

Con gran cariño para mis padres y mi sincero agradecimiento por brindarme el excelente regalo en mi existencia, mi instrucción.

AGRADECIMIENTO

Al personal docente de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, especialmente de la Escuela Profesional de Educación Primaria, que durante el transcurso de mis estudios me sirvieron de mentores y maestros de conocimiento.

Al Dr. Alejandro Máximo Huamán De La Cruz, nuestro co-asesor, y al Dr. Marcelino Pomasoncco Illanes, nuestro asesor, quienes nos brindaron un apoyo incondicional mientras desarrollábamos este esfuerzo de estudio.

A los docentes Dr. Elías Suárez Moisés, Dr. Alejandro Huamán De la Cruz, Dra. Milagros Robines Huamán Sora, Dr. Jaime Vargas Jerí, y el Dr. Pedro Huauya Quispe, la por su gran ayuda para validar los instrumentos de recogida de información.

A los educandos del segundo grado “B” y al docente Elías Suarez Mesías de la I.E. Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”, los cuales estuvieron dispuestos constantemente a laborar.

A todos los familiares y amigos que ayudaron en este proyecto de una u otra forma.

ÍNDICE

Agradecimiento	III
Resumen	VII
Introducción	IX
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	11
1.1. Identificación y descripción del problema	12
1.2. Formulación del problema.....	15
1.2.1. Problema General	15
1.2.1. Problema específico	15
1.3. Objetivos de investigación	16
1.3.1. Objetivo General.....	16
1.3.2. Objetivo específico	16
1.4. Justificación de la investigación	17
1.4.1. Justificación teórico.....	17
1.4.2. Justificación practica.....	18
1.4.3. Justificación pedagógica.....	18
1.5. Delimitación del problema.....	19
CAPÍTULO II: MARCO TEÒRICO	20
2.1. Antecedentes	20
2.2. Bases Teóricas.....	24
2.2.1. Estrategia de relajación	24
2.2.2. Relajación.....	25
2.2.3. Importancia de la relajación	27
2.2.4. Objetivos de la relajación	29
2.2.5. Tipos de relajación	29
2.2.5.1. Relajación Física.....	29
2.2.5.2. Elongaciones.....	30

2.2.5.3. Jacobson.....	30
2.2.5.4. Respiración... ..	31
2.2.5.4.1. Ventajas generales.....	32
2.2.5.5. Relajación mental.....	33
2.2.5.6. Visualizaciones imaginarias.....	33
2.2.5.7. Conteo.....	34
2.2.6. Beneficios físicos	34
2.2.7. Aprendizaje	35
2.2.8. La atención	36
2.2.9. Importancia de la atención	38
2.2.10. Tipos de atención	39
2.2.10.1. Arousal	39
2.2.10.2. Focal.....	39
2.2.10.3. Sostenida	40
2.2.10.1. Selectiva.....	41
2.2.11. Déficit de atención	41
2.2.12. Causas de atención	42
2.2.13. La concentración.....	42
2.3. Definición de Términos básicos	43
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	45
3.1. Sistema de hipótesis	45
3.2. Sistema de variables.....	45
3.3. Operacionalización de variables	47
3.4. Enfoque de investigación	49
3.5. Tipo y nivel de investigación	49
3.6. Método de investigación	50
3.7. Diseño de investigación	51
3.8. Población y muestra.....	53

3.9. Técnica e instrumento.....	54
3.10. Material de intervención.....	56
3.11. Validez y confiabilidad de instrumentos.....	57
3.12. Procedimiento y procesamiento de datos.....	59
CAPÍTULO IV: RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	62
4.1. Análisis e interpretación de datos	62
4.2. Nivel inferencial	82
4.2.1. Contrastación a nivel o prueba de hipótesis.....	82
4.2.2. Hipótesis general	82
4.2.2.1. Primera hipótesis específica.....	84
4.2.2.2. Segunda hipótesis específica.....	84
4.2.2.3. Tercera hipótesis específica.....	88
4.2.2.4. Cuarta hipótesis específica.....	90
4.3. discusión de resultados.....	93
CONCLUSIONES	97
RECOMENDACIONES	100
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	101
ANEXOS.....	100
ANEXO 01 Matriz de consistencia.....	104
ANEXO 02 Matriz de instrumento.....	105
ANEXO 03 Instrumentos.....	106
ANEXO 05 Ficha de validación de experto.....	108
ANEXO 06 Plan de experimentación.....	114
ANEXO 07 Proceso de experimentacion	119
ANEXO 07 Base de datos.....	119
ANEXO 09 Fotos.....	120

RESUMEN

El propósito del estudio fue mostrar cómo el método de relajación afectaba la atención de los alumnos de educación primaria de las Escuelas de Aplicación Guamán Poma de Ayala. 2017 en Ayacucho. Incluyó 30 niños que fueron seleccionados al azar como muestra; nuestro diseño de investigación pre-experimental utilizó materiales experimentales y una hoja de observación como instrumentos de recolección de datos. Los datos fueron procesados con el programa estadístico SPSS versión 24.00. Los resultados se presentan en una tabla de frecuencias y porcentajes para el nivel descriptivo, y se utilizó la prueba de Wilcoxon para el nivel inferencial, lo que permite llegar a la siguiente conclusión: La estrategia de relajación influye en la atención de los alumnos de primaria de los Centros de Aplicación "Guamán Poma de Ayala". 2017 en Ayacucho. Resultado que fue respaldado por el estadístico de la prueba de rangos de Wilcoxon, con un valor de 0,05 (0,000) a un nivel de confianza del 95% y una significación del 5%. El nivel de atención promedio de los niños del segundo grado de Nivel Primaria fue de 1,52 0,634 con una media de 1,00 antes de la aplicación de la técnica de relajación; posterior de la ejecución, el grado de atención medio aumentó a 2,50 0,572 con una promedio de 3,00. La mediana tuvo una discrepancia de 2 puntos y la diferencia media fue de 0,98 puntos. En términos de porcentaje, los que prestaron atención pasaron del 6,7% al 53,3%, mientras que los que no lo hicieron aumentaron del 56,7% al 3,3% ($Z=-4,388$; $p < 0,05$). (Tabla 1)

Palabras clave: Estrategia de relajación / atención.

ABSTARACT

The objective of the present research was to show how the relaxation method affected the attention of primary education students of the Guamán Poma de Ayala Application Schools. 2017 in Ayacucho. It included 30 children who were randomly selected as a sample; our pre-experimental research design used experimental materials and an observation sheet as data collection instruments. The data were processed with the statistical program SPSS version 24.00. The results are presented in a table of frequencies and percentages for the descriptive level, and the Wilcoxon test was used for the inferential level, which allows us to reach the following conclusion: The relaxation strategy influences the attention of elementary school students of the Application Centers "Guamán Poma de Ayala". 2017 in Ayacucho. Result that was supported by the Wilcoxon rank test statistic, with a value of 0.05 (0.000) at a confidence level of 95% and a significance of 5%. The average attention level of the children in the second grade of Primary Education was 1.52 0.634 with a median of 1.00 before the application of the relaxation technique; after the intervention, the average attention level increased to 2.50 0.572 with a median of 3.00. The median had a difference of 2 points and the mean difference was 0.98 points. In percentage terms, those who paid attention increased from 6.7% to 53.3%, while those who did not pay attention increased from 56.7% to 3.3% ($Z=-4.388$; $p < 0.05$). (Table 1)

Key words: Relaxation strategy / attention.

INTRODUCCION

El presente trabajo tiene como objetivo ayudar a los estudiantes en un aula a mantener la concentración, debido que se ha visualizado que gran parte de los educandos tienen complicaciones para completar sus actividades porque no prestan atención a los estímulos ofrecidos por el instructor,

Conforme con Calderón (2010, referenciado en Lara, Tovar, y Martínez, 2015), es responsabilidad del instructor fomentar el aprendizaje de los estudiantes porque la atención es una habilidad crucial que los niños necesitan para tener éxito en la escuela. Estar atento es crucial en la etapa escolar porque si un niño no lo está, no aprenderá ya que no podrá comprender la información del instructor, de sus compañeros o de los recursos.

Por las razones señaladas del escenario problemático, nos motivamos para emprender el presente estudio, El enfoque de relajación para la concentración en los alumnos de Educación Primaria de los Planteles de Implementación "Guamán Poma de Ayala", Ayacucho, 2017, Las variables de investigación son: la técnica de relajación que se utilizó para aumentar la atención, la cual es un mecanismo que permite que el alumno se interese más por lo que se le ofrece y desarrolle y adquiera un mejor resultado en el área del saber pedagógico y la actividad educativa. Como resultado, se determinó que los niños suelen tener dificultades para mantener la concentración durante las tareas o el juego, problemas para facilitar atención, dificultades para oír, falta habitual de cuidado a los detalles junto con faltas irreflexivos en las tareas escolares y demás acción, carece de la capacidad de coordinar tareas y actividades, a menudo parece no escuchar lo que se dice, constantemente no termina los deberes prescritos u otras tareas, suele evitar las cosas que requieren un esfuerzo mental prolongado, como las tareas escolares, o se siente notablemente incómodo con ellas. Se distrae fácilmente con influencias externas y es propenso a olvidar las tareas cotidianas.

Los fundamentos teóricos del presente estudio se basan en un enfoque cuantitativo que tiene en cuenta el vínculo o la relación entre las variables cuantificadas, lo que ayuda a la aplicación de las conclusiones a los problemas del mundo real.

El material de estudio está organizado en 4 apartados: el primero está dedicado al planteamiento de la problemática, el segundo al marco teórico, el tercero a la metodología de estudio y el cuarto a los resultados de estudio, la discusión y las recomendaciones.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Identificación y descripción del problema

Se ha comprobado que gran parte de los educandos tienen complicaciones para completar sus actividades porque no pueden concentrarse ante los estímulos ofrecidos por el instructor. En la sociedad globalizada actual, la concentración y la relajación son cruciales.

La problemática de la educación en nuestro país no es nueva, como lo demuestran las calificaciones del programa internacional de estudiantes (PISA) del 2016, que reflejan el bajo rendimiento académico de los alumnos de educación básica normal en el Perú.

Los agentes educativos de la Institución Educativa no están interesados en el empleo de tácticas de relajación para aumentar la atención de los alumnos, no obstante, se ve la eliminación de estas tácticas que buscan la concentración como la atención en los menores.

El 70% de los 30 estudiantes son propensos a tener estos problemas como resultado de las prácticas en el salón, los escasos de atención y la falta de concentrarse. Estos son los principales factores que impactan e interfieren de numerosas maneras en el aprendizaje de los alumnos. Asimismo, son criterios esenciales para los procesos de adquisición y apropiación de conocimientos, así como para el pensamiento lógico, que es un signo de inteligencia, lo que permite una mayor seguridad y claridad y un rendimiento más productivo. El remedio es aprender a obtener una condición de calma, ya que esta circunstancia produce problemas de comportamiento debido al estrés, y la presión lleva a que la mente se nuble y no tenga claro cómo proceder. Debido a la falta de atención de algunos alumnos, que se caracteriza porque parece que no escuchan lo que se dice, se distraen con facilidad, sus tareas son incompletas, olvidan las instrucciones, tienen dificultades para seguir las indicaciones, extravían los elementos empleados en la acción y poseen problemas para organizarse en la misma.

Patiño (2014, p. 20) detalla:

Dado que sólo a través de la atención somos capaces de llevar a cabo las numerosas tareas cotidianas, ésta es crucial para el crecimiento de la existencia humana. Estas dos habilidades -la atención y la concentración- adquieren una importancia significativa en el ámbito de la educación porque están directamente relacionadas con los problemas que los profesores tratan a diario en relación con el comportamiento inadecuado que altera la interacción armoniosa, impide un entorno pacífico y también interfiere en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Dado que uno de los pilares de la educación es el aprendizaje, debemos colocar en acción la relajación que inicia en las entidades educativas y no sólo al culminar los cursos de instrucción física, sino que debe introducirse progresivamente en el salón y en demás curriculares; si nos centramos en la relajación en el aula, podemos educar a los niños para que sean más responsables, más exitosos, más tolerantes y más conscientes de su entorno.

Según López (2011, p. 25 como se cita en Vanesa, 2015), la relajación, así mismo de ser un elemento de ayuda a la instrucción de alguna asignatura, brinde a los educando y maestros un área para intimidar, una opción para ahondar en el autoconocimiento y un elemento excepcional para generar la inteligencia a nivel emocional.

En los Planteles de Aplicación "Guamán Poma de Ayala", se visualiza la escases de concentración de los alumnos durante las actividades de clase, lo que contribuye al bajo rendimiento escolar, así como la falta de táctica y el deseo de los instructores de buscar una mejor comprensión y atención. También se ha destacado como principal problema la atención de los alumnos, revelando preocupaciones como la atención dispersa, la agresividad, la indisciplina, la falta de sentimiento de pertenencia y las dificultades de aprendizaje.

Consecuentemente, se determinó que los niños tenían los siguientes problemas:

- Complejidad para colocar atención
- Complejidad para escuchar.
- No capacidad para atender a los detalles con frecuencia, así como errores irreflexivos en los estudios y otras tareas.
- Frecuentemente no pueden mantener la atención en el juego o en las actividades.
- A menudo, parece que no están escuchando.
- Incumplimiento sistemático de los deberes u otras tareas.
- Disminución de la capacidad de organización de tareas y actividades.
- Evita con frecuencia las cosas que exigen un esfuerzo mental persistente, como las tareas escolares, o se siente notablemente incómodo con ellas.
- Se distrae fácilmente con influencias externas.
- Se olvida con frecuencia de las tareas cotidianas.

1.2. Formulación de problema

1.2.1. Problema general

¿En qué medida la estrategia de relajación influye en la atención en estudiantes de Educación Primaria de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017?

