				
					Inferior Superior				
Par 1	Pre - test	-11,591	4,032	,860	-13,378	-9,803	-13,485	21	,000
	Pos - test								

Interpretación

Como p- valor es menor a 0.05, por lo tanto, rechazamos la H_0 y aceptamos la H_1 , es decir las medias entre el pre y post test son significativamente diferentes, por lo tanto, concluimos que la gimnasia cerebral tiene un impacto positivo en la habilidad de atención de los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Miguel Ángel Hurtado Delgado _ Acomayo 2024

5.1.2.3. Prueba de hipótesis para la hipótesis general (HE_2)**1. Planteamiento de las hipótesis**

- $H_0: \mu_1 = \mu_2$ (las medias son iguales, no hay diferencias significativas entre pre test y post test)
- $H_1: \mu_1 \neq \mu_2$ (las medias son diferentes, si hay diferencias significativas entre pre test y post test)

2. Nivel de significancia:

- Nivel de confianza: 0.95
- $\alpha = 0.05$ (margen de error)

3. Prueba estadística

Prueba T para muestras relacionadas

4. Criterio de decisión

- Si p-valor < 0.05 se rechaza la H_0 y aceptamos la H_1
- Si p-valor es ≥ 0.05 se acepta la H_0 y se rechaza la H_1

5. Resultados y conclusión

Tabla 7

Prueba t para muestras relacionadas del pre y post test de la gimnasia cerebral impacta positivamente en la habilidad de comprensión

Prueba de muestras relacionadas

		Diferencias relacionadas					t	gl	Sig. (bilateral)
		Media	Desviación típ.	Error típ. de la media	95% Intervalo de la confianza para la diferencia				
					Inferior	Superior			
Par	Pre - test	-15,182	3,034	,647	-16,527	-13,837	-23,473	21	,000
1	Pos - test								

Interpretación

Como p- valor es menor a 0.05, por lo tanto, rechazamos la H_0 y aceptamos la H_1 , es decir las medias entre el pre y post test son significativamente diferentes, por lo tanto, concluimos que la gimnasia cerebral impacta positivamente en la habilidad de comprensión de los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Miguel Ángel Hurtado Delgado _ Acomayo 2024.

5.1.2.4. Prueba de hipótesis para la hipótesis general (HE_3)

1. Planteamiento de las hipótesis

- $H_0: \mu_1 = \mu_2$ (las medias son iguales, no hay diferencias significativas entre pre test y post test)
- $H_1: \mu_1 \neq \mu_2$ (las medias son diferentes, si hay diferencias significativas entre pre test y post test)

2. Nivel de significancia:

- Nivel de confianza: 0.95
- $\alpha = 0.05$ (margen de error)

3. Prueba estadística

Prueba T para muestras relacionadas

4. Criterio de decisión

- Si p-valor < 0.05 se rechaza la H_0 y aceptamos la H_1
- Si p-valor es ≥ 0.05 se acepta la H_0 y se rechaza la H_1

5. Resultados y conclusión

Tabla 8

Prueba t para muestras relacionadas del pre y post test de la gimnasia cerebral tiene un impacto positivo en la habilidad de memoria

Prueba de muestras relacionadas

		Diferencias relacionadas					t	gl	Sig. (bilateral)
		Media	Desviación típ.	Error típ. de la media	95% Intervalo de confianza para la diferencia				
					Inferior	Superior			
Par 1	Pre - test	-16,091	3,250	,693	-17,532	-14,650	-23,222	21,000	
	Pos - test								

Interpretación

Como p- valor es menor a 0.05, por lo tanto, rechazamos la H0 y aceptamos la H1, es decir las medias entre el pre y post test son significativamente diferentes, por lo tanto, concluimos que la gimnasia cerebral tiene un impacto positivo en la habilidad de memoria de los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Miguel Ángel Hurtado Delgado _ Acomayo 2024

CAPÍTULO VI

Discusión

En referencia a la hipótesis general en la presente investigación, se observó que las medias entre el pre y post test en el grupo experimental presentaron diferencias significativas, lo que se confirmó con un p-valor menor a 0.05, permitiendo rechazar la hipótesis nula y aceptar la alternativa, concluyendo que la gimnasia cerebral tuvo un impacto positivo en las habilidades cognitivas de los estudiantes. Estos resultados son consistentes con lo planteado por Achaerandio (2010), quien resalta los beneficios cognitivos de las actividades de gimnasia cerebral en diversos campos. De manera similar, el estudio de Dávila (2019) mostró que un programa de gimnasia cerebral mejoró significativamente la atención en estudiantes, con resultados estadísticamente relevantes ($p < 0.01$). Además, al comparar el grupo experimental con el control en ambos estudios, se observaron mejoras notables en las medias y desviaciones estándar tras la intervención, lo que refuerza la efectividad de esta técnica en el desarrollo cognitivo de los estudiantes.

En referencia a la hipótesis específica 1, los resultados muestran que la gimnasia cerebral tiene un impacto positivo en la habilidad de atención de los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Miguel Ángel Hurtado Delgado, como lo evidencia un p-valor menor a 0.05, lo que permite rechazar la hipótesis nula (H_0) y aceptar la hipótesis alternativa (H_1). Esto indica que las diferencias de medias entre el pre y post test son estadísticamente significativas, lo que respalda el impacto de esta técnica en la mejora de la atención. Este hallazgo está en consonancia con lo propuesto por Neisser (1967), quien argumenta que la atención y la percepción están relacionadas con la capacidad del individuo para clasificar y seleccionar información relevante, lo que se vincula directamente con los beneficios observados en los estudiantes. Asimismo, estudios previos como el de Vilca (2020), que examina la influencia de la gimnasia cerebral en la actitud hacia las matemáticas, también

encontraron mejoras significativas en los aspectos cognitivos, afectivos y conductuales. Aunque el foco de ese estudio era distinto, ambas investigaciones coinciden en que la gimnasia cerebral mejora procesos cognitivos clave, como la atención y el rendimiento académico. De este modo, se confirma la efectividad de la gimnasia cerebral como una estrategia pedagógica para mejorar tanto la atención como otras áreas del aprendizaje.

En referencia a la hipótesis específica 2, los resultados indican que la gimnasia cerebral tiene un impacto positivo en la habilidad de comprensión de los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Miguel Ángel Hurtado Delgado, tal como lo demuestra un p-valor menor a 0.05, que nos permite rechazar la H0 y aceptar la H1, indicando diferencias significativas entre las medias del pre y post test. Este hallazgo está alineado con las bases teóricas que destacan los procesos clave involucrados en la comprensión, tales como la percepción, interpretación, integración y evaluación de la información. El impacto positivo de la gimnasia cerebral sobre la comprensión es consistente con los antecedentes de Vélez & Cárdenas (2023), quienes concluyeron que la gimnasia cerebral puede mejorar la concentración, creatividad y resolución de problemas, todos ellos aspectos vinculados con el proceso de comprensión. Además, su investigación reveló que muchos estudiantes presentaban dificultades en estas áreas, lo que reforzó la necesidad de implementar estrategias basadas en la gimnasia cerebral para fortalecer los aprendizajes significativos. Ambas investigaciones coinciden en que la gimnasia cerebral es una herramienta efectiva para modificar las estructuras neuronales y mejorar procesos cognitivos complejos, como la comprensión y la resolución de problemas, lo que sugiere un amplio potencial pedagógico de esta técnica.

En referencia a la hipótesis específica 3, los resultados evidencian que la gimnasia cerebral tiene un impacto positivo en la habilidad de memoria de los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Miguel Ángel Hurtado Delgado, como lo indica un p-valor menor a 0.05, que permite rechazar la H0 y aceptar la H1, mostrando diferencias significativas entre

las medias del pre y post test. Según las bases teóricas, la memoria es un proceso esencial que involucra la codificación, almacenamiento y recuperación de información, siendo clave para el aprendizaje, la toma de decisiones y la adaptación. Estos hallazgos son coherentes con el estudio de Dávila (2019), donde la gimnasia cerebral demostró mejoras significativas en la atención de los estudiantes, con un $p\text{-valor} < 0.01$, reflejando un aumento considerable en la capacidad cognitiva tras la intervención. Tanto en el presente estudio como en el de Dávila, se observan avances significativos en los grupos experimentales, evidenciando mejoras en la media y desviación estándar en habilidades cognitivas clave como la memoria y la atención. Las similitudes entre los estudios resaltan la efectividad de la gimnasia cerebral como una herramienta pedagógica que potencia diversos procesos cognitivos, lo que sugiere su utilidad en diferentes contextos educativos y niveles de aprendizaje.

Conclusiones

Primera: Los resultados del estudio demuestran que la gimnasia cerebral tiene un impacto significativo en la mejora de las habilidades cognitivas de los estudiantes, tal como se evidenció en la diferencia de medias entre el pre y post test del grupo experimental, con un p-valor menor a 0.05. Este hallazgo respalda las teorías previas, como las de Achaerandio (2010), y coincide con estudios como el de Dávila (2019), que también observaron mejoras significativas en la atención tras la implementación de un programa de gimnasia cerebral. En este contexto, se concluye que la gimnasia cerebral es una estrategia efectiva para fortalecer el rendimiento cognitivo en entornos educativos.

Segunda: Los resultados obtenidos confirman que la gimnasia cerebral tiene un impacto significativo en la mejora de la habilidad de atención de los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Miguel Ángel Hurtado Delgado, lo que se respalda con un p-valor menor a 0.05. Estos hallazgos coinciden con las teorías de Neisser (1967) sobre la relación entre atención, percepción y procesamiento de información, así como con estudios previos, como el de Vilca (2020), que también reportan mejoras significativas en habilidades cognitivas gracias a la gimnasia cerebral. En conjunto, se concluye que esta técnica es eficaz para potenciar el rendimiento académico y las capacidades cognitivas de los estudiantes.

Tercera: Los resultados del estudio confirman que la gimnasia cerebral tiene un impacto significativo en la mejora de la habilidad de comprensión de los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Miguel Ángel Hurtado Delgado, respaldado por un p-valor menor a 0.05. Este hallazgo se alinea con las bases teóricas que destacan la importancia de los procesos de percepción, interpretación, integración y evaluación en la comprensión. Además, es consistente con estudios previos, como el de Vélez

& Cárdenas (2023), quienes demostraron que la gimnasia cerebral mejora la concentración, creatividad y resolución de problemas, elementos clave para una comprensión efectiva

Cuarta: Los resultados confirman que la gimnasia cerebral tiene un impacto significativo en la mejora de la memoria de los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Miguel Ángel Hurtado Delgado, evidenciado por un p-valor menor a 0.05. Este hallazgo respalda las bases teóricas que describen la memoria como un proceso esencial para el aprendizaje y la adaptación. Además, coincide con estudios previos como el de Dávila (2019), donde también se observaron mejoras significativas en la atención, demostrando que la gimnasia cerebral es una técnica efectiva para potenciar diversas habilidades cognitivas.

Sugerencias

Primera: Es recomendable que las instituciones educativas incorporen programas de gimnasia cerebral en sus currículos, ya que los resultados muestran mejoras sustanciales en las habilidades cognitivas de los estudiantes. Además, se sugiere realizar estudios a largo plazo para evaluar los efectos sostenidos de este tipo de intervención en diversas áreas del aprendizaje y aplicar estos programas a otros niveles educativos, a fin de maximizar su potencial beneficio en el desarrollo integral de los alumnos.

Segunda: Se recomienda implementar programas de gimnasia cerebral de manera sistemática en instituciones educativas, dado su comprobado efecto positivo en la atención y otras habilidades cognitivas, como se observó en este y otros estudios. Además, sería beneficioso ampliar la investigación a diferentes niveles educativos y áreas de conocimiento, para evaluar el impacto de la gimnasia cerebral en otras dimensiones del aprendizaje y comportamiento, lo que permitiría optimizar su aplicación en contextos pedagógicos variados.

Tercera: Se recomienda implementar programas de gimnasia cerebral en las instituciones educativas como una estrategia didáctica para mejorar la comprensión y otros procesos cognitivos complejos. Asimismo, sería útil diseñar y aplicar estrategias didácticas que integren ejercicios de coordinación y monitoreo, como se ha propuesto en investigaciones previas, para maximizar los beneficios de esta técnica. También es aconsejable evaluar el impacto de la gimnasia cerebral en otras áreas del aprendizaje para expandir su uso en contextos pedagógicos diversos.