1.2.2. Problema específico

- 1) ¿En qué medida la estrategia de relajación influye en la atención arousal de la atención en estudiantes de Educación Primaria de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017?
- 2) ¿En qué medida la estrategia de relajación influye en la atención focal en estudiantes de Educación Primaria de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017?
- 3) ¿En qué medida la estrategia de relajación influye en la atención sostenida en estudiantes de Educación Primaria de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017?
- 4) ¿En qué medida la estrategia de relajación influye en la atención selectiva en estudiantes de Educación Primaria de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017?
- 5) ¿En qué medida la estrategia de relajación influye en la atención alternante en estudiantes de Educación Primaria de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017?

- 6) ¿En qué medida la estrategia de relajación influye en la atención dividida en estudiantes de Educación Primaria de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017?

1.3. Objetivos del estudio

1.3.1. Objetivo general

Demostrar la influencia de la estrategia de relajación en la atención en estudiantes de Educación Primaria de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017.

1.3.2. Objetivo específico

- 1) Comprobar la influencia de la estrategia de relajación en la atención arousal en estudiantes de Educación Primaria de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017.
- 2) Evaluar la influencia de la estrategia de relajación en la atención focal en estudiantes de Educación Primaria de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017.
- 3) Evaluar la influencia de la estrategia de relajación en la atención sostenida en estudiantes de Educación Primaria de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017.
- 4) Evaluar la influencia de la estrategia de relajación en la atención selectiva en estudiantes de Educación Primaria de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017.

- 5) Evaluar la influencia de la estrategia de relajación en la atención alternante en estudiantes de Educación Primaria de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017.
- 6) Evaluar la influencia de la estrategia de relajación en la atención dividida en estudiantes de Educación Primaria de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017.

1.4. Justificación del estudio

1.4.1. Justificación teórica

Las estrategias de relajación cumplen un rol fundamental en el desarrollo de la atención de los estudiantes. La relajación es sin duda algo positivo a cualquier edad, Esto ayuda a reducir la tensión muscular, disminuir la frecuencia cerebral así como la presión sanguínea, la relajación puede perfectamente ir encaminado a fomentar su concentración y la atención, ya que mediante la atención, la mente puede centrarse en un estímulo y una de las habilidades fundamentales es el proceso del conocimiento. La aplicación de las estrategias de relajación para la mejora de la atención se fundamenta en el enfoque teórico de la teoría constructivista.

Por ello se cita a los siguientes autores:

Najarro (2007, p. 57) concluyó:

El constructivismo pedagógico, constituye la “pedagogía del neoliberalismo”, la política educativa de hoy, que sustentándose en la Teorías: psicogenética de Piaget, sociocultural de Vygotsky, y de otros; nos plantea una tarea de crítica cultural y de reflexión pedagógica. Así como, es un marco explicativo que nos brinda un enfoque estratégico de la actividad educativa y puntualmente de la acción áulica: incentivar el aprendizaje de tácticas y de ver al menor con capacidad de realizar -fundamentalmente de forma activa libre como creativa (...).

Ausubel (citado en Najarro, 2007) sostiene que el aprendizaje es una acción significativa, sinónimo de comprensión, la exposición ordenada de contenidos conforma un instrumento apropiado para enrumbar a la comprensión, por lo que, el aprendizaje no tiene por qué ser necesariamente una actividad física por parte del alumno, ni un descubrimiento autónomo de tales o cuales principios teóricos.

1.4.2. Justificación práctica

La importancia del presente trabajo de investigación radica en buscar estrategias de relajación para mejorar la atención de los estudiantes, ya que es difícil para ellos mantener una atención y una concentración en los estudios, porque el entorno de un niño está repleto de información, novedades y estímulos, sin la atención en los niños es prácticamente imposible aprender algo, por tanto la concentración es imprescindible para el aprendizaje. Por los argumentos que se especifica, con el presente trabajo de investigación espero contribuir, a que en el futuro se de en estrategias de relajación, realizando un cambio en la metodología de enseñanza, buscando mejorar la atención, al menos en la institución y por qué no masificar su utilización a nivel regional y nacional, mejorar la atención en los educandos, e indagando una óptima calidad para concentrarse.

1.4.3. Justificación pedagógica

Existe necesidad urgente en los profesores de educación básica regular, la búsqueda de nuevas estrategias de relajación que encamina perfectamente para mantener la atención en los niños, ya que acompaña en todo el proceso cognitivo siendo el requisito indispensable para el aprendizaje, aunque no solo para el aprendizaje se precisa la atención; también para las asociaciones

sociales, por eso el atender es relevante, debido a que para existir se requiere la atención.

1.5. Delimitación del problema

Delimitación espacial

Los profesores de los Planteles de Aplicación "Guamán Poma de Ayala" serán los principales beneficiarios del proyecto de investigación a nivel interno, y a nivel regional y nacional, actuará como referente y catalizador de la difusión de nuevas técnicas de relajación para que los niños mejoren su atención.

Delimitación temporal

Los alumnos de segundo grado "B" de los planteles de Aplicación "Guamán Poma de Ayala" participarán en el presente proyecto de investigación, que se encuentra en desarrollo, en el tercer trimestre de 2017.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

Se localizaron publicaciones que tienen relevancia para el tema de la investigación a escala mundial, como:

Caiza (2012), "Incidencia de la atención fragmentada en el aprendizaje", que se realizó en la Universidad Central del Ecuador en Quito, Ecuador. Su propósito era poseer amplio conocimiento las causas de la atención desorganizada, sus efectos y los posibles tratamientos. Se obtuvieron los siguientes resultados: La atención dispersa es un problema común y bien conocido entre los niños de segundo año de primaria porque no se dedican al aprendizaje y prefieren realizar otras actividades mientras aprenden nueva información. Dado que (a) el 43% de los educandos nunca presta atención durante el lapso requerido, el 30% de los educandos ocasionalmente presta atención durante el lapso requerido y el 27% de los estudiantes siempre presta atención durante el tiempo requerido, (b) la mayoría de los educandos se entretienen fácilmente y no completan las tareas que se les asignan durante la clase;

(c) una parte significativa de los estudiantes no rinde al máximo en el aula; y (d) la falta de atención afecta negativamente al aprendizaje de los educandos demostrando.

Francos (2015), realizó un estudio en la Universidad de Valladolid en Soria, España, con el título "Estrategias de relajación en el aula: sugerencia teórica para potenciar el autocontrol." Nuestro objetivo era descubrir cómo lograr una condición de paz para que pudieran contemplar adecuadamente y, como resultado, hacer juicios sabios. Llego a la correspondiente conclusión: la relajación se manifiesta en los salones de las entidades educativas, y es crucial empezar a trabajarla desde los salones de instrucción infantil. La relajación se está empezando a utilizar en las entidades educativas, no sólo al concluir las clases de educación física, sino que se está introduciendo en el salón poco a poco. Aunque es esencial para el desarrollo de la personalidad única de cada persona, la relajación también es increíblemente útil para la adquisición de nueva información y el aprendizaje.

Peón (2015), realizó un estudio en la Universidad de Valladolid en Soria bajo el título "El valor de la relajación en el aula de educación infantil." La autora, cuyo objetivo era examinar las ventajas de la relajación en el salón de instrucción infantil, llegó a las correspondientes conclusiones: (a) la relajación tiene un amplio abanico de ventajas; (b) la personalidad y la actitud del profesor durante las clases son cruciales; (c) la relajación es un genuino elementos de enseñanza-aprendizaje; y (d) la relajación es el primer paso hacia una alta calidad de vida.

Lara, Tovar y Martínez (2015), en su estudio "Aprendizaje significativo y atención en jóvenes del colegio Rodrigo Lara Bonilla", efectuado en la Fundación Universitaria Los Libertadores Facultad de Ciencias de la Educación, Bogotá. Cuyo propósito es mostrar lo esencial que es la atención para el aprendizaje y el rendimiento académico de los educandos, alcanzó a las correspondientes conclusiones: la atención es crucial para la acción instructiva con el propósito optimizar la instrucción de los estudiantes y los niños.

Conforme con los autores citados, la relajación es fundamental en el aula para mejorar el aprendizaje de los alumnos, ya que les permite prestar más atención y concentrarse más.

A nivel nacional:

Dáz (2016) realizó un estudio en la Universidad Privada Antenor Orrego de Trujillo con el título "Funciones básicas y atención-concentración en niños del segundo grado de un colegio público del distrito de Huanchaco en la provincia de Trujillo", quien trabajó con 30 niños y niñas entre 7 y 9 años que presentan retos de aprendizaje y cuyo objetivo fue investigar el vínculo entre las variables, funciones fundamentales para el aprendizaje del educando y atención-concentración, llegó a las siguientes conclusiones: Así, la atención y la concentración en los temas académicos de los niños están fuertemente relacionadas con los procesos fundamentales de aprendizaje en la escuela. Como resultados destacables,

descubrimos que mientras los grados de atención-concentración se sitúan en las categorías baja y muy baja, los participantes de la muestra exhiben generalmente grados entre intermedio y elevado en las actividades de coordinación visomotora, distinción lenguaje como auditiva. Resultados similares se descubrieron al comparar las escalas completas; también se identifican fuertes asociaciones positivas entre las actividades fundamentales y la atención-concentración, cuyos coeficientes se encuentran entre 0,76 además de 0,85.

El citado autor llega a la conclusión de que la falta de concentración y atención de los alumnos es la culpable de los elevados índices de bajo rendimiento académico. Para que los alumnos aprendan bien, es fundamental vincular ambos componentes.

A nivel regional:

En el trabajo de estudio de Flores (2013) titulado "Adolescentes primíparas y tratamiento de relajación progresiva. Hospital Regional de Ayacucho, 2009 " efectuado en la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. Cuyo propósito era mostrar cómo el tratamiento de relajación progresiva reducía la tensión corporal de las adolescentes y mejoraba su salud física como mental llega a las correspondientes conclusiones: En una muestra aleatoria simple de 60 adolescentes post parto extraída de una población de 101, dividida en equipos control como de experimental, se demostró que la relajación es un tratamiento exitoso para reducir el estrés en las personas en la edad de adolescencia.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Estrategia de relajación

Descubrimos una extensa variedad de conceptualizaciones que representan la diversidad actual al momento de definir esta idea, al tiempo que analizamos las contribuciones más notables respecto al tema de las técnicas de aprendizaje. Sea como fuere, como tendremos ocasión de comprobar en las páginas que siguen, la disparidad de criterios utilizados para determinar qué son las estrategias de aprendizaje implica la presencia de diversos elementos comunes en cuanto a sus particularidades fundamentales, y en los que concuerdan los autores más influyentes en este aspecto.

Conforme con Moran (1993, citado en Pezoa y Labra, 2000):

Son secuencias de habilidades que se ponen en funcionamiento apuntando a conseguir determinados propósitos. Ellas comprometen ciertas habilidades que alcanzan un nivel superior, las que a su vez regulan las habilidades de mayor especialidad, las cuales tienen relación directa con tareas más precisas (p. 13)

Hidalgo (2000), detalla:

Estrategia, semánticamente es el “arte de dirigir las acciones militares”. En sentido figurado, “arte, traza para dirigir un asunto”. Estrategia es el uso reflexivo de los procedimientos que se utilizan para realizar una determinada tarea.

Utilizar una estrategia, supone algo más que el conocimiento y la utilización de técnicas y procedimientos en la resolución de una tarea determinada (p.9)

2.2.2. Relajación

A través de la relajación, podemos liberar tanto el estrés físico como el psicológico. Tanto la tensión física como la mental disminuyen durante la relajación.

Según Cadilla, Garca, Gómez, Martínez y García (2011), los niños que están relajados evalúan la imagen que tienen de sí mismos. Esto debería mejorar las experiencias físicas del niño, lo que debería aumentar su confianza. Las técnicas de relajación adecuadas a la edad deben tener en cuenta la capacidad de crecimiento y maduración de cada nivel de edad. No hay que presionar a los niños para que aprendan o realicen alguna actividad, como ocurre con cualquier otro esfuerzo de aprendizaje. En cambio, las técnicas de relajación pueden utilizarse para ayudar a los niños a conciliar el sueño y relajar sus músculos de forma natural cuando realicen otras actividades.

Según Granda y Sáez (2000), vivir en grandes ciudades o experimentar condiciones de vida como la enfermedad nos expone a continuados momentos de tensión como de vacío, aburrimiento y sensación de aburrimiento. Además, tener una vinculación con la naturaleza no es posible, y las personas tienen menos acceso a superficies orgánicas cada día. En este contexto, se han desarrollado una

serie de terapias, entre ellas la relajación, que es un hondo estado de descanso físico, psicológico y emocional provocado por complejas técnicas.

Conforme Gámiz (2009, citado en francos, 2015, p. 2):

La actividad regular de la relajación tiene muchos efectos positivos en el organismo, como la reducción de la ansiedad, la mejora de la gestión del estrés, la estabilidad de los sistemas cardíaco y respiratorio, la aceleración de los reflejos, la mejora de la concentración y la memoria, y la mejora de la eficacia del aprendizaje. Dado que vivimos en una época de constantes cambios y globalización, lo que lleva a la desconcentración del estrés, las estrategias de relajación pretenden buscar el bienestar de la persona tanto a nivel físico como mental para mejorar la calidad de vida. Además de buscar el mantenimiento del bienestar, la relajación también se basa en potenciar la atención de las personas.

Conforme con el autor detallado, indica que la relajación es un contenido con alcances muy amplios en la instrucción que no se debe desaprovechar, no obstante, se debe de efectuar la profundización en el mismo e instruir al educando desde los cursos primeros, para supervisar y minimizar el estrés.

2.2.3. Relevancia de la relajación

Para preservar nuestra salud, la relajación es importante para controlar el estrés que los acontecimientos cotidianos provocan tanto en nuestro cuerpo como en nuestra mente. Dado que los propios niños experimentan estrés en diversas situaciones -como los exámenes y las relaciones interpersonales, que pueden afectar a su rendimiento académico-, es fundamental que aprendan a identificar las señales de estrés y a saber cómo afrontarlo desde una edad temprana. Aprender técnicas de relajación también tendrá un efecto positivo en los niños.

La civilización actual evoluciona a un ritmo tan rápido, según Gómez (2013), que ha sido bautizada como la "sociedad del estrés." Este hecho ilustra la importancia de aprender a regular los altos niveles de entusiasmo actuales.

Según las investigaciones que avalan las ventajas de la relajación, según Francos (2015), la relajación posee el objetivo de producir buena energía y lograr un punto armonioso entre la mente como el cuerpo, facilitando la comunicación en la comunidad. Es cada vez más común en la sociedad moderna. Se puede encontrar su aplicación en entornos que incluyen organizaciones corporativas, instituciones educativas y sectores de la salud física y psicológica.

Los objetivos a cumplir mediante la relajación en el aula se muestran en la siguiente tabla, según López (2011, citado en Francos, 2015). Cada objetivo contiene explícitamente otros objetivos, que luego se expresan en otros terminales.

2.2.4. Objetivos de la relajación

Al igual que con la definición de la relajación, existen varias sugerencias sobre los objetivos que debe tener, entre las que aportamos las que se consideran más destacadas:

Según Francos (2015), cuando un educando no posee la capacidad de prestar atención a la definición de un profesor, puede ser debido a que el tema no lo juzga como atrayente y el profesor no ha sido capaz de realizarlo adecuadamente interesante, o puede ser porque el estudiante está distraído, bajo la influencia o tiene otras cosas en la cabeza. El dinamismo de la sociedad contemporánea y la propia formación del alumno contribuyen a que se distraiga con facilidad y a que sea un reto retener su atención.

2.2.5. Clases de relajación

2.2.5.1. Relajación física.

Incluye tanto las actividades que alivian la tensión como las que la provocan. Durante un breve período de tiempo, se indica a los alumnos que tomen conciencia de la tensión en una zona concreta del cuerpo antes de relajarse. Por ejemplo, hay que relajar suavemente los ojos, dejar caer las cejas y aflojar la frente.

2.2.5.2. Elongaciones.

Consiste en ejecutar varios movimientos articulares maximizando la extensión en cada uno de ellos. Una repetición única suele realizarse con extrema lentitud, manteniendo la posición durante unos segundos la posición de mayor extensión.

2.2.5.3. Jacobson.

El objetivo de la técnica de relajación de Jacobson, conocida como Relajación Continua, es aliviar gradualmente todas las tensiones de los músculos acumulados en nuestro organismo para inducir la paz mental. El enfoque pretende aumentar la conciencia del sujeto sobre su capacidad para tensar, contraer y luego relajar sus músculos. En lugar de centrarse en la tensión y el aflojamiento reales de los músculos, la relajación progresiva hace hincapié en la sensación que se crea.

Esta técnica de relajación se centraliza principalmente en el cuerpo y sus partes; puede decirse que es más bien una relajación física, aunque también tiene algunos efectos indirectos en la mente.

Según Pardo y Charaf (2000; Francos, 2015), el enfoque consiste en contraer y relajar los músculos. Debe llevarse a cabo de forma planificada. Hay que hacer un esfuerzo para relajar los músculos y sentir cada aspecto de nuestro cuerpo. A la hora de ponerlo en práctica, podemos utilizar nuestra voz, una grabación, música tranquilizadora o cualquier otra ayuda que sea útil, ya sea narrando el ejercicio o con un aumento tranquilizador, como la música. El objetivo es que la persona

posea la capacidad de identificar sus músculos y decir en qué estado se ubica para poder reaccionar cuando sea requerido.

2.2.5.4. Respiración.

El proceso crítico de la respiración implica la inhalación de oxígeno en el cuerpo de un ser vivo y la exhalación de dióxido de carbono, así como el procedimiento metabólico de la respiración celular que es esencial para la supervivencia de los organismos aeróbicos.

a. Inspiración: Las clavículas deben elevarse, el diafragma debe elevarse y las costillas flotantes deben desplazarse para aumentar la capacidad pulmonar. Las sensaciones que se crean cuando entra el aire -su paso por la nariz, su entrada en los pulmones, el ensanchamiento del pecho, la elevación de las clavículas, el movimiento del diafragma, etc.- deben ser replicadas por la persona.

b. Espiración: El aire se exhala gradualmente, permitiendo que el estómago elimine completamente todo el aire de los pulmones. La idea es hacernos sentir completamente vacíos y desprovistos de oxígeno para que respiremos profundamente.

En línea con Peón (2014) "Los ejercicios respiratorios son cruciales para relajarse; de hecho, la gran mayoría de las técnicas de relajación los contienen. La

frecuencia de los movimientos respiratorios de inspiración y espiración se conoce como ritmo respiratorio”.

En referencia (200, citado en Peón, 2014):

Casi todas las técnicas tienen como objetivo conseguir una respiración diafragmática, una forma más adaptable, sencilla y eficaz de reducir el estrés. Esta técnica de respiración produce un ritmo respiratorio más lento y regular, incompatible con la hiperventilación y con la activación fisiológica y psicológica, que reduce la ansiedad y fomenta la calma y el bienestar. Desde el punto de vista cognitivo, controlar la respiración de forma voluntaria puede ser beneficioso; concentrarse en ella aleja las preocupaciones y los pensamientos tensos. Además, ha ayudado en el tratamiento del síndrome de fatiga crónica, la hipertensión, el trastorno de ansiedad generalizada, las interacciones interpersonales, la agresividad y la depresión (p. 113).

2.2.5.4.1. Ventajas globales de la respiración como metodología de relajación

1. La respiración se encuentra vinculada de forma directa con el sistema nervioso autónomo que interviene en la estimulación física.
2. Las técnicas son sencillas de realizar de aprender.
3. La respiración es exclusivamente útil para las personas que perciben compleja la visualización.

2.2.5.5. Relajación de la mente.

Además, es una condición de calma en la que no se piensa en nada. Como hemos dicho anteriormente en este texto, esta condición es muy difícil de alcanzar. Es realmente un reto dejar de pensar ya que el cerebro necesita estar siempre preocupado o concentrado en algo. Partamos de este supuesto y tengámoslo en cuenta antes de proponer la correspondiente técnica: Como es muy complejo dejar de pensar, lo que sería apropiado, y como estamos tranquilos y calmados cuando pensamos en situaciones agradables, intentaremos repetir estas situaciones en nuestra mente para obtener el mismo resultado. El hecho de que lo que imaginamos ocurra o no, no tiene importancia para nuestros pensamientos. Es posible que este método sea la forma más fácil y eficaz de calmar la mente.

2.2.5.6. Visualizaciones imaginarias

Es un componente del desenvolvimiento mental. El coordinador crea escenarios y acontecimientos hipotéticos que transportan a los sujetos a un reino simbólico o a un mundo de fantasía. Los alumnos pueden caminar, volar, nadar, tocar, oír y mucho más con sus mentes. Podrán verse a sí mismos en muchos escenarios, tanto auténticos como inventados. Podrán expresar sus propios sentimientos y los de otras personas, dar rienda suelta a su imaginación como su creatividad y conocerse mejor a sí mismos.

2.2.5.7. Conteo

Una de las actividades más conocidas y antiguas es contar lentamente de cien a cero mientras se imagina cada número de uno en uno para ayudar a relajarse e incluso a conciliar el sueño.

2.2.6. Beneficios físicos

Mediante el conocimiento del cuerpo, la delimitación del espacio corporal, la comprensión del entorno en el que se encuentra actuando y se mueve, la integración y el descubrimiento de los distintos segmentos, la reducción de la inestabilidad de la organización motriz y el paso a un procedimiento de simbolización y detección relevante en los años que van de los 5 a la adolescencia, cuando es más probable que se inicien estos trastornos, la relajación ayuda a prevenir estos trastornos. Sin embargo, la relajación no sólo es útil para las personas con trastornos psicomotrices; también es crucial para el aprendizaje y para la práctica de cualquier deporte o juego, que es un componente crucial de la educación. Esto favorece el equilibrio, la relajación y la perfecta sincronización de los tiempos. Para minimizar la tensión muscular innecesaria, también aprenden a relajarse antes e incluso a lo largo del esfuerzo significativo.

Según Peón (2014), la relajación puede ayudar a los jóvenes a pasar de tener un concepto y una conexión "fantasmal" con su propio cuerpo a una experiencia corporal genuina y fascinante que aclare el propósito del esquema del cuerpo.

2.2.7. Aprendizaje.

El procedimiento de cambio y adquisición de información, acciones o valores como consecuencia del estudio, la experiencia, la enseñanza, el razonamiento y la observación se conoce como aprendizaje. Existen varias teorías sobre el aprendizaje, ya que este proceso puede examinarse desde diversos ángulos. Uno de los procesos mentales más importantes en las personas, los animales y los sistemas artificiales es el aprendizaje. En el aprendizaje influyen diversos elementos, como el entorno en el que la persona crece, así como los valores e ideas recogidos en la familia. El aprendizaje humano está relacionado con la educación y el crecimiento personal. En la familia se forman los principios de aprendizaje de cada individuo y se refuerza la información adquirida, que posteriormente sirve de base para más aprendizajes.

Facundo (1999), detalla, “el aprendizaje es un procedimiento de modificación interno con alteraciones cuantitativas como cualitativas, debido a que se produce como resultado de un proceso interactivo entre los datos que procede del medio y un individuo activo” (p. 124).

Conforme con Schunk (2012):

El aprendizaje significa una modificación en el comportamiento o en la habilidad de autogestión. Las personas adquieren nuevas habilidades cuando pueden realizar una acción de una manera nueva. Sin embargo, hay que tener en cuenta que el aprendizaje es un proceso inferencial. En lugar de ver directamente el aprendizaje, tomamos nota de sus productos o

resultados. Las evaluaciones del aprendizaje se basan en lo que los individuos dicen, escriben y hacen. Sin embargo, como los individuos a menudo adquieren habilidades, información, actitudes o comportamientos sin mostrarlos en el momento del aprendizaje, también se debe detallar que el aprendizaje involucra una modificación en la capacidad de actuar de una forma específica. (p.4).

Rodríguez (2004) llegó a la conclusión de que una teoría psicológica del aprendizaje significativo se ocupa de los propios procedimientos que una persona utiliza para aprender. Se centra en lo que ocurre en el aula cuando los niños aprenden, el tipo de aprendizaje que se produce, las circunstancias necesarias para que se produzca, los resultados y, en última instancia, cómo se evalúa.

Puede describirse como un proceso de creación de conocimiento que se produce durante las interacciones entre un individuo y su entorno y que da lugar a que la persona adquiera nueva información, actitudes y habilidades.

2.2.8. La atención

El ser humano dispone de un proceso llamado atención que le permite distinguir entre los millones de estímulos que puede detectar y los que son importantes o

relevantes para él. El grado de atención no debe descender por debajo del umbral mínimo, lo que provocaría aburrimiento y distracción, ni debe superar el umbral máximo, lo que provocaría agotamiento o cansancio.

En consecuencia, la atención es crucial para el aprendizaje y el desarrollo de los niños y debe cultivarse desde una edad temprana, ya que desempeña un papel crucial en la creación de toda su vida. Primero hay que motivarlos, y la motivación y los niveles de atención deben desarrollarse de forma constante hasta que estén arraigados en el juego, el estudio y las actividades cotidianas.

Tudela (1992) concluyó que la atención es un mecanismo central con capacidad limitada cuya finalidad principal es regular y dirigir la actividad consciente del organismo de acuerdo con un objetivo predeterminado, haciendo distinciones frente a los elementos distractores presentes en el lugar.

James (1890), por su parte, llegó a la conclusión de que la mente se apodera de uno de varios objetos o cadenas de pensamiento potencialmente concurrentes de forma vívida e inequívoca (citado en Batlle, 2007). Lo esencial es la focalización y la concentración de la conciencia. Esto significa que, para relacionarse adecuadamente con las personas, uno debe separar sus pensamientos de varias cosas.

Recientemente, Calderón (2010 referenciado en Lara, Tovar, y Martínez, 2015) dijo que el aprendizaje como la atención es una función del educador para la estimulación y que, en particular, la atención es una habilidad vital para los niños y un requisito para el aprendizaje en la escuela. Un niño no aprenderá si no presta

atención en la escuela porque no puede entender lo que se le está enseñando, lo que dicen sus compañeros o lo que está en los libros de texto.

Los autores mencionados sostienen que la atención es una característica perceptiva que sirve como una especie de filtro para los estímulos del entorno, determinando cuáles son los más importantes y dándoles prioridad para su posterior procesamiento.

2.2.9. Relevancia de la atención en el educando

Según Gómez (2010, citado en Lara, Tovar, y Martínez, 2015), es crucial en la administración de la atención ya que todo nuestro conocimiento lo obtenemos a través de la atención, ya que es el método a través del cual recogemos información específica para luego aplicarla cuando la necesitamos. Esta educación puede incluir desde una noción hasta tocar un instrumento. Pero para obtener este conocimiento, debemos prestar atención utilizando nuestros sentidos para poder interpretarlo y recordarlo. Por este motivo, los autores que aparecen a continuación analizan las múltiples facetas y partes de la atención que nos ayudan a mantenernos concentrados: Desempeña las siguientes funciones: (a) ejerce un control sobre la capacidad cognitiva; (b) estimula al organismo cuando se le presentan condiciones nuevas y planificadas, o cuando el aprendizaje es inadecuado; (c) evita la sobrecarga de información; y (d) organiza la acción humana. Ayuda a la incitación sensato para el desarrollo de capacidades y define el foco de atención (motivación); (e) se asegura de que las entradas sensoriales más importantes se procesen perceptivamente de forma adecuada.

2.2.10. Clases de atención.

2.2.10.1. Arousal

Es un concepto que calcula el nivel de excitación fisiológica como psicológica del cuerpo. Utilizando el principio rector de que un individuo rendirá al máximo cuando su excitación sea óptima, y rendirá mal cuando esté sobreestimulado o infraestimulado, nos permite predecir el rendimiento de un sujeto. El control de la conciencia, la atención y el procesamiento de la información dependen del arousal.