Cuarta: Se recomienda la implementación de programas de gimnasia cerebral de manera continua en las instituciones educativas, no solo para mejorar la memoria, sino también otras funciones cognitivas como la atención y la concentración. Además, se sugiere realizar investigaciones adicionales que evalúen los efectos a largo plazo de

estos programas en distintas áreas del desarrollo cognitivo, así como expandir su aplicación a diferentes niveles educativos y entornos de aprendizaje.

Bibliografía

- Achaerandio, M. (2008). Gimnasia cerebral: estrategias para mejorar el aprendizaje. Editorial Trillas.
- Achaerandio, L. (2010). Iniciación a la Práctica de la Investigación. Guatemala: Universidad Rafael Landívar.
- Batista, E. (2008). Lineamientos pedagógicos para la enseñanza y el aprendizaje.
- Bueno, D. (2012). Propuesta metodológica para mejorar la interpretación, análisis y solución de ejercicios y problemas matemáticos.
- Cano Vindel, A. y Miguel Tobal, J.J. (1995). (Eds.) Estrés Laboral. Madrid: Autores. Número monográfico de la revista Ansiedad y Estrés, vol 1(2-3).
- Carrasco (2016). Metodología de la investigación científica. Editorial San Marcos lima Perú
- Castillo, M. (2009) La atención. Ediciones. Pirámide
- Chadwick, C. (1985, Enero-Junio). Estrategias Cognitivas, Metacognición y el Uso de los Microcomputadores en la Educación. PLANIUC, 4(7), pp
- Coscojuela, M. Á. L. (1994). Biología celular de la Neurona y de la Sinápsis. Ed. Universidad de Cantabria.
- Dávila Vidarte, L. D. C. (2019). Programa de gimnasia cerebral para mejorar la atención en estudiantes del nivel primario de una institución educativa privada de Chiclayo.
- De la Cruz, J. (2022). Gimnasia cerebral y su influencia en el aprendizaje escolar. Revista Educación y Desarrollo, 19(3).
- Dennison, P y Dennison, G. (2003). Equilibrio en la vida diaria. Brain Gym 101.
- Dennison, y Dennison. (2013). Brain gym-gimnasia cerebral Dpto. Orientación IES Los Alcores Sistema orientado a actividades que mejoran el desempeño en todas las áreas: intelectual, creativa, atlética e interpersonal. Revista Digital EOS Perú, 1(2), 2–23.
- Dennison, P., & Dennison, G. (1994). Brain Gym: Teacher's Edition. Edu-Kinesthetics.
- DREC Cusco (2023). Informe regional sobre logros de aprendizaje
- EDUTEKA (2011). La taxonomía de bloom y sus actualizaciones
- García, S. (2008). ¿Qué es la inteligencia emocional y por qué necesitamos enseñarla? Retrieved from Observatorio / Instituto para el Futuro de la Educación.
- Flores, M. (2017). La gimnasia cerebral y la comprensión lectora en estudiantes de secundaria de la I.E. N.º XXX – Lima [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle]. Repositorio Institucional UNE.
- Flores, A., & Rojas, M. (2021). Estrategias innovadoras para el desarrollo de habilidades cognitivas en contextos rurales. Revista Peruana de Investigación Educativa, 13(2).

- Hartman, H. y Sternberg, RJ (1992). Un BACEIS amplio para mejorar el pensamiento. *Ciencias de la instrucción*, 21 (5), 401-425.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2019). *Metodología de la investigación* (Vol. 4, pp. 310-386). México: McGraw-Hill Interamericana.
- Ibarra, L. (2007). *Aprende Mejor con Gimnasia Cerebral*. Garnik Ediciones.
- Infantas y Méndez (2024). En su tesis titulada “gimnasia cerebral para la comprensión lectora en los estudiantes del 1° de secundaria de la I.E. Mx. de Aplicación Fortunato L. Herrera – Cusco, 2023
- Lara Gualpa, M. A. (2021). *La gimnasia cerebral en el desempeño académico de los estudiantes del noveno nivel paralelo" B" de la Carrera de Educación Básica, de la Universidad Técnica de Ambato, durante el período académico octubre 2020 enero 2021* (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación-Carrera de Educación Básica).
- López, P., & Ruiz, C. (2021). Brain Gym como estrategia para mejorar la atención y memoria en estudiantes. *Revista Iberoamericana de Psicología y Educación*, 14(1).
- MINEDU (2022). *Evaluación Muestral de Estudiantes – Resultados nacionales*.
- Neisser U. (1996). *Sleep and Wakefulness* (Sueño y vigilia).
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) PISA (2015) *Resultados clave para América Latina*
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International journal of morphology*, 35(1), 227-232.
- Reategui, R. (2009) *La atención*. Edit. La Bóveda, 2da Edición Bogota Colombia
- Romero, C. (2009) *La teoría del desarrollo cognitivo de Piaget aplicada en la clase de primaria*, Edit. La Coruña. Madrid-España.
- Romero, R., Cueva, H., & Barboza, L. (2014). La gimnasia cerebral como estrategia para el desarrollo de la creatividad en los estudiantes. *Omnia*, 20(3), 80–91.
- Sampieri, R. H. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (7.^a ed.). McGraw-Hill.
- Segarra (2013). *El Proceso de la Atención en el ser humano*.
- Sternberg, R. (2020). *Cognitive Psychology*. Cengage Learning.
- Siroya, VV y Kapoor, A. (2021). Un nuevo protocolo de investigación para evaluar la percepción psicológica mediante ejercicios de gimnasia cerebral en estudiantes de fisioterapia. *Revista India de Medicina Forense y Toxicología*, 15 (1).

- Sosa, GW y Lagana, L. (2019). Los efectos del entrenamiento con videojuegos en el funcionamiento cognitivo de los adultos mayores: un ensayo controlado aleatorio basado en la comunidad.
- Vélez, M. J. Q., & Cárdenas, M. E. V. (2023). La gimnasia cerebral para fortalecer los aprendizajes significativos en la Unidad Educativa Cruz del Norte. Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional, 8(6), 311-329.
- Vilca Cuya, Y. A. (2020). Aplicación de la gimnasia cerebral en la actitud hacia las matemáticas.
- Wechsler, D. (1979). La medida de la inteligencia del adulto. Buenos Aires. Huascar

Anexos

Matriz de consistencia

Gimnasia cerebral y habilidades cognitivas de los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Miguel Ángel Hurtado Delgado, Acomayo – 2024.

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL	VARIABLES/ DIMENSIONES	METODOLOGÍA
¿De qué manera la gimnasia cerebral mejora las habilidades cognitivas de los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Miguel Ángel Hurtado Delgado del distrito de Acopia_ Acomayo 2024?	Determinar el impacto de la gimnasia cerebral en la mejora de las habilidades cognitivas de los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Miguel Ángel Hurtado Delgado del distrito de Acopia_ Acomayo 2024.	La Gimnasia Cerebral tiene un impacto significativo en la mejora de las habilidades cognitivas de los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Miguel Ángel Hurtado Delgado del distrito de Acopia_ Acomayo 2024.	Variable 1 Gimnasia Cerebral Variable 2 Habilidades Cognitivas	Enfoque Cuantitativo Tipo de investigación: Investigación Aplicada Nivel de investigación Explicativo Diseño de la investigación: Experimental/pre experimental
PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	DIMENSIONES:	

P 1 ¿Cómo impacta la gimnasia cerebral en la habilidad de atención de los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Miguel Ángel Hurtado Delgado del distrito de Acopia_ Acomayo 2024? P 2.- ¿Cómo impacta la gimnasia cerebral en la habilidad de memoria de los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Miguel Ángel Hurtado Delgado del distrito de Acopia_ Acomayo 2024? P 3.- ¿Cómo impacta la gimnasia cerebral en la habilidad de comprensión de los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Miguel Ángel Hurtado Delgado del distrito de Acopia_ Acomayo 2024?	O 1.-Diagnosticar el impacto de la Gimnasia Cerebral en la habilidad de atención de los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Miguel Ángel Hurtado Delgado del distrito de Acopia_ Acomayo 2024. O 2.-Implemetar programa de Gimnasia Cerebral en la habilidad de memoria de los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa. Miguel Ángel Hurtado Delgado del distrito de Acopia_ Acomayo 2024. O 3.-Evaluar y comparar el impacto de la Gimnasia Cerebral en la habilidad de comprensión de los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Miguel Ángel Hurtado Delgado del distrito de Acopia_ Acomayo 2024.	H 1.-La Gimnasia Cerebral tiene un impacto positivo en la habilidad de atención de los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Miguel Ángel Hurtado Delgado del distrito de Acopia_ Acomayo 2024. H 2.-La Gimnasia Cerebral tiene un impacto positivo en la habilidad de memoria de los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Miguel Ángel Hurtado Delgado del distrito de Acopia_ Acomayo 2024. H 3.- La Gimnasia Cerebral impacta positivamente en la habilidad de comprensión de los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Miguel Ángel Hurtado Delgado del distrito de Acopia_ Acomayo 2024.	Variable 1 • Ejercicios de neuro relajación • Movimientos energizantes • Ejercicios visuales Variable 2 • Atención • Comprensión • Memoria	Población: Todos los estudiantes matriculados de la institución educativa Miguel Ángel Hurtado Delgado del distrito de Acopia- Cusco, 2024 Muestra: La muestra estuvo conformada por 21 estudiantes del VI ciclo de la institución educativa Miguel Ángel Hurtado Delgado del distrito de Acopia- Cusco, 2024
--	--	--	--	---



**Instrumento de evaluación de la variable dependiente
Pre y pos test**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO
ABAD DEL CUSCO**

Facultad de Educación

Institución Educativa Miguel Ángel Hurtado Delgado del distrito de Acopía

Estimado estudiante:

El propósito del instrumento es recopilar información sobre **“GIMNASIA CEREBRAL Y HABILIDADES COGNITIVAS DE LOS ESTUDIANTES DEL VI CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL ANGEL HURTADO DELGADO DEL DISTRITO DE ACOPIA- CUSCO, 2024”**

Esta información será muy importante para el desarrollo del trabajo de investigación, por tal motivo pedimos su sinceridad plena en responder las preguntas, las cuales mantendremos en anonimato su participación.

Nota: Marque con un círculo la alternativa que vea por conveniente:

DIMENSIÓN: ATENCIÓN

Tema: Comunicación asertiva

1) La comunicación asertiva viene a ser la:

- a) Competencia de manifestar transparentemente lo que pensamos y decimos de las demás personas
- b) Capacidad de expresarte honesta y abiertamente al mismo tiempo que respetas y valoras las opiniones de los demás
- c) Cualidad de las personas en valorar las actitudes de todas las personas que viven en una sociedad
- d) Calidad de persona para realizar las críticas constructivas y generar en la sociedad un ambiente natural, respetando el medio ambiente

2) La comunicación asertiva permite a las personas:

- a) Decir lo que piensan y lo que sienten, promoviendo en las personas una sociedad muy crítica a las autoridades que no realizan obras para el pueblo

- b) Manifestarse sin ningún problema sobre los diferentes aspectos que generan inconvenientes a la sociedad
- c) Expresar comentarios constructivos sin dejar de ser respetuoso, ayudando a mantener buenas relaciones sociales
- d) Comunicarse de manera clara, sencilla, crítica pensando en lo demás, pero no con los corruptos que hacen daño a nuestro pueblo

Tema: Autoestima y autoconcepto

3) La autoestima es la:

- a) Capacidad que tiene una persona para valorarse, amarse y aceptarse a sí mismo.
- b) La manera cómo amamos a nuestros padres y hermanos y ellos a nosotros
- c) Comprensión a los demás, cómo ayudarlos en sus diferentes problemas
- d) Capacidad que tienen los padres para amar a sus hijos sin mirar sus defectos

4) El autoconcepto viene a ser:

- a) Opinión de las diferentes personas sobre los demás, sin hacer daño
- b) Opinión que tiene una persona sobre su propia personalidad, su conducta en armonía con los demás
- c) Opinión de los padres sobre la conducta autónoma de sus hijos
- d) Opinión que tiene una persona sobre su propia personalidad y su conducta.