Es la capacidad de permanecer despierto y consciente, dicen Sohlberg y Mateer (2001). Implica la capacidad de actuar en réplica a órdenes o estímulos. Es la actividad global del organismo.

2.2.10.2. Atención focal

Independientemente de la duración de esta fijación, la atención focalizada es la capacidad de nuestro cerebro para concentrar nuestro foco atencional en una entrada externa. Un tipo de atención llamado atención focalizada nos permite reconocer una entrada importante de inmediato. Utilizaremos nuestra atención focalizada para escuchar tanto los estímulos exteriores (un ruido, por ejemplo) como los interiores (sentir sed, por ejemplo). Esta capacidad cognitiva es crucial, ya que permite la eficiencia.

La capacidad de concentrar la atención en un estímulo visual, auditivo o táctil, según Sohlberg y Mateer (2001). La cantidad de tiempo que se pasa fijando la atención en los estímulos no se mide. Suele curarse en las primeras fases después de una LCT. Al principio sólo puede responder a los impulsos internos (dolor, temperatura, etc.).

2.2.10.3. Sostenida

El nivel de concentración y alerta que una persona puede mantener durante un periodo de tiempo más o menos largo mientras está expuesta a estímulos. Durante muchos años, las frases atención sostenida, además de alerta y correspondientemente vigilancia se han empleado indistintamente.

Rosselló (1997) afirma que vigilancia y atención sostenida son términos intercambiables. La llamada acción de decrecimiento, que los resultados experimentales representan como una disminución del rendimiento con el tiempo, es una característica común de la atención sostenida.

Por el contrario, Sohlberg y Mateer (2001) afirman que es la capacidad de sostener una reacción de manera consistente en un lapso considerable. Se desglosa en 2 subfactores: el primero habla de alerta cuando la actividad es de descubrimiento, y el segundo habla de concentración cuando hace referencia a otros procesos cognitivos. El segundo es la idea de memoria de trabajo, que se

utiliza en actividades que requieren mantener y manipular activamente los datos en la mente.

2.2.10.4. Selectiva

Cuando un organismo atiende preferentemente a un estímulo o a una parte de éste por encima de otros estímulos, se dice que está prestando atención. Tiene que ver con la habilidad finita de la acción atencional, que influye en la elección de los estímulos. La elección atencional puede darse de 2 maneras: - Elección de los datos o estimulaciones que se proporcionan - Elección de la acción a realizar y/o del procedimiento a seguir. Una vez que se han procesado los datos anteriores, esto se hace.

Conforme con Sohlberg y Mateer (2001), es la capacidad de elegir datos pertinentes para digerir o el plan de acción ideal entre una variedad de opciones, bloqueando la atención a ciertos estímulos mientras se atiende a otros. Numerosas distracciones internas o externas acosan a los pacientes con este tipo de alteraciones.

2.2.11. Déficit de atención

Según Dolores (2009, citado en Lara, Tovar y Martínez, 2015), la atención es una actividad multifacética que se desarrolla en varios niveles conductuales, fisiológicos, cognitivos y fenomenológicos. No es un evento único o aislado en el sistema cognitivo. Además, la atención está relacionada con una amplia gama de aspectos, como la selección de información, la rivalidad entre tareas, la capacidad de atención sostenida y la preparación para la acción. Su investigación es difícil

debido a la variedad de factores que intervienen, pero a pesar de su complejidad, es interesante reconocer que es una creencia muy extendida entre quienes tienen sentido común. Es cierto que cuando alguien nos pide que le prestemos atención, entendemos perfectamente lo que nos pide y el hecho de que estemos de acuerdo o no depende totalmente de nuestra voluntad. En consecuencia, puede afirmarse que prestar atención es un acto deliberado, que otorga a la persona el poder de asistir a un acontecimiento si así lo desea o no hacerlo si así lo decide.

3.2.12. Motivos de la atención

Conforme con Guerra (2010, citado en Lara, Tovar y Martínez, 2015), afirma que las dificultades pueden identificarse en menores de tan solo 5 años y son una fuente importante de preocupación para muchos jefes de familia, ya que repercuten en el rendimiento académico y las interacciones sociales de sus hijos. Normalmente, los niños con problemáticas de atención son inteligentes y tienen niveles adecuados de agudeza visual y auditiva. Es un joven que se esfuerza por prestar atención, obedecer instrucciones y actuar adecuadamente tanto en casa como en el colegio.

3.2.13. La concentración

Es un procedimiento psíquico que se lleva a cabo a través del razonamiento; implica concentrar de forma voluntaria toda la atención de la mente en un propósito,

cosa o acción que se está haciendo o considerando hacer en ese preciso instante, dejando aparte toda la lista de eventos u otras cosas que podrían obstruir en su consecución o enfoque. Además, la concentración es esencial tanto para el trabajo como para la escuela.

El concentrarse es relevante para procedimiento de aprendizaje. De allí que se pretenda por la totalidad de los medios permisibles de las habilidades que es fundamental para conseguir novedosos saberes.

2.3. Definición de términos básicos

Atención. Ejecución por voluntad de la acción de la mente o de los sentidos a un específico estímulo objeto sensible como mental.

Concentración. Estado del individuo que establece el pensamiento en una cosas o situación, sin que se efectúe la distracción.

Estrategia. Son un conglomerado de métodos y recursos utilizados para aprender nueva información, sobre todo cuando se trata de materias académicas.

Física corporal. Es una formación diseñada para perfeccionar las mentes, los corazones y las emociones de aquellos cuyo objetivo principal es la mejora del cuerpo a través de la participación en el deporte.

Física mental. Una persona y su entorno sociocultural se encuentran en una condición de equilibrio cuando ambos tienen garantizada la realización de actividades laborales, intelectuales y sociales que promueven el bienestar y la calidad de vida.

Relajación. Es una condición de calma, descanso o reposo corporal en una persona humana, es la merma de la tensión en algo o alguien.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Sistema de hipótesis

3.1.1. Formulación de hipótesis general

La estrategia de relajación influye en la atención en estudiantes de Educación Primaria de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017.

3.1.2. Hipótesis específica

1) La estrategia de relajación llega a influir en la atención focal en educandos de Educación Primaria de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017.

2) La estrategia de relajación llega a influir en la atención sostenida en educandos de Educación Primaria de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017.

3) La estrategia de relajación llega a influir en la atención selectiva en educandos de Educación Primaria de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017.

4) La estrategia de relajación llega a influir en la atención alternante en educandos de Educación Primaria de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017.

3.2. Sistema de variables

Variable independiente: estrategia de relajación

Variable dependiente: atención

Variables intervinientes: motivación y el entorno social

3.3. Operacionalización de variables

a) Concepto de las variables

Estrategia de relajación. Es el uso de estrategias para mejorar la capacidad de atención de los alumnos. Ayudan a disminuir el nivel de estrés emocional y/o físico de una persona. A menudo permiten al individuo adquirir un gran nivel de calma frente a su ira, preocupación y tensión. La alegría, la paz y la sensación de bienestar interior de una persona están directamente relacionadas con la relajación física y mental.

La atención. La capacidad de elegir y concentrarse en los estímulos relevantes. En otras palabras, la atención es el proceso cognitivo que nos permite centrarnos en los estímulos pertinentes y analizarlos para poder reaccionar adecuadamente.

Utilizamos esta capacidad cognitiva de forma habitual, por lo que es realmente importante.

La motivación. El interés de los alumnos por la educación se estimula a través de la motivación. Se basa en los factores que motivan a alguien a realizar determinadas actividades y a mantener un comportamiento constante hasta cumplir todos sus objetivos:

Entorno Social. Está formada por las personas de trabajo, los docentes, los medios de comunicación y los grupos sociales que afectan indirecta como directamente a la atención y a la concentración.

b) Definición operacional de las variables

Una vez obtenido el permiso del director y del profesor supervisor de los Planteles de Aplicación "Guamán Poma de Ayala", se recogieron los datos del pre-test (test de la estrada), tras lo cual se llevó a cabo la experimentación utilizando la variable estrategia de relajación. En primer lugar, se efectuó el plan de experimentación y los módulos respectivos; a continuación, se elaboraron los instrumentos correspondientes a partir de la matriz de instrumentos y se sometieron a validación mediante el juicio de expertos; finalmente, se realizó la experimentación utilizando la variable estrategia de relajación. Una vez finalizada la experimentación, el profesor supervisor recogió los datos del postest (evaluación de salida) utilizando el instrumento de la hoja de observación para las variables para determinar si la aplicación de la experimentación había tenido éxito.

c) Cuadro de Operacionalización de variable

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA	VALORACIÓN
Estrategias de relajación		Relajación física	Las elongaciones	ordinal	Inicio Proceso Logro previsto Logro destacado
			Jacobson		
			Respiración		
		Relajación mental	Sensaciones internas		
			Visualizaciones imaginarias		
Conteo					
Atención		Atención focal	Estímulo visual	Ordinal	Inicio Proceso Logro previsto Logro destacado
			Estímulo táctil		
		Estímulo auditivo			
		Atención sostenida	Formula respuestas formula soluciones a las interrogantes		
Atención selectiva	Clasifica información Presta atención a otras informaciones				
Atención alternante	Controla información Procesa la información				

3.4. Enfoque de estudio

Es cuantitativo, debido a que el estudio se basó en el análisis de la información la prueba de hipótesis en fundamento a la estadística descriptiva como inferencial.

El enfoque cuantitativo, según Aupas (2009, p. 62), "tiene que ver con la medición, el uso de magnitudes en la observación de las unidades de análisis, y se define por la aplicación de procedimientos y técnicas cuantitativas".

3.5. Tipo y nivel de estudio

Tipo de estudio

El estudio es tipo aplicada; debido a que posee como propósito.

Nivel de estudio

Es explicativa o experimental porque se efectuó manipulación de información de la variable independiente para indagar sus influencias en la variable dependiente.

Conforme con Valderrama (2015):

Los estudios explicativos van más allá de la descripción de conceptos o fenómenos, así como del establecimiento de relaciones entre conceptos. Están dirigidos a responder por las causas de los eventos y fenómenos físicos o sociales. Como su nombre indica, su interés se centra porque ocurre un fenómeno y en qué condiciones se manifiesta, o bien porque se relacionan dos o más variables (p. 173)

Conforme con Hernández, Fernández y Baptista (2010), "la investigación explicativa pretende establecer las causas de los eventos, sucesos o acontecimientos que se analizan." (p. 7)

Conforme con Cabanillas (2011):

es una actividad científica planificada consistente en manipular (cambiar o variar) intencionalmente uno o más variables dependientes, para observar y medir las consecuencias que produce sobre una o más variables dependiente dentro de una situación educacional susceptible de manipulación, comparación o medición (p. 108)

3.6. Metodología de estudio

Método experimental

Se empleó la metodología experimental debido a que se efectuó la manipulación de la variable independiente para conocer sus influencias en la variable dependiente.

Conforme con Ávila (2001, citado por Valderrama, 2015, p.91):

El propósito del método experimental es investigar las posibles relaciones causa-efecto, exponiendo a uno o más grupos experimentales a acción de dos o más condiciones de tratamiento, comparando los resultados con uno o más grupos de control que no reciben tratamiento.

De acuerdo con Quispe (2012 p. 75), "Este procedimiento transforma un fenómeno o cuestión específica mediante el uso de reglas, conceptos y teorías científicas, mostrando así la utilidad del material experimental"

Villegas (2005):

Dado que la experimentación es más que nada una técnica, un nivel o un diseño de estudio, muchos autores sostienen que no es necesario hablar de la investigación experimental. Sin embargo, como la descripción de hechos o fenómenos provocados y controlados es importante en la actividad educativa y en las demás actividades que nos motivan a investigar, es posible hablar de investigación experimental. Emplea la técnica experimental para

investigar los vínculos causales con el objetivo de influir en los acontecimientos. Se basa en la manipulación deliberada de una variable y el manejo metódico de la otra. (p. 75)

Metodología hipotética - deductiva

Se ejecutó la metodología hipotética deductivo debido a que en el estudio se ha establecido requeridamente la hipótesis iniciando desde el estudio de las teorías.

Conforme con Bizquera (1988, citado por Valderrama, 2015, p. 97)

Se puede crear un problema a partir de la observación de ejemplos concretos y, mediante el proceso de inducción, se puede vincular el problema a una teoría. El razonamiento deductivo se utiliza para desarrollar una hipótesis a partir del marco teórico, que luego se comprueba experimentalmente. El proceso hipotético-deductivo es el ciclo completo de inducción y deducción.

Izquierdo (2008, p.98), "sostiene que la técnica deductiva "consiste en extraer conclusiones particulares a partir de una regla universal", mientras que Hilario (2000: 109) menciona que el método deductivo parte de hechos preestablecidos para deducir de ellos conclusiones sobre circunstancias concretas".

Metodología estadística

Se utilizó esta metodología estadística, debido a que el procedimiento de estudio se empleó, fundamentalmente el estudio como la interpretación de la información, la estadística descriptiva como inferencial.

Conforme con Valderrama (2015):

Este enfoque se basa en datos numéricos para operar, y utiliza ciertas reglas y procesos para obtener resultados. Lo componen las siguientes etapas: (a) La etapa preliminar de recopilación de datos, relativa al escenario investigado; (b) La tabulación y agrupación de datos, durante la cual los datos se ordenan, categorizan y tabulan, es decir, se colocan en tablas para facilitar su lectura y la medición de los datos; (c) medición de datos, en esta etapa comienza la elaboración matemática y la medición de los datos; y (d) inferencia estadística, en este cuarto momento, la teoría de la probabilidad se hace presente, se deduce las leyes de inferencia que permiten predecir el comportamiento futuro de la población investigada (p. 98).

3.7. Diseño de estudio

El estudio posee un diseño pre experimental debido a que el grupo experimental ya está determinado cual primero se aplicaría la valoración de diagnóstico para conocer en que circunstancia de instrucción se va a comenzar la experimentación; posteriormente se efectúa el experimento para consiguientemente pasar al experimento efectuando la variable independiente la estrategia de asociación, para poseer conocimiento de sus influencias en la variable dependiente la atención cuya representación es:

GE: O1..... X..... O2

Donde:

GE: Grupo único

O1: Pre test

O2: Post test

Conforme con Hernández, Fernández y Baptista (2010, p. 136), "Consiste en dar un estímulo o tratamiento a un grupo y luego aplicar una medición de una o más variables para monitorear el nivel del grupo en dichas variables".

Conforme con Quispe (2012, p. 109):

El grupo de control no es necesario para que este diseño se utilice con un solo grupo o aula. Este grupo se designa como grupo experimental, y cuando se ha completado la administración de la variable experimental, se le aplica el pre-test.

3.8. Población y muestra

Población

360 niños de los Planteles de aplicación "Guamán Poma de Ayala" del distrito de Ayacucho del segundo grado "B" conformaron la población.

Muestra

30 niños del segundo grado "B" de nivel primario de los Planteles de aplicación "Guamán Poma de Ayala" del distrito de Ayacucho conformaron la muestra.

Criterios de exclusión como de inclusión

Criterio	Inclusión	Exclusión
Estudiantes matriculados	Estudiantes regulares en la asistencia	<ul style="list-style-type: none">- Repitentes- Inasistencia- Con traslados- A los quinto superior

Tipo de Muestreo

Muestreo no probabilístico intencional es no probabilístico, intencional, debido a las unidades de estudio de la muestra se eligió de forma intencional por motivos que el

autor posea un cargo de un aula en la actividad pre profesional.

Conforme con Valderrama (2015, p. 193), "El investigador puede influir en este tipo de muestreo, ya que elige la muestra por conveniencia y según sus propios criterios. Por ello, a menudo presenta rasgos pronunciados y no es especialmente fiable".

3.9 Técnicas e instrumentos

a) Técnicas

Observación. Técnica que ayudó a visualizar el grado de desarrollo de las habilidades matemáticas de los educandos previo y post de la ejecución de los elementos didácticos en la instrucción de la matemática.

Conforme con Valderrama (2014):

Es proceso voluntario y ordenado que realiza el investigador orientado por una intención, propósito o problema; permite obtener información sobre un caso, hecho o problema para luego describirlo y llevar acabo el análisis de la información, así como la interpretación respectiva (p. 272)

Conforme con Córdova (2014, p. 108) "Es un enfoque de recolección de datos muy elegido por las personas que investigan y sirve para conocer una o más variables a través de una serie de preguntas escritas construidas con base en indicadores".

Tafur (1995, p. 214) Dado que la observación es un método semiprimario de recolección de información, "permite la adquisición de conocimientos en el contexto en el que ocurren los hechos y no después de que estos ya hayan ocurrido".

b) Instrumentos

Tarjeta de observación Es un instrumento de las técnicas de estudio para la recogida de información, haciendo referencia a un propósito puntual, en el que se estableció variables exactas. La ficha puede ser de elevado o mínimo lapso.

Lista de cotejo Con la ayuda de esta herramienta, pudimos obtener datos exactos sobre el rendimiento de los alumnos en términos de conducta o actitud. Su carácter dicotómico hace que sólo reconozca dos posibilidades: sí o no; alcanzado o no; presente o ausente, entre otras.

Carrasco (2006) afirma que "no profundizaremos mucho en este instrumento de investigación, ya que lo hemos tratado previamente al referirnos a los instrumentos de recogida de información en páginas anteriores (p.287)"

3.10. Elemento de intervención

Elemento de intervención en la experimentación

Conformado por módulos de experimentación en la que se ejecutó la instrucción experimental, conforme al correspondiente detalle:

Grupo	Variable	Dimensiones	Indicadores	Módulo de experimentación	Actividades	Fecha	Responsable	
Experimental	V.I: Estrategias de relajación	Relajación física	Las elongaciones	Primer módulo N°1	Palabras polisémicas	1 noviembre	Chávez Gamboa, Liz	
			Jacobson	Segundo módulo N°2	Resolvemos problemas de cambio	8 noviembre		
			Respiración diafragmática	Tercer módulo N°3	¿Cómo se desplazan los animales?	10 noviembre		
		Relajación mental	Visualizaciones cognitivas	Cuarto módulo N°4	Conocemos la localidad de los animales	18 noviembre		Ochoa Pomahuacre, Nelva
			conteo	Quinto módulo N°5	Resolvemos operaciones combinadas	25 noviembre		

Cada una de las acciones, se realizó en el correspondiente módulo de experimentación, conformada conforme a los caminos de aprendizaje (ver anexo N°)

3.11. Prueba de validez y confiabilidad de instrumentos

Validez

Expertos con titulación de grado, máster o doctorado en su campo comprobaron y evaluaron la coherencia y la secuencialidad de los instrumentos para determinar su validez. El instrumento posee validez y coherencia con los objetivos del estudio, ya que todos los expertos consideraron que los ítems del instrumento eran aceptables, con una media del 96%.

Expertos	Validación	situación
Dr. Pedro Huauya Quispe	80%	Aceptable
Dr. Vargas Jerí Jaime	100%	Elevada
Dra. Huamán Sora de Milagro Robines	100%	Elevada
Dr. Alejandro Huamán De La Cruz	100%	Elevada
Dr. Elías Suárez Moisés.	100%	Elevada
promedio	96%	Elevada

Confiabilidad

La confiabilidad de consistencia interna del instrumento, fue establecida con el test piloto, en una muestra de 10 educandos que no integraban la muestra, efectuando Alpha de Cronbach, la ecuación de referencia fue la correspondiente:

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[1 - \frac{\sum_{i=1}^k S_i^2}{S^2} \right]$$

Donde:

α = coeficiente de Cronbach

K= cantidad de interrogantes o ítems del instrumento

$\sum S_i^2$ = Adición de las varianzas de por ítem

S^2 = Varianza general o varianza del instrumento

Como se puede ver en los resultados de la prueba de fiabilidad que sigue, el instrumento tiene un grado satisfactorio de consistencia interna (.892) para su aplicación en la recogida de información:

Resumen del procesamiento de los casos

		N	%
Casos	Válidos	10	100,0
	Excluidos ^a	0	,0
	Total	10	100,0

a. Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,892	23

Estadísticos total-elemento

	Media de la escala si se elimina el elemento	Varianza de la escala si se elimina el elemento	Correlación elemento-total corregida	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
VAR00001	55,0000	34,667	,767	,880
VAR00002	54,9000	35,878	,546	,886
VAR00003	54,7000	36,011	,579	,885
VAR00004	54,9000	35,878	,546	,886
VAR00005	55,5000	32,056	,838	,875
VAR00006	55,4000	34,267	,626	,883
VAR00007	55,6000	43,378	-,501	,917
VAR00008	54,9000	34,544	,771	,879
VAR00009	54,6000	35,822	,713	,883
VAR00010	54,6000	35,822	,713	,883
VAR00011	54,8000	33,067	,752	,879
VAR00012	55,2000	37,956	,282	,892
VAR00013	54,8000	34,844	,736	,881
VAR00014	54,8000	37,733	,252	,893
VAR00015	54,5000	36,944	,665	,885
VAR00016	54,8000	35,733	,583	,885
VAR00017	54,7000	36,900	,420	,889
VAR00018	55,3000	37,567	,499	,888
VAR00019	55,1000	38,322	,175	,895
VAR00020	54,6000	36,711	,531	,887
VAR00021	55,1000	36,989	,405	,889
VAR00022	54,5000	36,944	,665	,885
VAR00023	54,5000	39,389	,028	,895

3.12. Proceso y procesamiento de información

Se efectuó con el apoyo del software Excel o el SPSS con el propósito de confirmar la apropiada ejecución y valorización de la información conseguida.

a) **Estudios descriptivos.** Mediante el uso de frecuencias absolutas y relativas directas, así como de otras estadísticas, los datos se ordenaron, clasificaron y sistematizaron en tablas y gráficos.

b) **Estudio inferencial**

b.1.) Prueba de Hipótesis y Contrastación

Para la prueba de hipótesis, primero se realizó la prueba de distribución normal de datos, por tratarse de datos cuantitativos y decidir qué prueba estadística se va elegir para la prueba de hipótesis.

✓ **Prueba de normalidad**

Tabla 1

Prueba de normalidad por medio del estadígrafo Shapiro Wilk, sobre la atención en educandos de Nivel Primario de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”.

	Pruebas de normalidad			
	MOMENTOS	Shapiro-Wilk		
		Estadístico	gl	Sig.
ATENCIÓN	PRE TEST	,718	30	,000
	POSTEST	,710	30	,000

a. Corrección de la significación de Lilliefors

Prueba de hipótesis

Ho: La información posee distribución normal ($\rho > \alpha$)

H1: La información no posee una distribución normal ($\rho < \alpha$)

Decisión:

Los datos recogidos sobre la atención antes y después del uso del enfoque de relajación muestran una configuración no normal al 5% de significación ($\alpha = 0,05$). La prueba de rango de Wilcoxon, un estadístico no paramétrico, se utilizará en este caso debido a la disposición no normal de los datos y a la presencia de una variable independiente nominal como una variable dependiente ordinal.

✓ Prueba de hipótesis**Pasos del estudio inferencial****a) Hipótesis estadística****Hipótesis de estudio**

La estrategia de relajación llega a influir en la atención en educandos de Nivel Primario de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017.

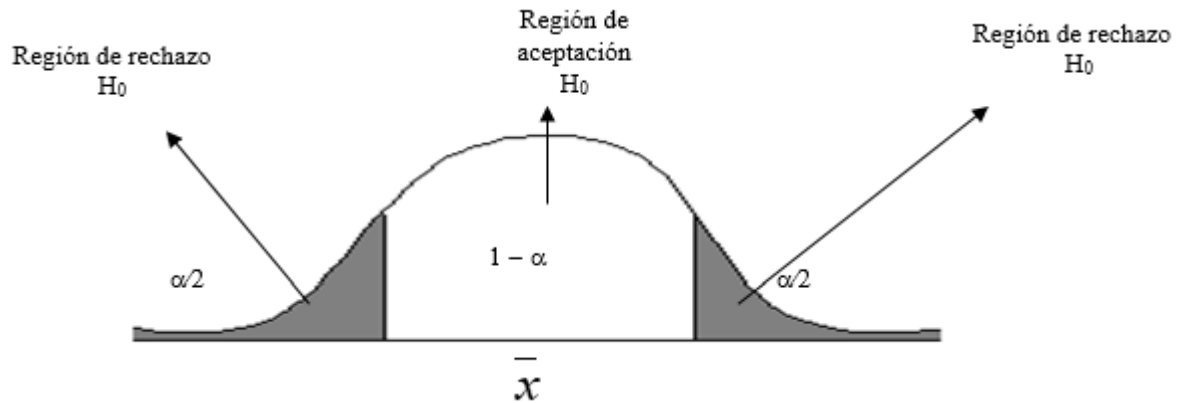
H_0 : La estrategia de relajación no llega a influir en la atención en educandos de Nivel Primario de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017.

$$H_0: \mu_1 = \mu_2$$

H_1 : La estrategia de relajación llega a influir en la atención en educandos de Nivel Primario de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017.

$$H_1: \mu_1 > \mu_2$$

- b) **Grado de significación.** Se ha seleccionado al 5% equivalente $\alpha = 5\% = 0,05$ (Valoración estimado de la significación)
- c) **Grado de confiabilidad** al 95%.
- d) **Región de admisión (prueba de 2 colas)**



- e) **Conclusión o decisión del resultado de la prueba**

Significación	Interpretación	
	H_a	H_0
$\rho > 0,05$	Se rechaza	Se acepta
$\rho \leq 0,05$	Se acepta	Se rechaza

CAPÍTULO IV RESULTADOS DEL ESTUDIO

4.1. A nivel descriptivo

El presente capítulo contiene información del procesamiento estadístico de datos en once (11) tablas y diez (10) gráficos, haciendo uso de las frecuencias absolutas y relativas simples.

Tabla 2

Grado de atención previo (basal) y postdespués (final) de la ejecución de la estrategia de relajación, en educandos del segundo grado de Nivel Primario de los Planteles de Aplicación "Guamán Poma de Ayala". Ayacucho, 2017.

			MOMENTOS	
			Pre test	post test
ATENCIÓN	No	n	17	1
		%	56,7%	3,3%
	A veces	n	11	13
		%	36,7%	43,3%
	Si	n	2	16
		%	6,7%	53,3%
Total		n	30	30
		%	100,0%	100,0%

Nota: n: muestra = 30. Resultados de la ficha de observación aplicado a los estudiantes del Segundo Grado "B" de Educación Primaria de los Planteles de Aplicación "Guamán Poma de Ayala". Ayacucho, 2017.