Tema: Habilidades sociales y empatía

5) Las habilidades sociales tienen la finalidad de promover en la persona la:

- a) Capacidad de socializar de manera adecuada con otras personas
- b) Capacidad de las personas de realizar críticas constructivas a sus semejantes
- c) Capacidad de hacer amigos con mucha facilidad
- d) Capacidad de ponerse en la posición de la otra persona y entenderla

6) La empatía viene a ser:

- a) La capacidad que tiene una persona de comprender las emociones y los sentimientos de los demás
- b) Las virtudes que tienen las personas para socializar y tener buenos amigos
- c) La capacidad de entender y tener diferencias con las demás personas
- d) Las aptitudes que tiene una persona de comprender a las demás personas y saber cómo se sienten y ayudarlos

Tema: Resolución de conflictos

7) La resolución de conflictos es:

- a) Tener diálogo entre las partes afectadas y que lamentablemente uno sale perdiendo
- b) El proceso y la capacidad que utilizan dos o más partes para encontrar una solución amigable a un problema
- c) No tener problemas con nadie, evitar en lo posible los conflictos y no decir nada
- d) Proceso en el cual uno calla, no provoca y no se complica la vida

8) ¿Cuáles son los mecanismos adecuados para la resolución de conflictos?:

- a) Negociación, mediación, conciliación y arbitraje
- b) Mediación, conciliación, diálogo y comprensión
- c) Arbitraje, diálogo, comunicación y comprensión
- d) Negociación, mediación, comunicación y diálogo

DIMENSIÓN: COMPRENSIÓN

Tema: Uso responsable de la tecnología

9) ¿Qué efecto más crítico genera el uso de los teléfonos móviles (celulares) en los adolescentes escolares?:

- a) Adicción al Facebook
- b) Prioridad de hacer muchos amigos
- c) Prioridad a las redes sociales y juegos virtuales
- d) Prioridad al estudio a través de ayuda de la tecnología

10) El uso de las redes sociales genera en los estudiantes:

- a) Dependencia
- b) Independencia
- c) Comunicación con el mundo
- d) Autonomía

Tema: Entretenimiento excesivo e internet

11) ¿Qué genera en las familias el entretenimiento excesivo en internet de parte de los hijos?:

- a) Felicidad en los padres porque sus hijos conocen la tecnología y no son analfabetos
- b) Tolerancia entre los padres para con sus hijos a pesar de sus bajas calificaciones
- c) Tranquilidad en los padres al saber que los hijos no fastidian
- d) Malestar en los padres y profunda preocupación por sus hijos

12) ¿Qué consecuencias genera en el rendimiento académico el entretenimiento excesivo en internet?:

- a) Altas calificaciones en el colegio
- b) Mejor rendimiento académico por el uso de la tecnología
- c) Bajas calificaciones en el colegio
- d) Felicidad por los juegos virtuales y mucha tranquilidad

Tema: Efectos de la Publicidad

13) La publicidad es:

- a) Es una forma de comunicación visual, escrita, o auditiva entre los ofertantes y demandantes
- b) Es una forma de comunicación visual, escrita, o auditiva entre los mayores de edad y los menores de edad
- c) Es una forma de comunicación visual, escrita, o auditiva entre los demandantes y los que compran
- d) Es una forma de comunicación visual, escrita, o auditiva entre los ofertantes y los que venden

14) La función más importante de la publicidad es:

- a) Informar, difundir y persuadir al ofertante sobre un producto o servicio, para que lo adquiera
- b) Informar, difundir y persuadir al productor sobre un producto o servicio, para que lo adquiera
- c) Informar, difundir y persuadir al vendedor sobre un producto o servicio, para que lo adquiera
- d) Informar, difundir y persuadir al consumidor sobre un producto o servicio, para que lo adquiera

Tema: La ciencia económica

15) La Economía es:

- a) Una Ciencia pura que se ocupa de la producción, el consumo, la generación y distribución de riquezas
- b) Una Ciencia Social que se ocupa de la producción, el consumo, la generación y distribución de riquezas
- c) Una Ciencia Social que se ocupa de la producción, el consumo, la generación y distribución de riquezas, además del goce excesivo de los bienes
- d) Una Ciencia Social que se ocupa de la producción, el consumo, la depredación, la generación y distribución de riquezas

16) El objetivo fundamental de la Economía es:

- a) Mejorar las condiciones de vida de la población
- b) Satisfacer las necesidades terciarias del hombre
- c) Mejorar la calidad de vida del hombre a través de la deforestación
- d) Mejorar la industria para satisfacer las necesidades del hombre

DIMENSIÓN: MEMORIA

Tema: Mundo feudal

17) El Feudalismo se desarrolló durante los siglos:

- a) X – XII
- b) VIII – XI
- c) XI - XV
- d) IX XIII

18) La sociedad feudal estuvo integrada por:

- a) Rey, los nobles, el clero, los burgueses y pueblo
- b) Rey, sacerdotes y pueblo
- c) Nobles, eclesiásticos y pueblo llano
- d) Nobles, militares y pueblo

Tema: Economía feudal

19) La clase social base de la economía feudal fue:

- a) Nobles, clero y pueblo
- b) Campesinos libres y siervos
- c) Clero, campesinos y esclavos
- d) Nobles, agricultores y esclavos

20) La economía rural y cerrada del feudalismo, se transformó gradualmente a una economía:

- a) Abierta y comercial
- b) Abierta y cerrada
- c) Exportación e importación
- d) Productiva y consumidora

Tema: Virreinato

21) El Virreinato del Perú se creó el año: durante el siglo:

- a) 1532 - XV
- b) 1542 - XVI
- c) 1692 – XVII
- d) 1821 - XIX

22) El objetivo de la corona española en la creación del virreinato peruano fue:

- a) Promover el dominio español y generar trabajo a los habitantes de Sudamérica
- b) Nombrar al Virrey como máxima autoridad
- c) Garantizar el dominio y la autoridad de la monarquía peninsular sobre las tierras recientemente conquistadas
- d) Fortalecer los vínculos entre los españoles y los oriundos de América del Sur

Tema: Economía colonial

23) La base de la economía colonial fue la:

- a) Pesca
- b) Industria
- c) Ganadería
- d) Minería

24) Los principales tributos establecidos en el virreinato, fueron:

- a) IGV, Diezmo y alcabala
- b) Almojarifazgo, alcabala y quinto real
- c) Quinto real, IGV y almojarifazgo
- d) Alcabala, diezmo e IGV

Muchas gracias

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

1.1. Título del trabajo de investigación:

"GIMNASIA CEREBRAL Y HABILIDADES COGNITIVAS EN ESTUDIANTES DEL VI CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL ANGEL HURTADO DELGADO- ACOMAYO, 2024"

1.2. Nombre del instrumento: Cuestionario

1.3. Investigadores:

• Br. ALEXANDRA DEZA NINA

II. DATOS DEL EXPERTO

2.1. Nombres y apellidos : *Somo Bulcay Mariana*

2.2. Grado Académico : *Magister*

2.3. Lugar y fecha : *08 de setiembre de 2024*

2.4. Cargo e institución donde labora : *Docente - UNSAAC*

CRITERIO	INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy Bueno 61- 80%	Excelente 81-100%
Forma	1. REDACCIÓN	Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios.				X	
	2. CLARIDAD	Está formulado con un lenguaje apropiado.					X
	3. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					X
Contenido	4. ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.				X	
	5. SUFICIENCIA	Los ítems son adecuados en cantidad y profundidad.				X	
	6. INTENCIONALIDAD	El instrumento mide en forma pertinente el comportamiento de las variables de investigación.					X
Estructura	7. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica entre todos los elementos básicos de la investigación.					X
	8. CONSISTENCIA	Se basa en aspectos teóricos científicos de la investigación educativa.				X	
	9. COHERENCIA	Existe coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables.				X	
	10. METODOLOGÍA	La estrategia de investigación responde al propósito del diagnóstico.					X

PROMEDIO DE VALORACIÓN DEL INSTRUMENTO: *90%*

III. SUGERENCIAS:

IV. LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO

Procede su aplicación



Debe corregirse



[Firma]

DNI: *07428412*

Teléfono:

941895302

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

1.1. Título del trabajo de investigación:

"GIMNASIA CEREBRAL Y HABILIDADES COGNITIVAS EN ESTUDIANTES DEL VI CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL ANGEL HURTADO DELGADO- ACOMAYO, 2024"

1.2. Nombre del instrumento: Cuestionario

1.3. Investigadores:

• Br. ALEXANDRA DEZA NINA

II. DATOS DEL EXPERTO

2.1. Nombres y apellidos : HUMBERTO ALZAMORA FLORES

2.2. Grado Académico : DOCTOR

2.3. Lugar y fecha : 05 SEPTIEMBRE DE 2024

2.4. Cargo e institución donde labora : Docente - UNSAAC

CRITERIO	INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy Bueno 61- 80%	Excelente 81-100%
Forma	1. REDACCIÓN	Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios.				X	
	2. CLARIDAD	Está formulado con un lenguaje apropiado.				X	
	3. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				X	
Contenido	4. ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.				X	
	5. SUFICIENCIA	Los ítems son adecuados en cantidad y profundidad.				X	
	6. INTENCIONALIDAD	El instrumento mide en forma pertinente el comportamiento de las variables de investigación.				X	
Estructura	7. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica entre todos los elementos básicos de la investigación.				X	
	8. CONSISTENCIA	Se basa en aspectos técnicos científicos de la investigación educativa.				X	
	9. COHERENCIA	Existe coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables.				X	
	10. METODOLOGÍA	La estrategia de investigación responde al propósito del diagnóstico.				X	

PROMEDIO DE VALORACIÓN DEL INSTRUMENTO:

III. SUGERENCIAS:

IV. LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO

Procede su aplicación

☒

Debe corregirse

☐


DNI: 23827158
Teléfono: 984325558

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

1.1. Título del trabajo de investigación:

"GIMNASIA CEREBRAL Y HABILIDADES COGNITIVAS EN ESTUDIANTES DEL VI CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL ANGEL HURTADO DELGADO-ACOMAYO, 2024"

1.2. Nombre del instrumento: Cuestionario

1.3. Investigadores:

• Br. ALEXANDRA DEZA NINA

II. DATOS DEL EXPERTO

2.1. Nombres y apellidos : Epifanio Luis Canal Apara

2.2. Grado Académico : Dr. en Educación

2.3. Lugar y fecha : Cusco 5 de 09 - 2024

2.4. Cargo e institución donde labora : Docente - UNSAAC

CRITERIO	INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy Bueno 61- 80%	Excelente 81-100%
Forma	1. REDACCIÓN	Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios.				X	
	2. CLARIDAD	Está formulado con un lenguaje apropiado.				X	
	3. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				X	
Contenido	4. ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.				X	
	5. SUFICIENCIA	Los ítems son adecuados en cantidad y profundidad.				X	
	6. INTENCIONALIDAD	El instrumento mide en forma pertinente el comportamiento de las variables de investigación.				X	
Estructura	7. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica entre todos los elementos básicos de la investigación.				X	
	8. CONSISTENCIA	Se basa en aspectos técnicos científicos de la investigación educativa.				X	
	9. COHERENCIA	Existe coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables.				X	
	10. METODOLOGÍA	La estrategia de investigación responde al propósito del diagnóstico.				X	

PROMEDIO DE VALORACIÓN DEL INSTRUMENTO: 80%

III. SUGERENCIAS:

IV. LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO

Procede su aplicación

☒

Debe corregirse

☐


 DNI: 23814047
 Teléfono: 950331200

"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

SOLICITO: PERMISO PARA APLICAR PROYECTO DE TESIS

SR. JUAN PAUCAR CONDORI DIRECTOR DE LA INSTITUCION EDUCATIVA "MIGUEL ANGEL HURTADO DELGADO"

Yo, ALEXANDRA DEZA NINA, identificado con DNI 73494795, domiciliado en Jirón Loreto S/N del distrito de Acopia, Provincia Acomayo y Departamento Cusco. Ante usted respetuosamente me presento y expongo.

Que estando en la última etapa de mi carrera profesional de Educación de la Universidad Nacional De San Antonio Abad Del Cusco; estoy realizando mi trabajo de investigación la cual se centra en **la mejora de las habilidades cognitivas de los estudiantes a través de la gimnasia cerebral**. En mi afán de querer contribuir a la calidad educativa como ex estudiante de la Institución Educativa. Me dirijo a usted con el debido respeto solicitando permiso para poder aplicar mi proyecto de tesis y el apoyo correspondiente de los docentes durante la aplicación de los instrumentos correspondientes a mi trabajo de investigación.

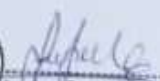
Sin otro particular agradezco la atención que le brinde al presente, hago propicia la ocasión para expresar mi especial consideración y admiración personal.

Por lo expuesto: considero viable que acepte mi solicitud.

Cusco, 16 de agosto del 2024



Alexandra Deza Nina
73494795


Juan Paucar Condori
DIRECTOR



UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL DE ACOMAYO
I.E. "Miguel Ángel Hurtado Delgado" de Acopia



*Año del bicentenario de la consolidación de nuestra independencia y de la conmemoración de las
heroicas batallas de Junín y Ayacucho*

CONSTANCIA

Acopia, Noviembre del 2024

Mediante el presente documento el Director de la IE. **MIGUEL ANGEL HURTADO DELGADO** del distrito de Acopia jurisdicción de la UGEL Acomayo **HACE CONSTAR** que la señorita **ALEXANDRA DEZA NINA** ha realizado el trabajo de investigación con los estudiantes de VI ciclo sobre :
"GIMNASIA CEREBRAL Y HABILIDADES COGNITIVAS EN ESTUDIANTES DEL VI CICLO DE LA IE. MIGUEL ÁNGEL HURTADO DELGADO - ACOMAYO, 2024"
durante dos meses, desarrollando sus actividades de manera satisfactoria

La presente constancia se expide a solicitud de la interesada para los fines que considere conveniente

Atentamente

 
Lic. Juan Patricio London
DIRECTOR



TÍTULO: COMUNICACIÓN ASERTIVA

PROPÓSITO DE LA SESIÓN: "Los estudiantes comprenderán y aplicarán los principios de la comunicación asertiva, en situaciones de conflicto mejorando sus habilidades de expresión y escucha en diferentes contextos"

I.-DATOS GENERALES			
GEREDU:	CUSCO	UGEL:	ACOMAYO
I.E.:	MIGUEL ANGEL HURTADO DELGADO	AREA:	TUTORIA
CICLO:	VI	TIEMPO:	2 hr. pedagógica (90.m)
DOCENTE	Alexandra Deza Nina		

II.-PROPÓSITO DE APRENDIZAJE:

COMPETENCIA/ CAPACIDAD	DESEMPEÑO	CRITERIO DE EVALUACIÓN	EVIDENCIAS
CONSTRUYE SU IDENTIDAD Reflexiona y argumenta eficazmente:	Argumenta su posición sobre dilemas morales que involucran situaciones de convivencia en su familia y en el aula tomando en cuenta las normas y las intenciones de las personas.	En un cuadro comparativo describen deliberadamente sobre la comunicación pasiva, agresiva y asertiva	Cuaderno de trabajo Cuadro comparativo de la comunicación pasiva, agresiva y asertiva

III.- COMPETENCIAS TRANSVERSALES

COMPETENCIAS	CRITERIOS	ACTIVIDADES
Gestiona su Aprendizaje de manera autónoma	Determina metas de aprendizaje viables asociadas a sus conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades y actitudes para el logro de la tarea. organiza un conjunto de estrategias y procedimientos en función del tiempo y de los recursos de que dispone para lograr las metas de aprendizaje de acuerdo con sus posibilidades. Revisa la aplicación de estrategias, procedimientos en función del tiempo y de los recursos de que dispone para lograr las metas de aprendizaje de acuerdo con sus posibilidades.	Se trabaja en todas las actividades de manera transversal, desde el planteamiento inicial de metas y la organización de su propio proceso de aprendizaje, pasando por la toma de decisiones que lo ayuden a alcanzar las metas en relación con las actividades de aprendizaje y la autoevaluación del logro de dichas metas.
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC	Navega en diversos entornos virtuales recomendados adaptando funcionalidades básicas de acuerdo con sus necesidades de manera pertinente y responsable Clasifica información de diversas fuentes y entorno teniendo en cuenta la pertinencia y exactitud del contenido reconociendo los derechos del autor	Indaga en diferentes páginas web sobre los cambios físicos y emocionales en la adolescencia y la diferencia entre emociones y sentimientos.

IV.- ENFOQUES TRANSVERSALES:

ENFOQUE TRANSVERSAL:	BÚSQUEDA DE LA EXCELENCIA
Valores:	Actitudes y/o acciones observables
Flexibilidad y apertura	Docente y estudiantes comparan, adquieren y emplean estrategias útiles para aumentar la eficacia de sus esfuerzos en el logro de los objetivos que se proponen.

¿Qué necesito hacer antes de planificar?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
Buscar estrategias para hacer más ameno	



el ambiente durante el desarrollo de la sesión de aprendizaje.

- Plumones
- Pizarra
- Hojas de trabajo

V.- MOMENTOS DE LA SESIÓN:

SECUENCIA DE ACTIVIDADES		Recurso
Inicio 10 minutos 	✓ Saludo a los estudiantes, paso a establecer las normas de convivencia para la sesión. ✓ Realizamos ejercicio de neuro relajación "Galope cruzado" Propósito: Mejorar la coordinación hemisférica y la motricidad. Instrucción: Tocar con el codo derecho la rodilla izquierda, y alternar. Repetir durante 2 minutos. ✓ A continuación, comparto el propósito de la sesión: "Los estudiantes comprenderán y aplicarán los principios de la comunicación asertiva, en situaciones de conflicto mejorando sus habilidades de expresión y escucha en diferentes contextos"	Plumones y pizarra
Desarrollo 20 minutos 	✓ Se da a conocer que es la comunicación asertiva ✓ Escribo en la pizarra características y explico con ejemplos claros ✓ Solicito a tres estudiantes voluntarios para realizar una técnica de rol en el que se teatraliza una situación conflictiva ✓ Se invita a los estudiantes a participar reconociendo el personaje pasivo, agresivo y asertivo. ✓ A partir de la técnica de roles se explica sobre las técnicas de comunicación asertiva ✓ Realizo una retroalimentación sobre lo explicado	Pizarra Plumones Cuaderno Colores
Cierre 15 minutos 	Realizo preguntas de metacognición ¿Qué aprendí hoy? ¿Cómo aplicare lo aprendido? ¿para que me sirve lo que aprendí hoy?	



I.E. MIGUEL ÁNGEL HURTADO DELGADO



SESIÓN DE APRENDIZAJE N°.

I.-DATOS INFORMATIVOS			
GEREDU:	CUSCO	UGEL:	ACOMAYO
I.E.:	Miguel Ángel Hurtado Delgado	AREA:	CIENCIAS SOCIALES
CICLO:	VI	TIEMPO:	2 hrs pedagógicas (90.m)
TESISTA:	Alexandra Deza Nina		
TÍTULO DE LA SESIÓN:	: ANALIZAMOS LOS EFECTOS DE LA PUBLICIDAD		

II- PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

ESTANDARES:	Gestiona recursos económicos al elaborar presupuestos personales considerando su proyecto de vida y diversos factores económicos		
COMPETENCIA/ CAPACIDADES	DESEMPEÑO	CRITERIOS	EVIDENCIAS
Gestiona responsablemente los recursos económicos Toma decisiones económicas y financiera	Propone alternativas de consumo responsable respecto a productos y servicios considerando que la publicidad busca influir en la toma de decisiones de las personas.	En cuadro de doble entrada propone alternativas y acciones responsables frente a los efectos de la publicidad que afectan en su toma de decisiones. Crea un anuncio publicitario utilizando al menos cuatro características discutidas en clase.	Cuaderno de trabajo
COMPETENCIA TRANSVERSAL	ACTIVIDADES	CRITERIOS	
Gestiona su Aprendizaje de manera autónoma	Se trabaja en todas las actividades de manera transversal, desde el planteamiento inicial de metas y la organización de su propio proceso de aprendizaje, pasando por la toma de decisiones que lo ayuden a alcanzar las metas en relación con las actividades de aprendizaje y la autoevaluación del logro de dichas metas.	organiza un conjunto de estrategias y procedimientos en función del tiempo y de los recursos de que dispone para lograr las metas de aprendizaje de acuerdo con sus posibilidades.	
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC	Indaga en diferentes páginas web sobre los cambios físicos y emocionales en la adolescencia y la diferencia entre emociones y sentimientos.	Clasifica información de diversas fuentes y entorno teniendo en cuenta la pertinencia y exactitud del contenido reconociendo los derechos del autor.	
ENFOQUE TRANSVERSAL	VALORES	ACTITUDES	
Búsqueda de la excelencia	Flexibilidad y apertura	Disposición para adaptarse a los cambios, modificando si fuera necesario, la propia conducta para alcanzar determinados objetivos cuando	



L.E. MIGUEL ÁNGEL HURTADO DELGADO



	surgen dificultades, información no conocida o situaciones nueva
PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Identifica, analiza y propone alternativas y acciones responsables frente a los efectos de la publicidad que afectan en su toma de decisiones.

¿Qué necesito hacer antes de planificar?	¿Qué recursos o materiales se utilizará?
Buscar estrategias para hacer mas ameno el ambiente durante el desarrollo de la sesión de aprendizaje.	Material de Gimnasia Cerebral Proyector Diapositivas Plumones Pizarra

V- SECUENCIA METODOLÓGICA DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

PROCESOS PEDAGÓGICOS	SECUENCIA METODOLÓGICA Y DIDÁCTICA	TIEMPO	MATERIALES
INICIO	- Saludo a los estudiantes paso a establecer las normas de la sesión. Comparto la importancia de respetar los derechos fundamentales. -Motivación: Realizamos ejercicio de gimnasia cerebral para fomentar la concentración y memoria "guerra de letras y números" y "Elefante de ocho" Instrucciones: Extiende un brazo como si fuera la trompa de un elefante. Dibuja un número ocho en el aire lentamente mientras sigues el movimiento con los ojos. Repite con el otro brazo. Esto mejora la memoria visual y la percepción espacial. -Saberes previos: Realiza preguntas ¿Qué entienden por publicidad? ¿Cuáles son los efectos de la publicidad? ¿Cómo afecta la publicidad en la economía? -Conflicto cognitivo: ¿Afecta la publicidad en su toma de decisiones? -Propósito: Identifica, analiza y propone alternativas y acciones responsables frente a los efectos de la publicidad que afectan en su toma de decisiones.	10 min	Material de Gimnasia Cerebral Plumones Proyector Guía de preguntas
PROCESO	- A través de las diapositivas presento imágenes de publicidad pido a los estudiantes que observen la imagen y reconozcan cuantos tipos de publicidad se está presentando. - Explico sobre el concepto de publicidad y los diferentes tipos con ejemplos claros. - Para aumentar su interés pregunto a los estudiantes si creen que la publicidad afecta su economía. - Comentamos sobre las características de la publicidad y los efectos que este puede tener en la toma de decisiones.	70 min	Proyector Diapositivas Pizarra Plumones



	- Analizamos los efectos positivos y negativos que tiene la publicidad. - Se presenta las principales técnicas utilizadas en la publicidad, como el uso de celebridades, testimonios, emociones, repetición, y eslóganes. - Muestro ejemplos de anuncios publicitarios (impresos o videos) y discutir qué técnicas están utilizando. - Los estudiantes proponen acciones responsables frente a los efectos negativos que tiene la publicidad.		Cuaderno de trabajo
CIERRE	- Finalmente realizo una breve retroalimentación sobre lo aprendido - ¿Qué aprendí en esta sesión? - ¿La publicidad tiene más efectos negativos o positivos? - ¿Por qué y cuando es importante la publicidad? - ¿Lo aprendido me servirá en mi vida diaria?	10 min	Pizarra Plumones



I.E. MIGUEL ÁNGEL HURTADO DELGADO



SESIÓN DE APRENDIZAJE N°.