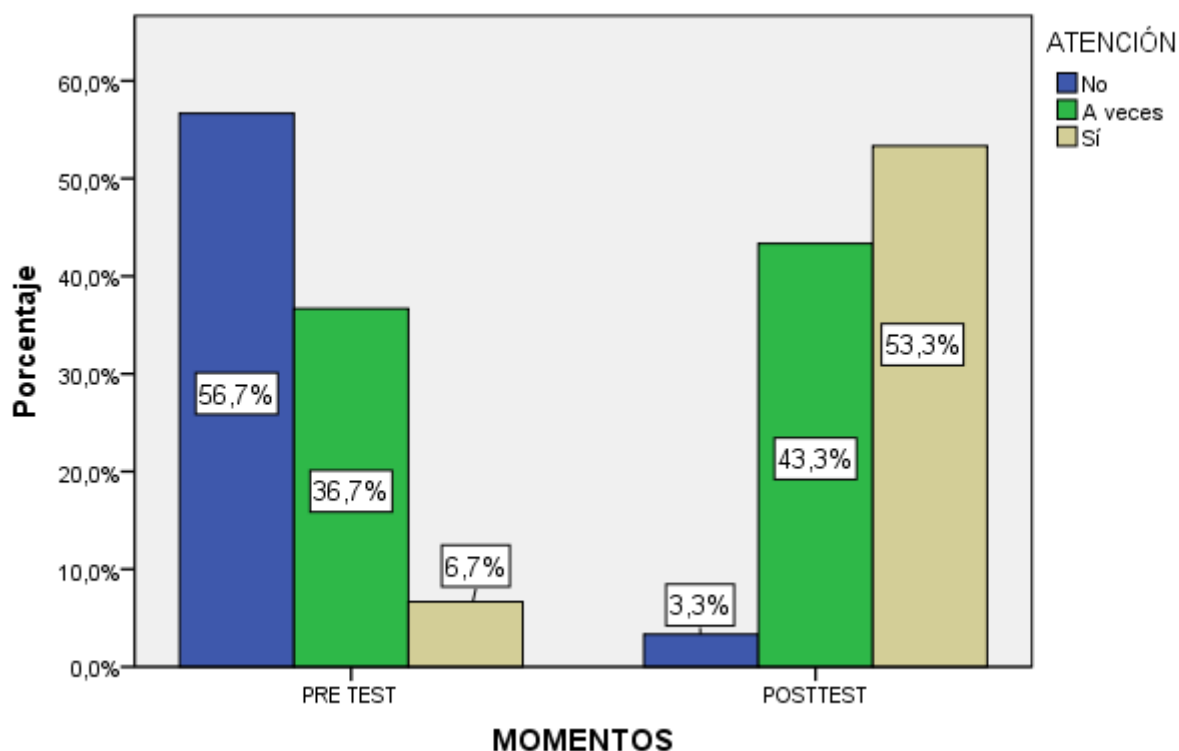
INTERPRETACIÓN

Antes de utilizar la técnica de relajación, del 100% (30) de los alumnos de Segundo Grado "B" de Nivel Primario de los Centros de Aplicación "Guamán Poma de Ayala", el 56,7% no atienden, el 36,7% a veces atienden y el 6,7%

siempre atienden. Tras el uso de la técnica de relajación, el porcentaje de personas que atienden subió al 53,3%, el porcentaje que sólo lo hace a veces bajó al 43,3%, y el porcentaje de personas que no lo hace subió al 3,3%. Por lo tanto, se puede decir que el uso de la técnica de relajación tiene un impacto en la atención.

Gráfico 1

Grado de atención previo (basal) y post (final) de la ejecución de la estrategia de relajación, en educandos del segundo grado de Nivel Primario de los Planteles de Aplicación "Guamán Poma de Ayala". Ayacucho, 2017.



Mediciones resumidas del grado de atención en los alumnos del segundo grado de Nivel primario de los planteles de Aplicación "Guamán Poma de Ayala" previo (base) y post (final) de la efectuación del enfoque relajante. 2017 en Ayacucho.

MEDIDAS DE RESUMEN	BASAL	FINAL
Media	1,52	2,50
Intervalo de confianza		
Límite inferior	1,28	2,29
Límite superior	1,76	2,71
Mediana	1,00	3,00
Varianza	,401	,328
Desviación típica	,634	,572
Mínimo	1	1
Máximo	3	3
Rango	2	2

Fuente: Base de datos.

El nivel medio de atención de los alumnos de segundo grado de Nivel Primario era de 1,52 0,634 con un promedio de 1,00 antes de la ejecución de la técnica de relajación; posterior de la aplicación, el grado medio de atención aumentó a 2,50 0,572 con un promedio de 3,00. La mediana tuvo una variación de 2 puntos y la diferencia media fue de 0,98 puntos.

Gráfico 2

Diagrama de caja y bigotes de la atención previo (basal) y post (final) de la ejecución de la estrategia de relajación, en educandos del segundo grado de Nivel Primario de los planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017.

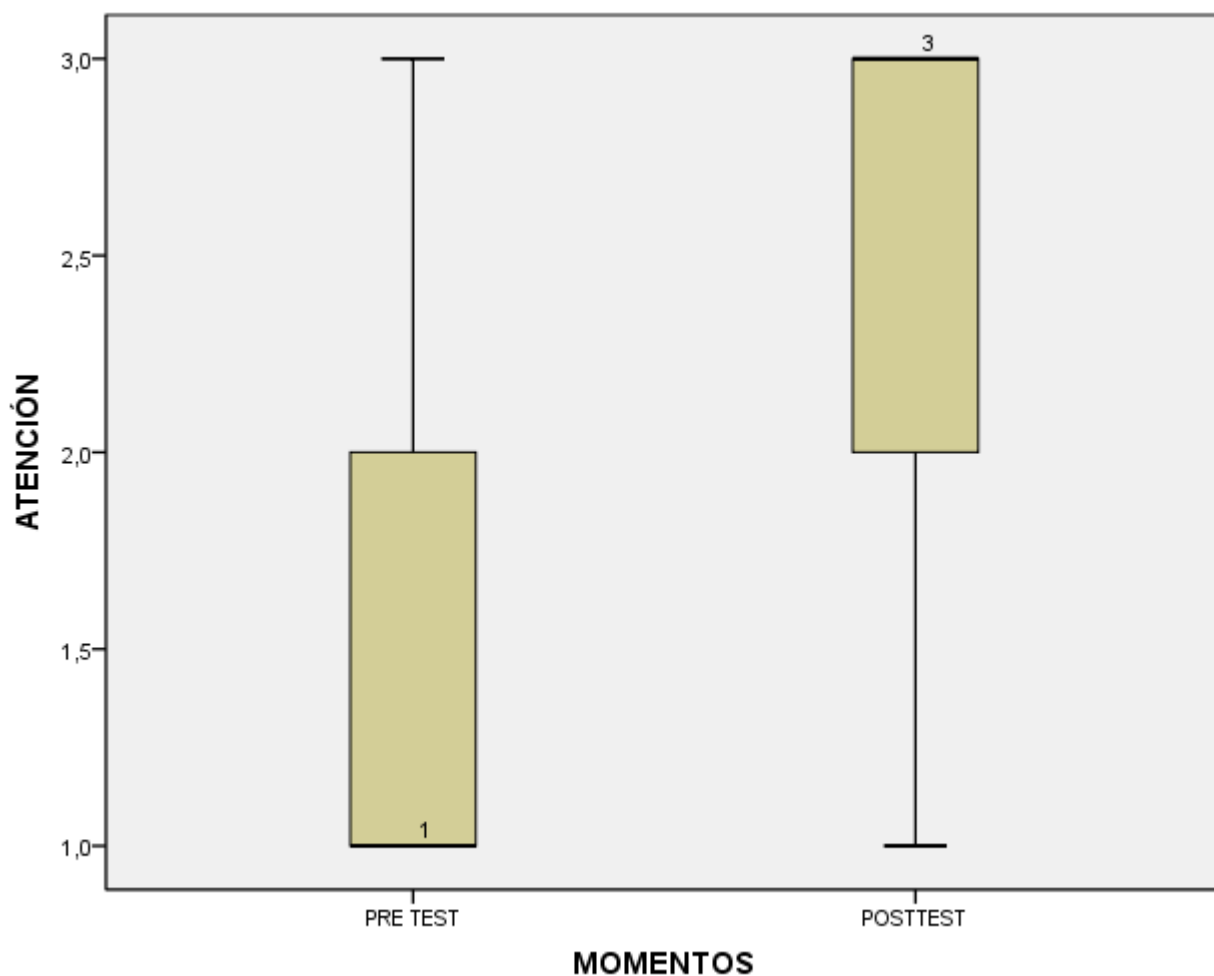


Tabla 3

Grado de atención focalizada previo (basal) y post (final) de la ejecución de la estrategia de relajación, en educandos del segundo grado de Nivel Primario de los Planteles de Aplicación "Guamán Poma de Ayala". Ayacucho, 2017.

		MOMENTOS		
		Pre test	post test	
ATENCIÓN FOCALIZADA	No	n	16	2
		%	53,3%	6,7%
	A veces	n	13	11
		%	43,3%	36,7%
	Si	n	1	17
		%	3,3%	56,7%
Total	n	30	30	
	%	100,0%	100,0%	

Nota: n: muestra = 30. Resultados de la ficha de observación aplicado a los estudiantes del Segundo Grado "B" de Educación Primaria de los Planteles de Aplicación "Guamán Poma de Ayala". Ayacucho, 2017.

INTERPRETACIÓN

Antes de la aplicación del método de relajación, se observó que del 100% (30) de los alumnos del Segundo Grado "B" de la Nivel Primario de los Sitios de Aplicación "Guamán Poma de Ayala", el 53,3% no prestaba atención concentrada, el 43,3% a veces, mientras que el 3,3% sí lo hacía. Tras el empleo de la técnica de relajación, los que prestan atención concentrada aumentaron a 56,7%; ocasionalmente, 36,7%; y los que no lo hacen disminuyeron a 6,7%. Se deduce que el empleo de la técnica de relajación afecta a la atención concentrada.

Gráfico 3

Grado de atención focalizada previo (basal) y post (final) de la ejecución de la estrategia de relajación, en educandos del segundo grado de Nivel Primario de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017.

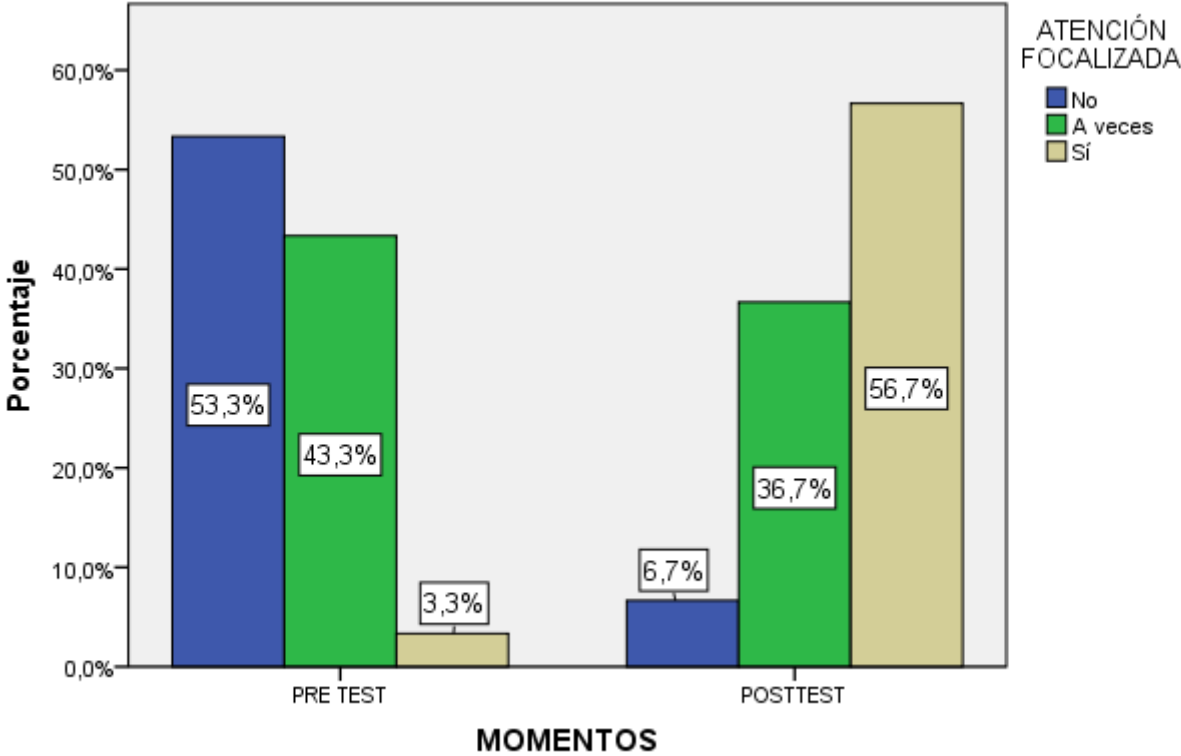


Tabla 2.1

Medidas de resumen del grado de atención focalizada previo (basal) y post (final) de la ejecución de la estrategia de relajación, en educandos del segundo grado de Nivel Primario de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017.