I.-DATOS INFORMATIVOS			
GEREDU:	CUSCO	UGEL:	ACOMAYO
I.E.:	Miguel Ángel Hurtado Delgado	AREA:	CIENCIAS SOCIALES
CICLO:	VI	TIEMPO:	2 hr. pedagógicas (90.m)
DOCENTE:	Alexandra Deza Nina		
TÍTULO DE LA SESIÓN:	: CONOCEMOS LA CIENCIA ECONOMICA		

II- PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

ESTANDARES:	Explica cómo el Estado y las empresas toman decisiones económicas y financieras considerando indicadores microeconómicos y macroeconómicos. Argumenta que la omisión o realización de ciertas prácticas económicas por parte de los diversos agentes económicos pueden afectar las condiciones de desarrollo del país.		
COMPETENCIA/ CAPACIDADES	DESEMPEÑO	CRITERIOS	EVIDENCIAS
Gestiona responsablemente los recursos económicos comprende el funcionamiento del sistema económico y financiero	Explica los roles que desempeñan la familia, las empresas y el Estado en el sistema económico y financiero y que cada uno tiene un rol frente a los procesos económicos en el mercado (producción, distribución, consumo).	En un organizador visual explica sobre los conceptos de la ciencia económica.	Organizador visual
COMPETENCIA TRANSVERSAL	ACTIVIDADES	CRITERIOS	
Gestiona su Aprendizaje de manera autónoma	Se trabaja en todas las actividades de manera transversal, desde el planteamiento inicial de metas y la organización de su propio proceso de aprendizaje, pasando por la toma de decisiones que lo ayuden a alcanzar las metas en relación con las actividades de aprendizaje y la autoevaluación del logro de dichas metas.	organiza un conjunto de estrategias y procedimientos en función del tiempo y de los recursos de que dispone para lograr las metas de aprendizaje de acuerdo con sus posibilidades.	
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC	Indaga en diferentes páginas web sobre los cambios físicos y emocionales en la adolescencia y la diferencia entre emociones y sentimientos.	Clasifica información de diversas fuentes y entornos teniendo en cuenta la pertinencia y exactitud del contenido reconociendo los derechos del autor.	
ENFOQUE TRANSVERSAL	VALORES	ACTITUDES	
Búsqueda de la excelencia	Flexibilidad y apertura	Disposición para adaptarse a los cambios, modificando si fuera necesario, la propia	



L.E. MIGUEL ÁNGEL HURTADO DELGADO



	conducta para alcanzar determinados objetivos cuando surgen dificultades, información no conocida o situaciones nueva
PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Explica y reflexiona sobre los objetivos de la ciencia económica.

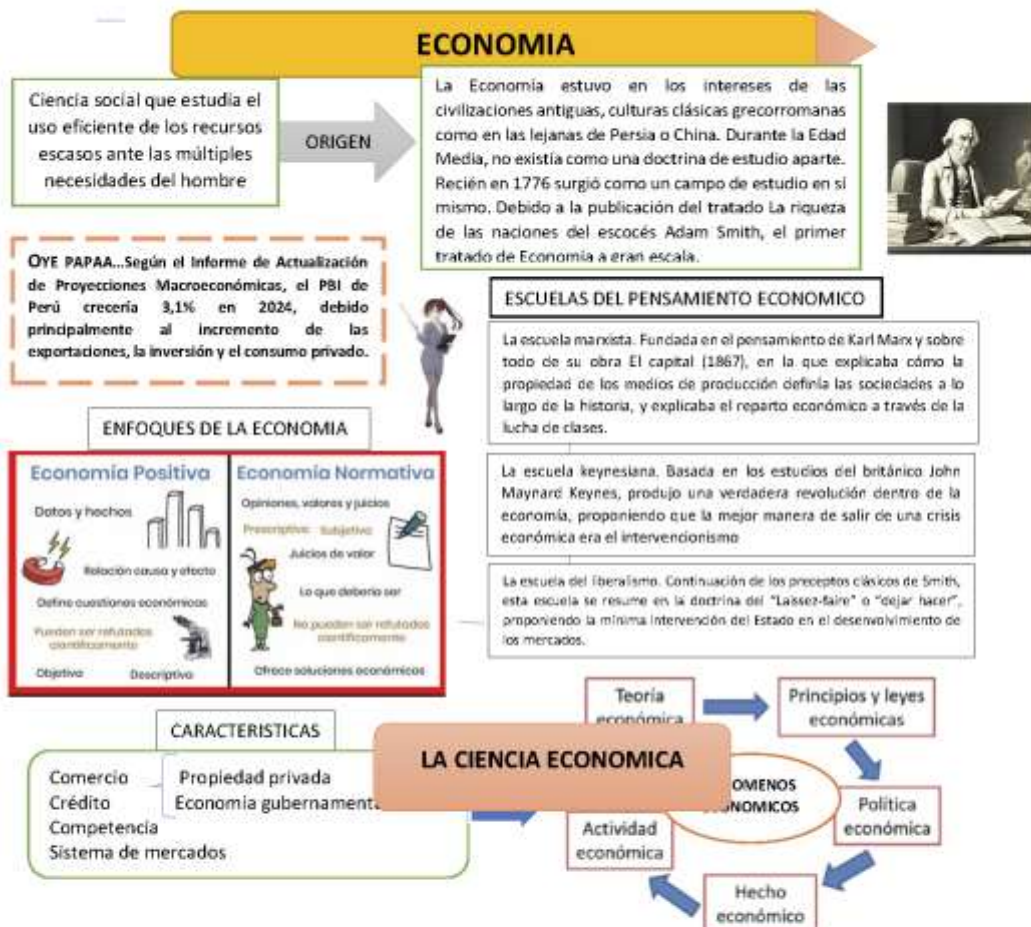
¿Qué necesito hacer antes de planificar?	¿Qué recursos o materiales se utilizará?
Buscar estrategias para hacer más ameno el ambiente durante el desarrollo de la sesión de aprendizaje.	Material de Gimnasia Cerebral Proyector Diapositivas Plumones Pizarra

V- SECUENCIA METODOLÓGICA DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

PROCESOS PEDAGÓGICOS	SECUENCIA METODOLÓGICA Y DIDÁCTICA	TIEMPO	MATERIALES
INICIO	- Saludo a los estudiantes paso a establecer las normas de la sesión. -Motivación: Realizamos ejercicio de gimnasia cerebral para fomentar la atención y comprensión "RESPIRACION 4 - 7 - 8" Instrucciones: Siéntate con la espalda recta o recuéstate en un lugar tranquilo. Relaja los hombros y coloca tus manos en una posición cómoda. Apoya la punta de la lengua contra el paladar, justo detrás de los dientes superiores. Mantén esta posición durante el ejercicio. Sigue este patrón de respiración: 1. Inhala por la nariz durante 4 segundos. 2. Sostén la respiración durante 7 segundos. 3. Exhala lentamente por la boca durante 8 segundos. 4. Haz un sonido suave al exhalar, como si soplaras a través de un pequeño orificio. Repite el ciclo: Realiza el ciclo completo de 4-7-8 al menos cuatro veces. Si te sientes cómodo, puedes repetirlo hasta ocho ciclos. -Saberes previos: Realiza preguntas ¿Qué es la economía? ¿Por qué es importante hablar de economía? ¿Cómo afecta la publicidad en la economía? -Conflicto cognitivo: ¿Por qué la economía es una ciencia? -Propósito: Explica y reflexiona sobre los objetivos de la ciencia económica.	15 min	Material de Gimnasia Cerebral Plumones Proyector Gula de preguntas



PROCESO	- Explico sobre modelos y objetivos de la ciencia económica. - Teorías económicas - Características - Enfoques de la economía - Para reforzar lo hablado se les muestra un video referido al tema - Analizamos la economía como ciencia - Se entrega una ficha de retroalimentación a la que los estudiantes responden sobre lo avanzado.	60 min	Proyector Diapositivas Pizarra Plumones Cuaderno de trabajo
CIERRE	- Finalmente realizo una breve retroalimentación sobre lo aprendido - ¿Qué aprendí en esta sesión? - ¿Como lo han aprendido? - ¿En qué momento de mi vida usare lo aprendido?	15 min	Pizarra Plumones



¿Cuáles son los enfoques de la economía, deslinda cada término?

¿cuál de las escuelas de pensamiento económico sería la más idónea para nuestro país?, ¿Por qué?



AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTOS

I.-DATOS GENERALES			
GEREDU:	CUSCO	UGEL	ACOMAYO
I.E.:	MIGUEL ANGEL HURTADO DELGADO	AREA:	TUTORIA
CICLO:	VI	TIEMPO:	2 hr. pedagógica (90.m)
DOCENTE	Alexandra Deza Nina		
SESIÓN	Fomentando la autoestima y el autoconcepto positivo.		

II.-PROPÓSITO DE APRENDIZAJE:

COMPETENCIA/ CAPACIDAD	DESEMPEÑO	CRITERIO DE EVALUACIÓN	EVIDENCIAS
CONSTRUYE SU IDENTIDAD Reflexiona y argumenta éticamente:	Argumenta su posición sobre dilemas morales que involucran situaciones de convivencia en su familia y en el aula tomando en cuenta las normas y las intenciones de las personas.	Comprender la diferencia entre autoestima y autoconcepto. Desarrolla habilidades para mejorar la autoestima.	Cuaderno de trabajo Cuadro

III.- COMPETENCIAS TRANSVERSALES

COMPETENCIAS	CRITERIOS	ACTIVIDADES
Gestiona su Aprendizaje de manera autónoma	Determina metas de aprendizaje viables asociadas a sus conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades y actitudes para el logro de la tarea. organiza un conjunto de estrategias y procedimientos en función del tiempo y de los recursos de que dispone para lograr las metas de aprendizaje de acuerdo con sus posibilidades. Revisa la aplicación de estrategias, procedimientos en función del tiempo y de los recursos de que dispone para lograr las metas de aprendizaje de acuerdo con sus posibilidades.	Se trabaja en todas las actividades de manera transversal, desde el planteamiento inicial de metas y la organización de su propio proceso de aprendizaje, pasando por la toma de decisiones que la ayuden a alcanzar las metas en relación con las actividades de aprendizaje y la autoevaluación del logro de dichas metas.
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC	Navega en diversos entornos virtuales recomendados adaptando funcionalidades básicas de acuerdo con sus necesidades de manera pertinente y responsable Clasifica información de diversas fuentes y entorno teniendo en cuenta la pertinencia y exactitud del contenido reconociendo los derechos del autor	Indaga en diferentes páginas web sobre los cambios físicos y emocionales en la adolescencia y la diferencia entre emociones y sentimientos.

IV.- ENFOQUES TRANSVERSALES:

ENFOQUE TRANSVERSAL:	BÚSQUEDA DE LA EXCELENCIA
Valores:	Actitudes y/o acciones observables
Flexibilidad y apertura	Docente y estudiantes comparan, adquieren y emplean estrategias útiles para aumentar la eficacia de sus esfuerzos en el logro de los objetivos que se proponen.

¿Qué necesito hacer antes de planificar?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
Buscar estrategias para explorar diferentes enfoques y soluciones innovadoras para abordar la sesión de aprendizaje.	- Cuaderno - Plumones - Pizarra - Hojas de trabajo



V.- MOMENTOS DE LA SESIÓN:

SECUENCIA DE ACTIVIDADES		Recurso
Inicio 15 minutos 	✓ Saludo a los estudiantes, paso a establecer las normas de convivencia para la sesión. ✓ Realizamos ejercicio de neuro relajación "Galope cruzado" Propósito: Mejorar la coordinación hemisférica y la motricidad. Instrucción: Tocar con el codo derecho la rodilla izquierda, y alternar. Repetir durante 2 minutos. ✓ A continuación, comparto el propósito de la sesión: "Reconocer la importancia de la autoestima y el autoconcepto en el desarrollo personal y fomentar habilidades para la reflexión personal y autoevaluación."	Plumones y pizarra
Desarrollo 60 minutos 	Presentación el tema. Explico de la importancia de la autoestima y el autoconcepto en la vida diaria. Definición de autoestima: percepción y valoración de uno mismo. Definición de autoconcepto: conjunto de creencias sobre uno mismo. Factores que influyen en ambos. Realizamos una dinámica de Grupo Actividad: "Yo soy..." Cada estudiante comparte una afirmación positiva sobre si mismo. ✓ Realizo una retroalimentación sobre lo explicado	Pizarra Plumones Cuaderno Colores Lapicero
Cierre 15 minutos 	Realizo preguntas de metacognición ¿Qué aprendí hoy? ¿Como aplicare lo aprendido? ¿para que me sirve lo que aprendí hoy?	



I.E. MIGUEL ÁNGEL HURTADO DELGADO



I.-DATOS INFORMATIVOS			
GEREDU:	CUSCO	UGEL:	ACOMAYO
I.E.:	Miguel Ángel Hurtado Delgado	AREA:	Tutoría
CICLO:	VI	TIEMPO:	1hr. pedagógicas (45. m)
TESISTA:	Alexandra Deza Nina		
TÍTULO DE LA SESIÓN:	HABILIDADES SOCIALES Y EMPATIA		

II- PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

ESTANDARES:	Los estudiantes deben ser capaces de identificar y comprender sus propias emociones, así como las emociones de los demás. Esto incluye: Demostrar conocimiento de las emociones propias y ajenas. Mostrar empatía hacia los demás, reconociendo sus sentimientos y perspectivas.		
COMPETENCIA/ CAPACIDADES	DESEMPEÑO	CRITERIOS	EVIDENCIAS
Desarrollo personal social y personal Relaciones Interpersonales	Promover habilidades para establecer relaciones sanas y respetuosas con sus compañeros y docentes, facilitando un ambiente colaborativo.	Identifica comportamientos empáticos en situaciones planteadas. Aplica habilidades sociales respetuosas en interacciones simuladas. Realiza ejercicios de gimnasia cerebral con coordinación y disposición	Cada estudiante escribe en una tarjeta una acción empática que aplicará en los próximos días.
COMPETENCIA TRANSVERSAL	ACTIVIDADES	CRITERIOS	
Gestiona su Aprendizaje de manera autónoma	Se trabaja en todas las actividades de manera transversal, desde el planteamiento inicial de metas y la organización de su propio proceso de aprendizaje.	organiza un conjunto de estrategias y procedimientos en función del tiempo y de los recursos de que dispone para lograr las metas de aprendizaje de acuerdo con sus posibilidades.	
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC	Indaga en diferentes páginas web sobre los cambios físicos y emocionales en la adolescencia y la diferencia entre emociones y sentimientos.	Clasifica información de diversas fuentes y entorno teniendo en cuenta la pertinencia y exactitud del contenido reconociendo los derechos del autor.	
PROPOSITO DE LA SESIÓN	Fomentar habilidades sociales y empatía en los estudiantes mediante actividades dinámicas y ejercicios de gimnasia cerebral.		



¿Qué necesito hacer antes de planificar?	¿Qué recursos o materiales se utilizará?
Buscar estrategias para hacer más ameno el ambiente durante el desarrollo de la sesión de aprendizaje.	Material de Gimnasia Cerebral Proyector Diapositivas Plumones Pizarra

V- SECUENCIA METODOLÓGICA DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

PROCESOS PEDAGÓGICOS	SECUENCIA METODOLÓGICA Y DIDÁCTICA	TIEMPO	MATERIALES
INICIO	- Saludo a los estudiantes paso a establecer las normas de convivencia -Motivación: Realizamos ejercicio de gimnasia cerebral: • Botones del cerebro Instrucciones: Coloca una mano sobre el ombligo y la otra en la parte superior del pecho. Masajea suavemente mientras respiras profundamente durante 1 minuto. Esto ayuda a activar ambos hemisferios del cerebro y mejora la concentración. -Saberes previos: Realiza preguntas ¿Qué entiende por empatía? ¿Por qué es importante las habilidades sociales? -Conflicto cognitivo: ¿La empatía y las habilidades sociales son fundamentales en la resolución de conflictos? -Propósito: Fomentar habilidades sociales y empatía en los estudiantes mediante actividades dinámicas y ejercicios de gimnasia cerebral.	5 min	Material de Gimnasia Cerebral Plumones Proyector Guía de preguntas
PROCESO	✓ Doy conceptos claros y precisos sobre habilidades sociales y empatía ✓ Sociales con ejemplos claros sobre situación en el que se debe ser empático. ✓ Doy indicaciones para realizar un juego de roles "Ponerse en los zapatos del otro" Los estudiantes trabajan en parejas. Cada pareja toma una tarjeta y representa cómo responderían a esa situación de forma empática. ✓ Cada estudiante escribe en una tarjeta una acción empática que aplicará en los próximos días.	35 min	Proyector Diapositivas Tarjetas con situaciones cotidianas Plumones Cuaderno de trabajo
CIERRE	- Finalmente realizo una breve retroalimentación sobre lo aprendido - ¿Qué aprendí en esta sesión? - ¿Como lo han aprendido? - ¿En qué momento de mi vida usare lo aprendido?	5 min	Pizarra Plumones



I.-DATOS GENERALES			
GEREDU:	CUSCO	UGEL:	Acomayo
I.E.:	Miguel ángel hurtado delgado	AREA:	CIENCIAS SOCIALES
CICLO:	VI	TIEMPO:	2 hr. pedagógica (90.m)
TESISTA:	Alexandra Deza		
TÍTULO DE LA SESIÓN:	: "Analiza y reconocemos la organización económica, política, social del mundo feudal"		

II- PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL PROPÓSITO

COMPETENCIA	CAPACIDADES	CRITERIOS	EVIDENCIAS
Construye interpretaciones históricas	-Interpreta críticamente fuentes diversas: -Comprende el tiempo histórico	<u>Interpreta</u> Información de imagen diversas del pasado y de fuentes graficas usando información de otras fuentes. <u>Relaciona</u> entre si las causas de un hecho o proceso.	-Elaboran un organizador visual con información precisa sobre la jerarquía social del sistema feudal.
COMPETENCIA TRANSVERSAL	ACTIVIDADES	CRITERIOS	
Gestiona su aprendizaje autónomo	-Realizan sus actividades y Construyen su propio aprendizaje	-Cumplen con sus actividades en forma responsable	
ENFOQUE TRANSVERSAL	VALORES	ACTITUDES	
Enfoque de orientación al bien común	-Respeto -Responsabilidad -Cooperación	-Asume el trabajo colaborativo con responsabilidad y respeto a la opinión de los demás.	
PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Analiza la organización económica, político y social del sistema feudal reflexiona sobre su práctica en la actualidad.		

VI- SECUENCIA METODOLÓGICA DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

PROCESOS PEDAGÓGICOS	SECUENCIA METODOLÓGICA Y DIDÁCTICA	TIEMPO	MATERIALES
INICIO	-saludo a los estudiantes recordamos las normas de convivencia:	2 minutos	-Pizarra -Plumones - Cuaderno -Guía de preguntas
	- Motivación: se realiza un ejercicio de gimnasia cerebral "LA LECHUZA" Imita el movimiento de las alas de una lechuza mientras giras la cabeza de un lado a otro. Esto ayuda a activar la concentración y la coordinación.	5 minutos	
	- Saberes previos: pregunto a los estudiantes ¿Qué es el feudalismo? ¿Por qué surge el feudalismo? ¿Dónde se da el feudalismo?	5 minutos	
	- Conflicto cognitivo: ¿Por qué creen que el sistema feudal perduro por muchos siglos?	3 minutos	
	- Propósito: "Analiza y reconocemos la organización económica, política, social del mundo feudal"		
	✓ Presento una situación "Vives en un mundo donde no hay dinero, pero trabajas las tierras de un señor que te		-pizarra



PROCESO	protege a cambio de parte de tus cultivos. ¿Cómo sería tu día a día?" ✓ Participan los estudiantes - Utilizo un esquema o imagen proyectada del sistema feudal que incluye: Sociedad: Estamentos (nobleza, clero y campesinos). Economía: Autosuficiencia en los feudos. Política: Relaciones de vasallaje y protección. - muestro un video sobre el origen y la decadencia del feudalismo - Realizado una pregunta interactiva: ¿Qué creen que ocurriría si un campesino dejara de trabajar para el señor feudal? ¿O si el señor no ofreciera protección? - por columnas formo dos grupos para realizar un debate sobre los aspectos positivos y negativos del mundo feudal.	65 Minutos	-plumones - cuadernos
CIERRE	-Realiza la meta cognición ¿Qué aprendiste? ¿Cómo aprendiste? ¿Cuánto aprendiste? luego resalta los logros. Agradece la participación de los estudiantes y todos aplauden para finalizar.	10 Minutos	-Guía de preguntas



I.-DATOS GENERALES			
GEREDU:	CUSCO	UGEL:	Acomayo
I.E.:	Miguel ángel hurtado delgado	AREA:	CIENCIAS SOCIALES
CICLO:	VI	TIEMPO:	2 hrs. pedagógica (90.m)
TESISTA:	Alexandra Deza		
TÍTULO DE LA SESIÓN:	: " Analizamos la economía feudal"		

II- PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL PROPÓSITO

COMPETENCIA	CAPACIDADES	CRITERIOS	EVIDENCIAS
Construye Interpretaciones históricas	-Interpreta críticamente fuentes diversas: -Comprende el tiempo histórico	<u>Interpreta</u> Información de imagen diversas del pasado y de fuentes graficas usando información de otras fuentes. <u>Relaciona</u> entre si las causas de un hecho o proceso. <u>Identifica</u> correctamente los elementos principales de la economía feudal (feudo, vasallaje, siervos).	- Diseñan un mapa esquemático del feudo en el papelógrafo, marcando los espacios de producción (campos, molinos, iglesia).
COMPETENCIA TRANSVERSAL	ACTIVIDADES	CRITERIOS	
Gestiona su aprendizaje autónomo	-Realizan sus actividades y Construyen su propio aprendizaje	-Cumplen con sus actividades en forma responsable	
ENFOQUE TRANSVERSAL	VALORES	ACTITUDES	
Enfoque de orientación al bien común	-Respeto -Responsabilidad -Cooperación	-Asume el trabajo colaborativo con responsabilidad y respeto a la opinión de los demás.	
PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Comprender las principales características de la economía feudal, su estructura y las relaciones económicas entre los estamentos sociales durante la Edad Media.		

VI- SECUENCIA METODOLÓGICA DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

PROCESOS PEDAGÓGICOS	SECUENCIA METODOLÓGICA Y DIDÁCTICA	TIEMPO	MATERIALES
INICIO	-saludo a los estudiantes recordamos las normas de convivencia: - Motivación: se realiza un ejercicio de gimnasia cerebral "Cruz crawl"	2 minutos	-Pizarra -Plumones - Cuaderno -Gula de preguntas
	Instrucciones: Los estudiantes se ponen de pie. Toca con su mano derecha la rodilla izquierda y luego alternan. Realizan el ejercicio durante 2 minutos con una breve pausa para respirar profundamente.	4 minutos	
	- Saberes previos: pregunto a los estudiantes ¿Qué es el feudalismo? ¿Por qué surge el feudalismo? ¿Dónde se da el feudalismo? ¿Cómo crees que funcionaba la economía antes de la existencia del dinero como lo conocemos hoy?	2 minutos	
	- Conflicto cognitivo: ¿Creen que el sistema económico feudal persiste hasta la actualidad?	2 minutos	



	-Propósito: "Comprender las principales características de la economía feudal, su estructura y las relaciones económicas entre los estamentos sociales durante la Edad Media."		
PROCESO	Doy un breve repaso sobre el mundo feudal Doy una Explicación interactiva Uso de imágenes o diagramas para mostrar: El feudo: tierras del señor, aldeas, tierras comunales. Los estamentos sociales: nobles, clérigos y campesinos. El sistema de intercambio: trabajo de los campesinos a cambio de protección. - muestro un video sobre el origen y la decadencia del feudalismo Los estudiantes comparten breves ideas sobre los elementos principales de la economía feudal (feudo, vasallaje, siervos).	15 Minutos	-pizarra -plumones - cuadernos Proyector Imágenes
CIERRE	-Realiza la meta cognición ¿Qué aprendiste? ¿Cómo aprendiste? ¿Cuánto aprendiste? ¿Qué rol tenía el señor feudal? ¿Cómo obtenían los campesinos lo que necesitaban? luego resalta los logros. Agradece la participación de los estudiantes y todos aplauden para finalizar.	15 Minutos	-Guía de preguntas



I.E. MIGUEL ÁNGEL HURTADO DELGADO



I.-DATOS INFORMATIVOS			
GEREDU:	CUSCO	UGEL:	ACOMAYO
I.E.:	Miguel Ángel Hurtado Delgado	AREA:	TUTORIA
CICLO:	VI	TIEMPO:	1hr. pedagógicas (40.m)
TESISTA:	Alexandra Deza Nina		
TÍTULO DE LA SESIÓN:	Resolvemos conflictos de manera asertiva		

II- PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIA/ CAPACIDADES	DESEMPEÑO	CRITERIOS	EVIDENCIAS
Convivencia y Participación Democrática Resuelve conflictos de manera asertiva y dialogante.	Que los estudiantes reconozcan la importancia de resolver conflictos mediante el diálogo y la empatía, aplicando estrategias de comunicación asertiva y mediación para promover un ambiente de respeto mutuo y convivencia armónica	Identifica las emociones y causas en una situación de conflicto. Propone soluciones viables basadas en el diálogo. Participa activamente en el ejercicio de rol de mediación.	Cada estudiante escribe una frase en un papel con su compromiso para resolver conflictos de manera pacífica. Crear un mural grupal con todos los compromisos.
COMPETENCIA TRANSVERSAL	ACTIVIDADES	CRITERIOS	
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC	Indaga en diferentes páginas web sobre los cambios físicos y emocionales en la adolescencia y la diferencia entre emociones y sentimientos.	Clasifica información de diversas fuentes y entorno teniendo en cuenta la pertinencia y exactitud del contenido reconociendo los derechos del autor.	
ENFOQUE TRANSVERSAL	VALORES	ACTITUDES	
Búsqueda de la excelencia	Flexibilidad y apertura	Disposición para adaptarse a los cambios, modificando si fuera necesario, la propia conducta para alcanzar determinados objetivos cuando surgen dificultades, información no conocida o situaciones nueva	
PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Propone acuerdos que promuevan la solución pacífica de conflictos en situaciones simuladas o reales.		