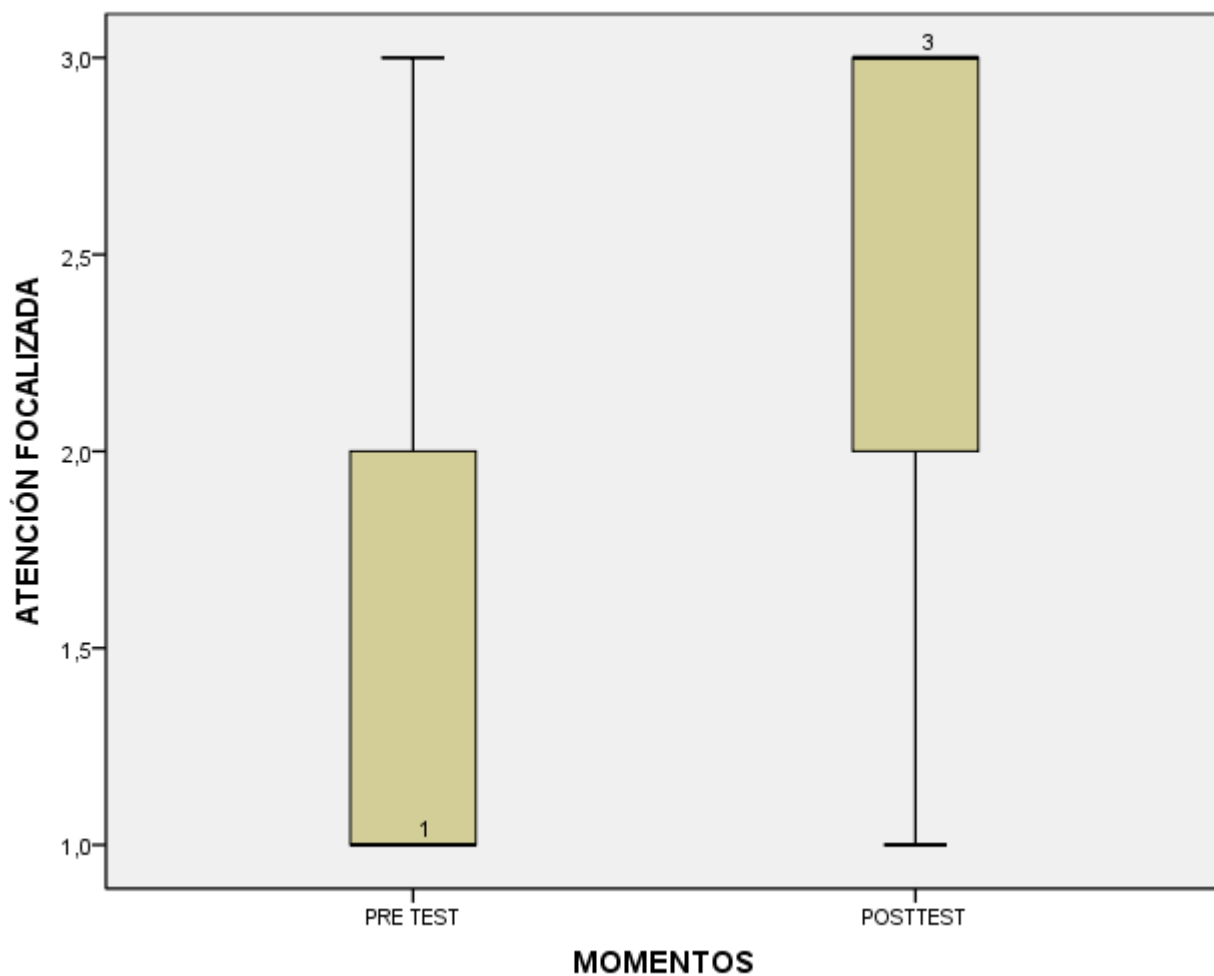
MEDIDAS DE RESUMEN	BASAL	FINAL
Media	1,48	2,50
Intervalo de confianza Límite inferior	1,26	2,26
Para la media al 95% Límite superior	1,70	2,74
Mediana	1,00	3,00
Varianza	,330	,397
Desviación típica	,574	,630
Mínimo	1	1
Máximo	3	3
Rango	2	2

FUENTE: Base de datos.

El nivel medio de atención concentrada en los alumnos de segundo grado de Nivel Primario era de $1,48 \pm 0,574$ con un promedio de 1,00 antes de la ejecución de la técnica de relajación; tras la aplicación, el grado medio de concentrada atención aumentó a $2,50 \pm 0,630$ con un promedio de 3,00. La mediana tenía una variación de 2 puntos y una diferencia media de 1,02 puntos.

Gráfico 4

Diagrama de caja y bigotes de la atención focalizada previo (basal) y post (final) de la ejecución de la estrategia de relajación, en educandos del segundo grado de Nivel Primario de los planteles de Aplicación "Guamán Poma de Ayala". Ayacucho, 2017.



Fuente: Base de información.

Tabla 4

Grado de atención sostenida previo (basal) y post (final) de la ejecución de la estrategia de relajación, en educandos del segundo grado de Nivel Primario de los Planteles de Aplicación "Guamán Poma de Ayala". Ayacucho, 2017.

		MOMENTOS		
		Pre test	post test	
ATENCIÓN SOSTENIDA	No	n	16	1
		%	53,3%	3,3%
	A veces	n	12	12
		%	40,0%	40,0%
	Si	n	2	17
		%	6,7%	56,7%
Total	n	30	30	
	%	100,0%	100,0%	

Nota: n: muestra = 30. Resultados de la ficha de observación aplicado a los estudiantes del Segundo Grado "B" de Educación Primaria de los Planteles de Aplicación "Guamán Poma de Ayala". Ayacucho, 2017.

INTERPRETACIÓN

Antes de utilizar la técnica de relajación, se encontró que del 100% (30) de los alumnos del Segundo Grado "B" de Nivel Primario de los Planteles de Aplicación "Guamán Poma de Ayala", el 53,3% no presta sostenida atención, el 40,0% a veces, mientras que el 6,7% sí lo hace. Tras el uso de la técnica de relajación, los que sí prestan continuada atención aumentan al 56,7%; a veces, al 40,07%; y los que no lo hacen se reducen al 3,3%. Por lo tanto, se puede decir que el uso de la técnica de relajación tiene un impacto en la sostenida atención.

Gráfico 5

Grado de atención sostenida previo (basal) y post (final) de la ejecución de la estrategia de relajación, en educandos del segundo grado de Nivel Primario de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017.

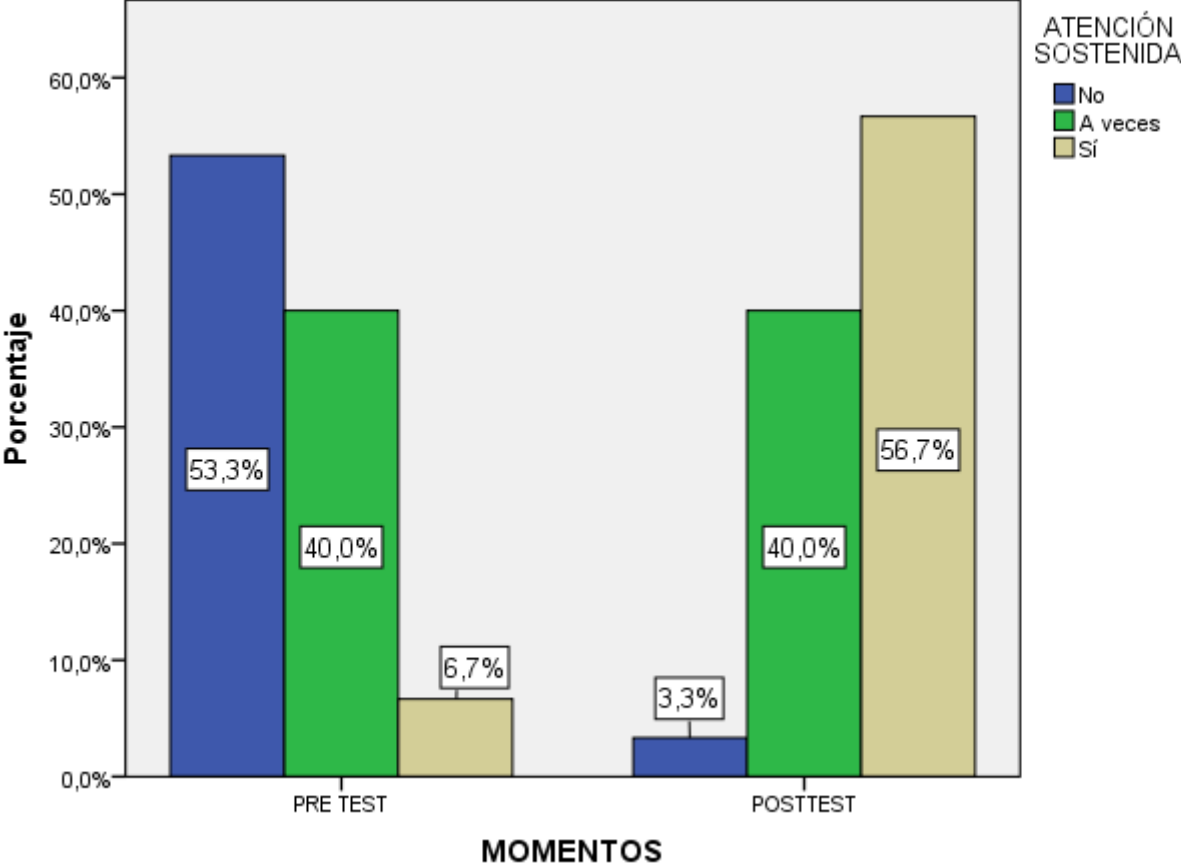


Tabla 3.1

Medidas de resumen del grado de atención sostenida previo (basal) y post (final) de la ejecución de la estrategia de relajación, en educandos del segundo grado de Nivel Primario de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017.

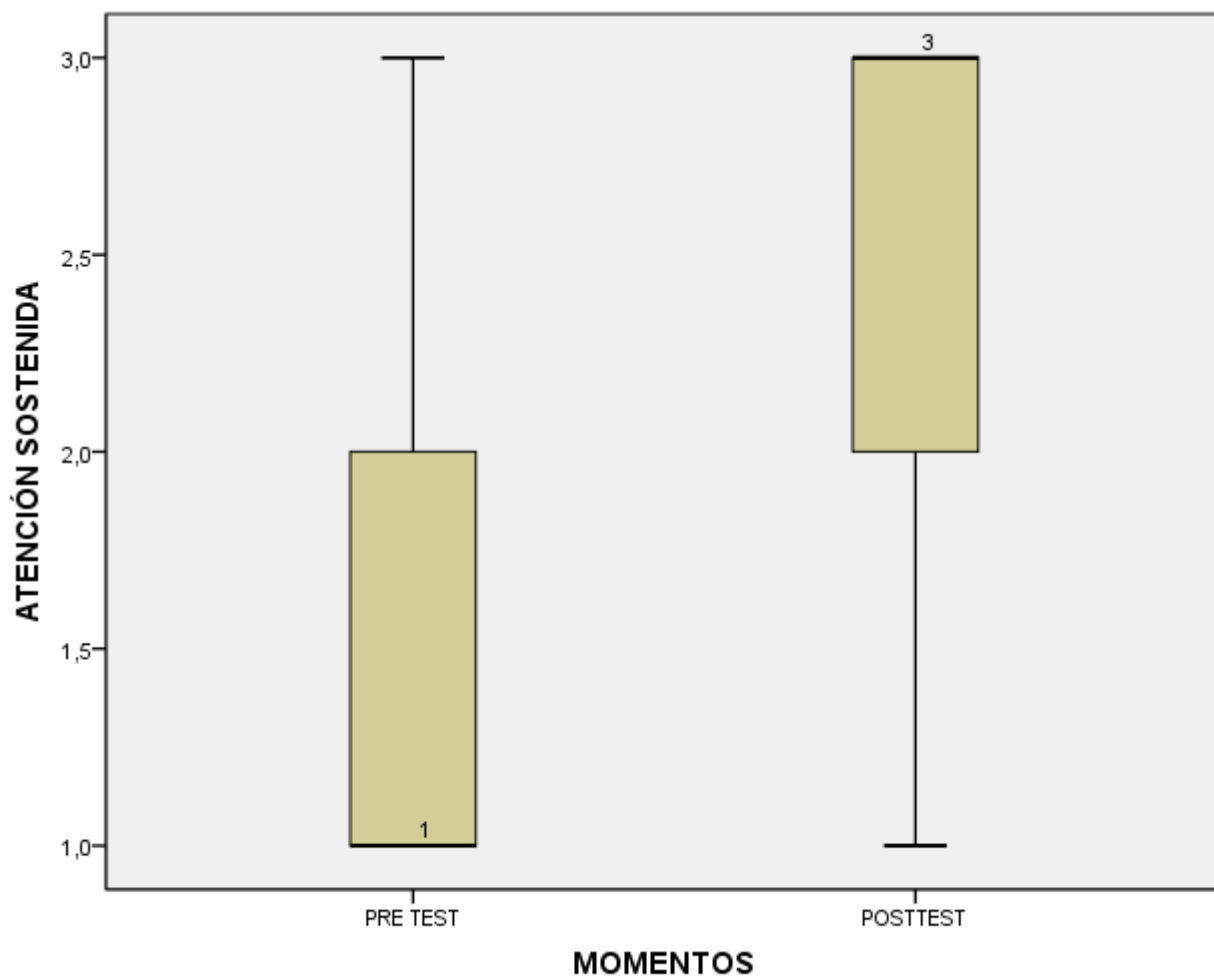
MEDIDAS DE RESUMEN		BASAL	FINAL
Media		1,55	2,53
Intervalo de confianza	Límite inferior	1,31	2,32
Para la media al 95%	Límite superior	1,79	2,75
Mediana		1,00	3,00
Varianza		,399	,326
Desviación típica		,632	,630
Mínimo		1	1
Máximo		3	3
Rango		2	2

Fuente: Base de datos.

El nivel medio de atención sostenida en los alumnos de segundo grado de Nivel Primario era de $1,55 \pm 0,632$ con una mediana de 1,00 antes de la ejecución de la técnica de relajación; tras la aplicación, el nivel medio de sostenida atención aumentó a $2,53 \pm 0,630$ con un promedio de 3,00. La mediana tuvo una variación de 2 puntos y la diferencia media fue de 0,98 puntos.

Gráfico 6

Diagrama de caja y bigotes de la atención sostenida previo (basal) y post (final) de la ejecución de la estrategia de relajación, en educandos del segundo grado de nivel Primario de los planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017.



Fuente: Base de información.

Tabla 5

Grdo de atención selectiva previo (basal) y post (final) de la ejecución de la estrategia de relajación, en educandos del segundo grado de Nivel Primario de los Planteles de Aplicación "Guamán Poma de Ayala". Ayacucho, 2017.

		MOMENTOS		
		Pre test	post test	
ATENCIÓN SELECTIVA	No	n	14	3
		%	46,7%	10,0%
	A veces	n	13	5
		%	43,3%	16,7%
	Si	n	3	22
		%	10,0%	73,3%
Total	n	30	30	
	%	100,0%	100,0%	

Nota: n: muestra = 30. Resultados de la ficha de observación aplicado a los estudiantes del Segundo Grado "B" de Educación Primaria de los Planteles de Aplicación "Guamán Poma de Ayala". Ayacucho, 2017.

INTERPRETACIÓN

Antes de utilizar la técnica de relajación, se encontró que del total (30) de los alumnos del Segundo Grado "B" de Nivel Primario de los Planteles de Aplicación "Guamán Poma de Ayala", el 46,7% no brindan selectiva atención, el 43,3% lo hace esporádicamente y el 10,0% lo hace siempre. Tras el uso de la técnica de relajación, los que sí brindan selectiva atención aumentaron al 73,3%; el 16,7% a veces; y el 10,0%, mientras que los que no atienden disminuyeron. Por lo tanto, se puede decir que el uso de la técnica de relajación afecta a la atención selectiva.