V- SECUENCIA METODOLÓGICA DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

Momentos	SECUENCIA METODOLÓGICA Y DIDÁCTICA	TIEMPO	MATERIALES
INICIO	- Saludo a los estudiantes paso a establecer las normas de la sesión. -Motivación: Realizamos ejercicio de gimnasia cerebral: Bostezo enérgico. Coloca la yema de los dedos en las mejillas, simula un bostezo y haz presión con los dedos. Este ejercicio es beneficioso para estimular la expresión verbal y la comunicación, oxigena el cerebro, relaja la tensión del área facial y mejora la visión. -Reflexionamos brevemente sobre cómo se sienten después del ejercicio. -Propósito: Propone acuerdos que promuevan la solución pacífica de conflictos en situaciones simuladas o reales.	5 min	Material de Gimnasia Cerebral Música suave
PROCESO	• Narro una situación ficticia sobre un conflicto entre amigos y compañeros que generó una división. Planteo preguntas: • ¿Qué sientes cuando discutes con alguien cercano? • ¿Cómo resolviste tu último conflicto? • Los estudiantes realizan lluvia de ideas sobre el concepto de conflicto y sus causas. • Doy una explicación participativa: las fases de un conflicto (origen, escalada, resolución). • Explico los métodos de resolución: diálogo, negociación, mediación. • Juego de roles ✓ Conflictivo ✓ Mediador ✓ Negociación	30 min	Proyector Diapositivas Pizarra Plumones Cuaderno de trabajo
CIERRE	Reflexión grupal: ¿Qué aprendieron sobre los conflictos? ¿Qué herramientas creen que pueden usar en el futuro? Compromiso: Cada estudiante escribe una frase en un papel con su compromiso para resolver conflictos de manera pacífica. Crear un mural grupal con todos los compromisos.	5 min	Pizarra Plumones



I.E. MIGUEL ÁNGEL HURTADO DELGADO



I.-DATOS INFORMATIVOS			
GEREDU:	CUSCO	UGEL:	ACOMAYO
I.E.:	Miguel Ángel Hurtado Delgado	AREA:	CIENCIAS SOCIALES
CICLO:	VI	TIEMPO:	1hr. pedagógicas (40.m)
TESISTA:	Alexandra Deza Nina		
TÍTULO DE LA SESIÓN:	Conocemos sobre el virreinato		

II- PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIA/ CAPACIDADES	DESEMPEÑO	CRITERIOS	EVIDENCIAS
Construye interpretaciones históricas. - Interpreta críticamente fuentes históricas. - Comprende procesos históricos y sus relaciones causales.	Explica los principales rasgos del sistema político, social y económico del Virreinato. Contrasta la organización del Virreinato con las formas de vida de las culturas prehispánicas. Evalúa el impacto del Virreinato en la historia del Perú.	Identifica características políticas, sociales y económicas del Virreinato. Contrasta con claridad elementos del Virreinato y las culturas prehispánicas. Expresa su opinión sobre el impacto del Virreinato en el Perú actual.	Cuaderno de trabajo
COMPETENCIA TRANSVERSAL	ACTIVIDADES	CRITERIOS	
Gestiona su Aprendizaje de manera autónoma	Se trabaja en todas las actividades de manera transversal, desde el planteamiento inicial de metas y la organización de su propio proceso de aprendizaje, pasando por la toma de decisiones que lo ayuden a alcanzar las metas en relación con las actividades de aprendizaje y la autoevaluación del logro de dichas metas.	organiza un conjunto de estrategias y procedimientos en función del tiempo y de los recursos de que dispone para lograr las metas de aprendizaje de acuerdo con sus posibilidades.	
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC	Indaga en diferentes páginas web sobre los cambios físicos y emocionales en la adolescencia y la diferencia entre emociones y sentimientos.	Clasifica información de diversas fuentes y entorno teniendo en cuenta la pertinencia y exactitud del contenido reconociendo los derechos del autor.	
ENFOQUE TRANSVERSAL	VALORES	ACTITUDES	



I.E. MIGUEL ÁNGEL HURTADO DELGADO



Búsqueda de la excelencia	Flexibilidad y apertura	Disposición para adaptarse a los cambios, modificando si fuera necesario, la propia conducta para alcanzar determinados objetivos cuando surgen dificultades, información no conocida o situaciones nueva
PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Analizar las características políticas, sociales y económicas del Virreinato del Perú, comprendiendo su impacto en la organización del territorio y la vida cotidiana en la época.	

¿Qué necesito hacer antes de planificar?	¿Qué recursos o materiales se utilizará?
Buscar estrategias para hacer más ameno el ambiente durante el desarrollo de la sesión de aprendizaje.	Material de Gimnasia Cerebral Proyector Diapositivas Plumones Pizarra

V- SECUENCIA METODOLÓGICA DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

PROCESOS PEDAGÓGICOS	SECUENCIA METODOLÓGICA Y DIDÁCTICA	TIEMPO	MATERIALES
INICIO	• Saludo a los estudiantes paso a establecer las normas de la sesión. -Motivación: Ocho perezoso o acostado. Consiste en dibujar de forma imaginaria, aunque también se puede usar lápiz y papel, unos ocho grandes "acostado". Se comienza a dibujar en el centro y se continúa hacia la izquierda hasta llegar al punto de partida. Se debe estirar el brazo. Este ejercicio estimula la memoria y la comprensión. Mejora la percepción de profundidad y la capacidad para centrarse, equilibrio y coordinación. -Muestro imágenes representativas del Virreinato (plazas, virreyes, encomiendas, mestizaje) y preguntar: ¿Qué representan estas imágenes? ¿Qué saben sobre el Virreinato? Conflicto cognitivo: ¿Cómo afectaron las estructuras del Virreinato a la vida cotidiana y al desarrollo del Perú? -Propósito: Analizar las características políticas, sociales y económicas del Virreinato del Perú, comprendiendo su impacto en la organización del territorio y la vida cotidiana en la época.	5 min	Material de Gimnasia Cerebral Plumones Proyector Guía de preguntas



PROCESO	• Explico sobre modelos y objetivos de la ciencia económica • Utilizando el texto escolar analizamos el texto sobre el Virreinato que incluye • Aspectos políticos: Virrey, audiencias, cabildos. • Aspectos sociales: Castas, mestizaje, roles de género. • Aspectos económicos: Encomiendas, minería, comercio. Los estudiantes subrayar ideas clave y responden a las preguntas de manera inferencial: ¿Qué grupos sociales tenían más poder? ¿Cómo funcionaba el sistema económico? • Cada estudiante completa la frase: "Lo que más me llamó la atención del Virreinato es..." Compartir algunas respuestas. • Compromiso: Investigar un personaje importante del Virreinato y preparar una breve exposición para la próxima sesión.	30 min	Proyector Diapositivas Texto breve sobre el Virreinato. Imágenes representativas del periodo. Pizarra Plumones Cuaderno de trabajo Guía de preguntas
CIERRE	- Finalmente realizo una breve retroalimentación sobre lo aprendido - ¿Qué aprendí en esta sesión? - ¿Qué aprendí en esta sesión - ¿Cómo lo han aprendido? - ¿En qué momento de mi vida usare lo aprendido? - ¿Qué dificultades tuve para aprenderlo?	5 min	Pizarra Plumones



AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTOS

I.-DATOS GENERALES			
GEREDU:	CUSCO	UGEL:	ACOMAYO
I.E.:	MIGUEL ANGEL HURTADO DELGADO	AREA:	TUTORIA
CICLO:	VI	TIEMPO:	2 hr. pedagógica (90.m)
TESISTA:	Alexandra Deza Nina		
SESIÓN	Fomentando la autoestima y el autoconcepto positivo.		

II.-PROPÓSITO DE APRENDIZAJE:

COMPETENCIA/ CAPACIDAD	DESEMPEÑO	CRITERIO DE EVALUACIÓN	EVIDENCIAS
CONSTRUYE SU IDENTIDAD Reflexiona y argumenta éticamente:	Argumenta su posición sobre dilemas morales que involucran situaciones de convivencia en su familia y en el aula tomando en cuenta las normas y las intenciones de las personas.	Identifica beneficios y riesgos del uso de la tecnología. Propone estrategias concretas para el uso responsable. Participa activamente en el análisis y reflexión.	Cada estudiante escribe un compromiso personal para un uso responsable de la tecnología.

III.- COMPETENCIAS TRANSVERSALES

COMPETENCIAS	CRITERIOS	ACTIVIDADES
Gestiona su Aprendizaje de manera autónoma	Determina metas de aprendizaje viables asociadas a sus conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades y actitudes para el logro de la tarea, organiza un conjunto de estrategias y procedimientos en función del tiempo y de los recursos de que dispone para lograr las metas de aprendizaje de acuerdo con sus posibilidades. Revisa la aplicación de estrategias, procedimientos en función del tiempo y de los recursos de que dispone para lograr las metas de aprendizaje de acuerdo con sus posibilidades.	Se trabaja en todas las actividades de manera transversal, desde el planteamiento inicial de metas y la organización de su propio proceso de aprendizaje, pasando por la toma de decisiones que lo ayuden a alcanzar las metas en relación con las actividades de aprendizaje y la autoevaluación del logro de dichas metas.
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC	Navega en diversas entornos virtuales recomendados adaptando funcionalidades básicas de acuerdo con sus necesidades de manera pertinente y responsable Clasifica información de diversas fuentes y entorno teniendo en cuenta la pertinencia y exactitud del contenido reconociendo los derechos del autor	Indaga en diferentes páginas web sobre los cambios físicos y emocionales en la adolescencia y la diferencia entre emociones y sentimientos.

IV.- ENFOQUES TRANSVERSALES:

ENFOQUE TRANSVERSAL:	BÚSQUEDA DE LA EXCELENCIA
Valores:	Actitudes y/o acciones observables
Flexibilidad y apertura	Docente y estudiantes comparan, adquieren y emplean estrategias útiles para aumentar la eficacia de sus esfuerzos en el logro de los objetivos que se proponen.

¿Qué necesito hacer antes de planificar?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
Buscar estrategias para explorar diferentes enfoques y soluciones innovadoras para abordar la sesión de aprendizaje.	- Cuaderno - Plumones - Pizarra



V.- MOMENTOS DE LA SESIÓN:

SECUENCIA DE ACTIVIDADES		Recurso
Inicio 15 minutos 	✓ Saludo a los estudiantes, paso a establecer las normas de convivencia para la sesión. ✓ Realizamos ejercicio de gimnasia cerebral Sombrero del pensamiento. Consiste en poner las manos en las orejas y tratar de «quitarle las arrugas» empezando desde el conducto auditivo hacia afuera. Objetivo: Sirve para estimular la capacidad de escucha y también ayuda a mejorar la atención, la fluidez verbal y a mantener el equilibrio. A continuación, comparto el propósito de la sesión: “Explicar que se trabajará en identificar los beneficios y riesgos del uso de la tecnología y en proponer normas para un uso responsable..”	Plumones y pizarra
Desarrollo 60 minutos 	• Presentación el tema: “uso responsable de la tecnología” • Presentar un caso hipotético: “Ana pasa 8 horas al día usando su celular. A menudo se siente cansada y se distrae en clases. ¿Qué opinas sobre esta situación?”. • Preguntas activadoras: 1. ¿Cuánto tiempo usas la tecnología al día? 2. ¿Cómo afecta tu tiempo en línea tu rendimiento y relaciones personales? • Actividad práctica: Análisis colaborativo: Grupo pequeño (5 estudiantes): Cada grupo recibe una situación problemática sobre el uso de tecnología, como: ✓ Adicción a videojuegos. ✓ Exposición a contenido inadecuado. ✓ Uso excesivo de redes sociales. Tareas: 1. Identificar los problemas y posibles consecuencias. 2. Proponer una solución o norma para evitar el problema. Proponer a los estudiantes que realicen en casa un diario tecnológico durante una semana para registrar el tiempo y el propósito de uso de la tecnología, y que reflexionen sobre ello en la siguiente clase.	Guía de preguntas Pizarra Plumones Cuaderno Colores Lapicero
Cierre 15 minutos 	Realizo preguntas de metacognición ¿Qué aprendí hoy? ¿Como aplicare lo aprendido? ¿para que me sirve lo que aprendí hoy?	



I.E. MIGUEL ÁNGEL HURTADO DELGADO



I.-DATOS INFORMATIVOS			
GEREDU:	CUSCO	UGEL:	ACOMAYO
I.E.:	Miguel Ángel Hurtado Delgado	AREA:	TUTORIA
CICLO:	VI	TIEMPO:	1hr. pedagógicas (40.m)
TESISTA:	Alexandra Deza Nina		
TÍTULO DE LA SESIÓN:	Conocemos sobre el virreinato		

II- PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIA/ CAPACIDADES	DESEMPEÑO	CRITERIOS	EVIDENCIAS
Gestiona responsablemente los recursos tecnológicos: Usa las tecnologías digitales de forma segura y consciente.	Reflexiona sobre el impacto del entretenimiento excesivo en su bienestar físico, emocional y social. Identifica alternativas para un equilibrio saludable entre el uso de Internet y otras actividades. Propone estrategias concretas para reducir el tiempo dedicado al entretenimiento digital excesivo.	Reflexiona sobre su bienestar emocional y establece prácticas que favorecen su equilibrio. Toma decisiones responsables en función de su bienestar personal y social.	Realizan un registro de su tiempo frente a pantallas durante una semana y lo comparan con sus metas planteadas.
COMPETENCIA TRANSVERSAL	ACTIVIDADES	CRITERIOS	
Gestiona su Aprendizaje de manera autónoma	Se trabaja en todas las actividades de manera transversal, desde el planteamiento inicial de metas y la organización de su propio proceso de aprendizaje, pasando por la toma de decisiones que lo ayuden a alcanzar las metas en relación con las actividades de aprendizaje y la autoevaluación del logro de dichas metas.	organiza un conjunto de estrategias y procedimientos en función del tiempo y de los recursos de que dispone para lograr las metas de aprendizaje de acuerdo con sus posibilidades.	
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC	Indaga en diferentes páginas web sobre los cambios físicos y emocionales en la adolescencia y la diferencia entre emociones y sentimientos.	Clasifica información de diversas fuentes y entorno teniendo en cuenta la pertinencia y exactitud del contenido reconociendo los derechos del autor.	
ENFOQUE TRANSVERSAL	VALORES	ACTITUDES	
Búsqueda de la excelencia	Flexibilidad y apertura	Disposición para adaptarse a los cambios, modificando si fuera necesario, la propia conducta para alcanzar determinados objetivos cuando surgen dificultades, información no conocida o situaciones nueva	



L.E. MIGUEL ÁNGEL HURTADO DELGADO



¿Qué necesito hacer antes de planificar?	¿Qué recursos o materiales se utilizará?
Buscar estrategias para hacer más ameno el ambiente durante el desarrollo de la sesión de aprendizaje.	Material de Gimnasia Cerebral Proyector Diapositivas Plumones Pizarra

V- SECUENCIA METODOLÓGICA DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

PROCESOS PEDAGÓGICOS	SECUENCIA METODOLÓGICA Y DIDÁCTICA	TIEMPO	MATERIALES
INICIO	• Saludo a los estudiantes paso a establecer las normas de la sesión. -Motivación: Realizamos ejercicio de gimnasia cerebral Botones de la Tierra: Se realiza colocando dos dedos debajo del labio inferior, mientras deja la otra mano debajo del ombligo y respira varias veces. Este ejercicio es energizante. Estimula el cerebro y alivia la fatiga mental. -Propósito: Explicar que se reflexionará sobre el impacto del entretenimiento digital excesivo y se plantearán formas de equilibrarlo.	5 min	Material de Gimnasia Cerebral Plumones Proyector
PROCESO	"Imagina que tienes un día libre. ¿Cómo lo pasas? ¿Cuánto tiempo dedicarías a ver videos, jugar en línea o redes sociales?" ¿Qué pasa cuando pasamos demasiado tiempo en actividades digitales? ¿Cómo afecta esto nuestra salud, relaciones o tareas importantes? Realizamos trabajo en clase Cada estudiante recibe una hoja con un reloj de 24 horas. • Dividir el día en actividades: sueño, estudio, deportes, entretenimiento digital, tiempo con la familia, entre otros. • Identificar el tiempo dedicado actualmente al entretenimiento digital y cómo afecta otras áreas. • Proponer ajustes para equilibrar su tiempo de manera saludable.	35 min	Proyector Diapositivas Pizarra Plumones Cuaderno de trabajo Guía de preguntas
CIERRE	¿Qué aprendiste sobre el tiempo que dedicas al entretenimiento digital? ¿Qué ajustes puedes hacer para equilibrar tus actividades?	5 min	Pizarra Plumones



I.E. MIGUEL ÁNGEL HURTADO DELGADO



I.-DATOS INFORMATIVOS			
GEREDU:	CUSCO	UGEL:	ACOMAYO
I.E.:	Miguel Ángel Hurtado Delgado	AREA:	CIENCIAS SOCIALES
CICLO:	VI	TIEMPO:	2hr. pedagógicas (90.m)
TESISTA:	Alexandra Deza Nina		
TÍTULO DE LA SESIÓN:	ECONOMIA COLONIAL		

II- PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIA/ CAPACIDADES	DESEMPEÑO	CRITERIOS	EVIDENCIAS
Construye interpretaciones históricas. - Interpreta críticamente fuentes históricas. - Comprende procesos históricos y sus relaciones causales Gestiona responsablemente el espacio y el ambiente: Comprende cómo las actividades económicas impactan en la organización del espacio y el entorno.	Explica los principales rasgos del sistema político, social y económico del Virreinato. Contrasta la organización del Virreinato con las formas de vida de las culturas prehispánicas. Evalúa el impacto del Virreinato en la historia del Perú. Reconoce las características de la economía colonial: minería, encomiendas, haciendas, comercio, y sus efectos en las estructuras sociales. Identifica las relaciones de poder y dependencia que se generaron en la economía colonial. Establece comparaciones entre la economía colonial y las prácticas económicas actuales en su entorno.	Analiza cómo se estructuró la economía colonial y sus implicancias sociales y políticas. Relaciona las actividades económicas coloniales con los recursos del espacio geográfico. Reflexiona sobre el impacto de la economía colonial en la sociedad actual. Analiza el impacto de las actividades económicas coloniales en la población y el ambiente.	En un cuadro comparativo los estudiantes analizan la práctica económica actual (como la minería o el comercio) y analicen cómo se relaciona con las actividades coloniales.
COMPETENCIA TRANSVERSAL	ACTIVIDADES	CRITERIOS	
Gestiona su Aprendizaje de manera autónoma	Se trabaja en todas las actividades de manera transversal, desde el planteamiento inicial de metas y la organización de su propio proceso de aprendizaje.	organiza un conjunto de estrategias y procedimientos en función del tiempo y de los recursos de que dispone para lograr las metas de aprendizaje de acuerdo con sus posibilidades.	



L.E. MIGUEL ÁNGEL HURTADO DELGADO



Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC	Indaga en diferentes páginas web sobre los cambios físicos y emocionales en la adolescencia y la diferencia entre emociones y sentimientos.	Clasifica información de diversas fuentes y entorno teniendo en cuenta la pertinencia y exactitud del contenido reconociendo los derechos del autor.
ENFOQUE TRANSVERSAL	VALORES	ACTITUDES
Búsqueda de la excelencia	Flexibilidad y apertura	Disposición para adaptarse a los cambios; modificando si fuera necesario, la propia conducta para alcanzar determinados objetivos cuando surgen dificultades, información no conocida o situaciones nueva
PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Explicar la función de la economía colonial y cómo afectó a la población, la organización social y el medio ambiente.	

¿Qué necesito hacer antes de planificar?	¿Qué recursos o materiales se utilizará?
Buscar estrategias para hacer más ameno el ambiente durante el desarrollo de la sesión de aprendizaje.	Material de Gimnasia Cerebral Proyector Diapositivas Plumones Pizarra.

V- SECUENCIA METODOLÓGICA DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

PROCESOS PEDAGÓGICOS	SECUENCIA METODOLÓGICA Y DIDÁCTICA	TIEMPO	MATERIALES
INICIO	- Saludo a los estudiantes paso a establecer las normas de la sesión. -Motivación: Realizamos ejercicio de gimnasia cerebral Botones del espacio. Para hacer este ejercicio coloca dos dedos encima del labio superior y la otra mano en los últimos huesos de la columna vertebral. Respirar varias veces. Su principal beneficio es la estimulación de la receptividad y memoria para el aprendizaje. Conflicto cognitivo: ¿Cómo crees que se organizaba la economía durante la época colonial? Los estudiantes comparten ideas libremente. Complemento y organizo las ideas clave en la pizarra. Relacionamos sus respuestas con conceptos como: minería, encomienda, mita, comercio, y su impacto en la población indígena.	15 min	Material de Gimnasia Cerebral Plumones Proyector Guía de preguntas



PROCESO	Utilizando un recurso visual (video) paso a explicar y con conceptos claros sobre: • Principales actividades económicas • Minería: Principal actividad económica; importancia de Potosí. • Encomiendas y mitas: Sistemas de trabajo forzado. Haciendas: Producción agrícola y ganadera. • Comercio colonial: Monopolio español, rutas comerciales, y el comercio triangular. En grupos de (5) • Realizan un mapa mental de todo lo explicado en la sesión	30 min	Proyector Diapositivas Video sobre la economía colonial Pizarra Plumones Cuaderno de trabajo
CIERRE	- Finalmente realizo una breve retroalimentación sobre lo aprendido - ¿Qué aprendí en esta sesión? - ¿Qué legado de la economía colonial sigue presente en nuestra sociedad? - ¿Qué aprendimos hoy sobre el impacto del sistema económico colonial? - ¿En qué momento de mi vida usare lo aprendido? - ¿Qué dificultades tuve para aprenderlo?	15 min	Pizarra Plumones

Guía de ejercicios de gimnasia cerebral

Nombre del Ejercicio	Objetivo	Cómo hacerlo	Beneficio
Botones Cerebrales	Activar hemisferios y oxigenar cerebro.	Una mano en el ombligo, la otra masajea debajo de las clavículas en círculos por 1 minuto.	Mejora flujo sanguíneo y orientación espacial.
Ganchos	Estabilizar emociones y mejorar coordinación.	Cruzar tobillos y muñecas, manos giradas al pecho. Ojos cerrados, respirar profundo por 3 minutos.	Favorece equilibrio emocional y concentración.
Ocho Perezoso (∞)	Estimular coordinación visomotora.	Dibujar ochos acostados en el aire con un dedo, primero una mano, luego ambas.	Mejora lectura, escritura y coordinación ojo-mano.
Marcha Cruzada	Estimular ambos hemisferios y coordinación.	Tocar rodilla derecha con codo izquierdo y alternar durante 2 minutos.	Conecta hemisferios, mejora memoria y atención.
Bostezo Energético	Relajar tensiones y oxigenar cerebro.	Simular un bostezo exagerado mientras se masajea mandíbula.	Reduce estrés y favorece expresión verbal.
Sombrero del Pensador	Estimular audición y atención.	Desenrollar borde de orejas desde arriba hacia abajo por 1 minuto.	Mejora escucha activa y memoria auditiva.
Respiración 4-7-8	Calmar el sistema nervioso.	Inhala 4 seg, retén 7 seg, exhala 8 seg. Repetir 4 veces.	Mejora atención plena y regula el estrés.

Charlas a los estudiantes sobre el tema de investigación



Ejercicios de gimnasia cerebral



Aplicación del instrumento



Los estudiantes en plena resolución del instrumento