Gráfico 7

Grado de selectiva atención previo (basal) y post (final) de la ejecución de la estrategia de relajación, en educandos del segundo grado de nivel Primario de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017.

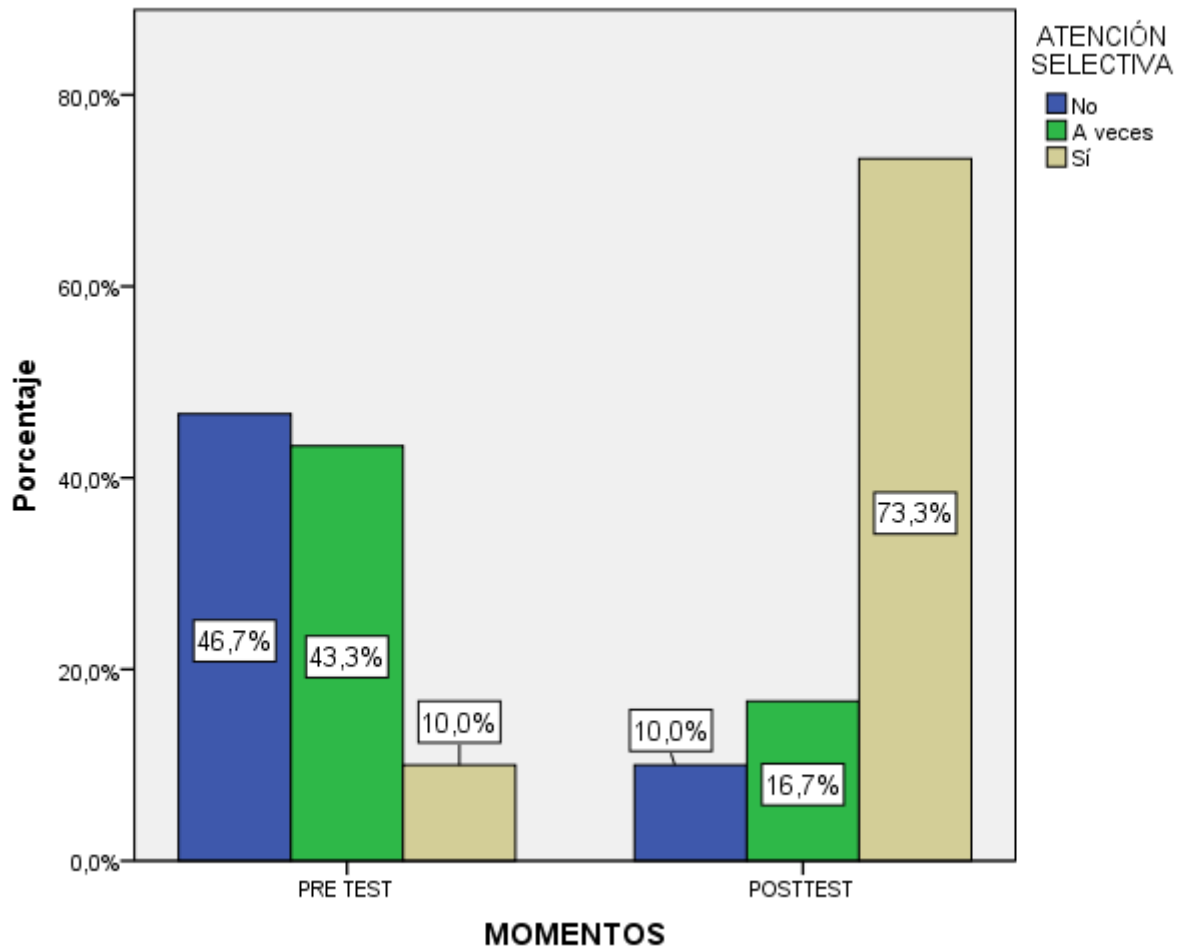


Tabla 4.1

Medidas de resumen del grado de atención selectiva previo (basal) y post (final) de la ejecución de la estrategia de relajación, en educandos del segundo grado de Nivel Primario de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017.

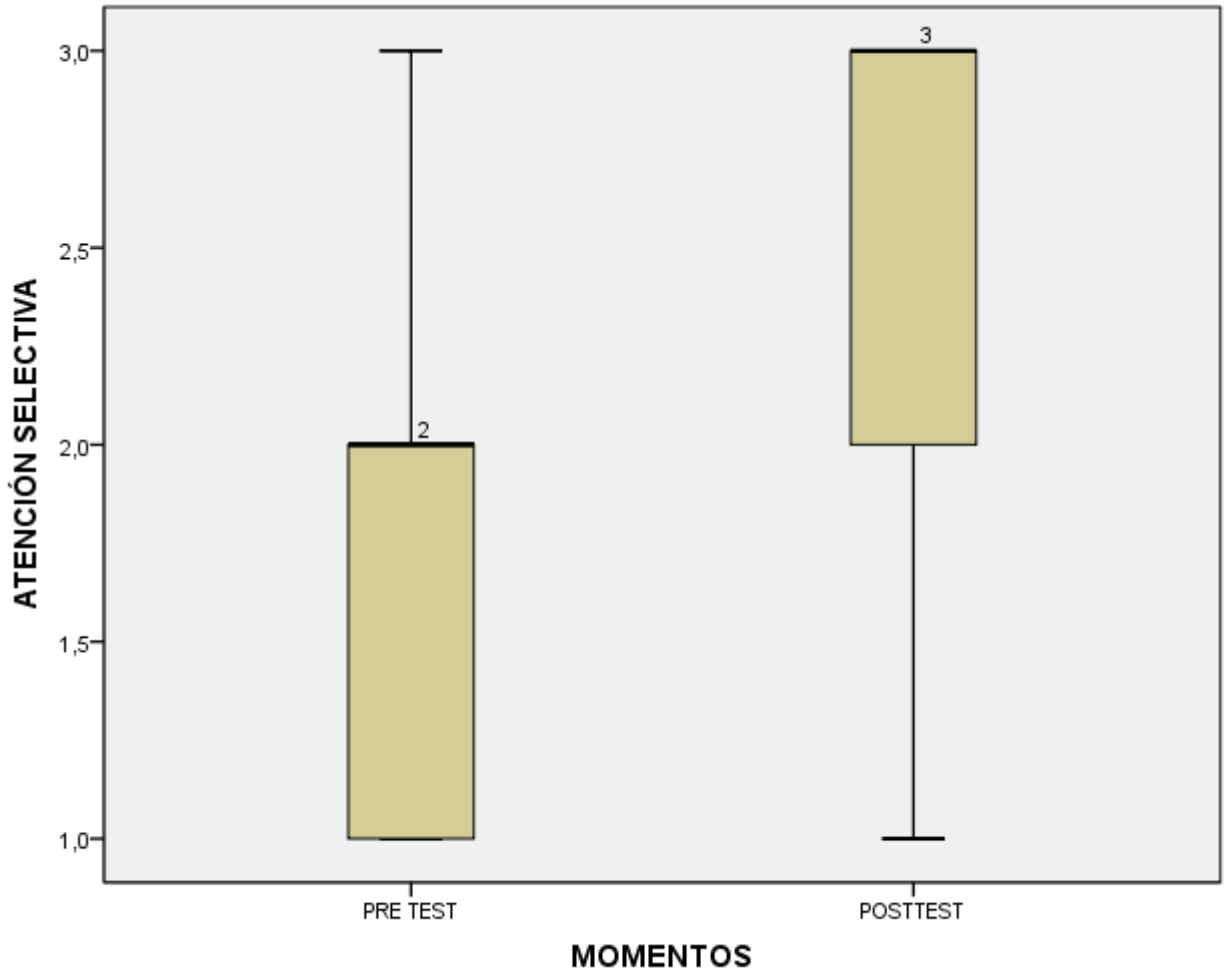
MEDIDAS DE RESUMEN	BASAL	FINAL
Media	1,66	2,63
Intervalo de confianza Límite inferior	1,40	2,38
Para la media al 95% Límite superior	1,91	2,88
Mediana	2,00	3,00
Varianza	,448	,447
Desviación típica	,670	,669
Mínimo	1	1
Máximo	3	3
Rango	2	2

Fuente: Base de datos.

El nivel medio de atención selectiva en los alumnos de segundo grado de Nivel Primaria era de $1,66 \pm 0,670$ con un promedio de 2,00 antes de la aplicación de la técnica de relajación; posterior de la aplicación, el grado medio de selectiva atención aumentó a $2,63 \pm 0,669$ con un promedio de 3,00. La mediana tenía una variación de 1 punto y una diferencia media de 0,97 puntos.

Gráfico 8

Diagrama de caja y bigotes de la selectiva atención previo (basal) y post (final) de la ejecución de la estrategia de relajación, en educandos del segundo grado de Nivel Primario de los planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017.



Fuente: Base de información.

Tabla 6

Grado de atención selectiva previo (basal) y post (final) de la ejecución de la estrategia de relajación, en educandos del segundo grado de Nivel Primario de los Planteles de Aplicación "Guamán Poma de Ayala". Ayacucho, 2017.

		MOMENTOS		
		Pre test	post test	
ATENCIÓN ALTERNANTE	No	n	15	1
		%	50,0%	3,3%
	A veces	n	13	17
		%	43,3%	56,7%
	Si	n	2	12
		%	6,7%	40,0%
Total	n	30	30	
	%	100,0%	100,0%	

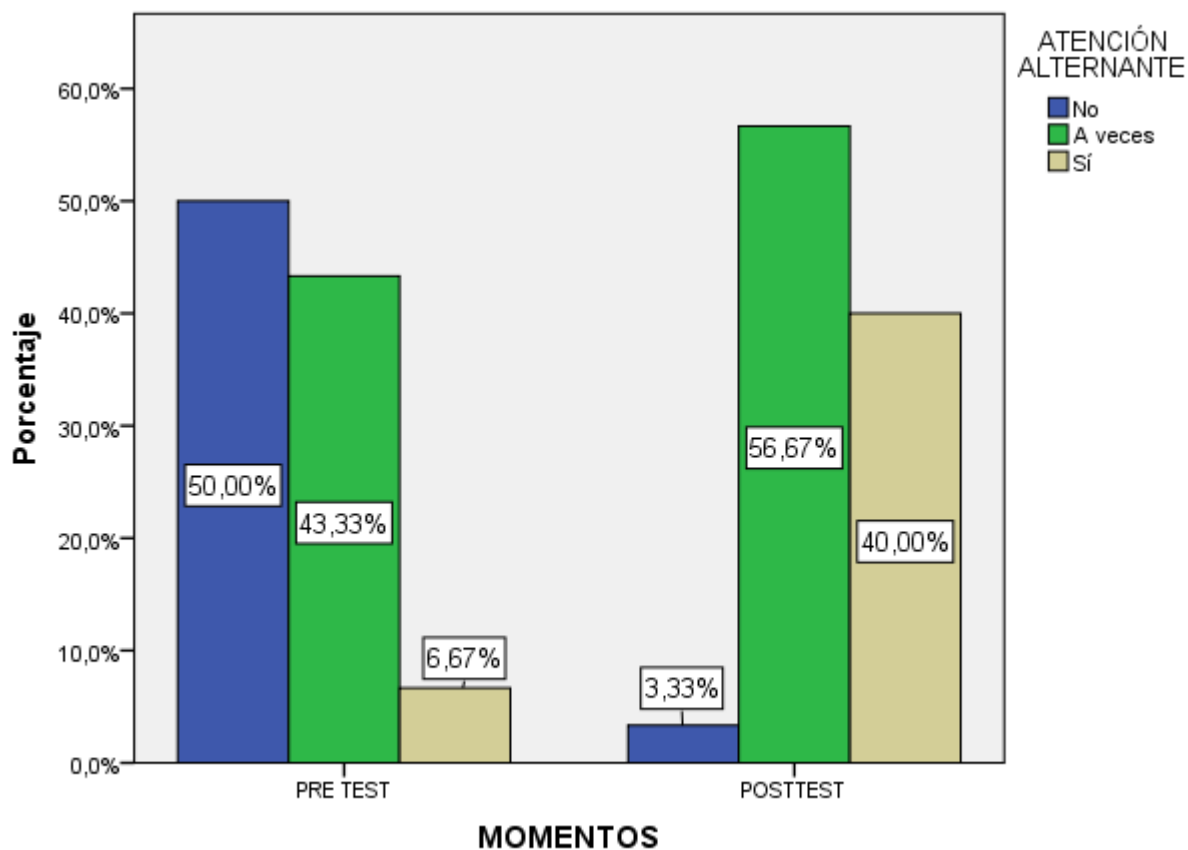
Nota: n: muestra = 30. Resultados de la ficha de observación aplicado a los estudiantes del Segundo Grado "B" de Educación Primaria de los Planteles de Aplicación "Guamán Poma de Ayala". Ayacucho, 2017.

INTERPRETACIÓN

Previo a la aplicación del método de relajación, se encontró que del 100% (30) de los alumnos del Segundo Grado "B" de Nivel Primario de los Planteles de Aplicación "Guamán Poma de Ayala", el 50% no alterna la atención, el 43% a veces y el 6,7% alterna la atención. Tras el uso de la técnica de relajación, los que alternan su atención aumentaron al 56,7%, ocasionalmente al 40,0%, y los que no lo hacen disminuyeron al 3,3%. Por lo tanto, se puede inferir que el uso de la técnica de relajación afecta a la alternancia de la atención.

Gráfico 9

Grado de atención selectiva previo (basal) y post (final) de la ejecución de la estrategia de relajación, en educandos del segundo grado de nivel Primario de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017.



Fuente: Tabla 5.

Tabla 5.1

Medidas de resumen del nivel de alternante atención previo (basal) y post (final) de la aplicación de la estrategia de relajación, en educandos del segundo grado de Nivel Primario de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017

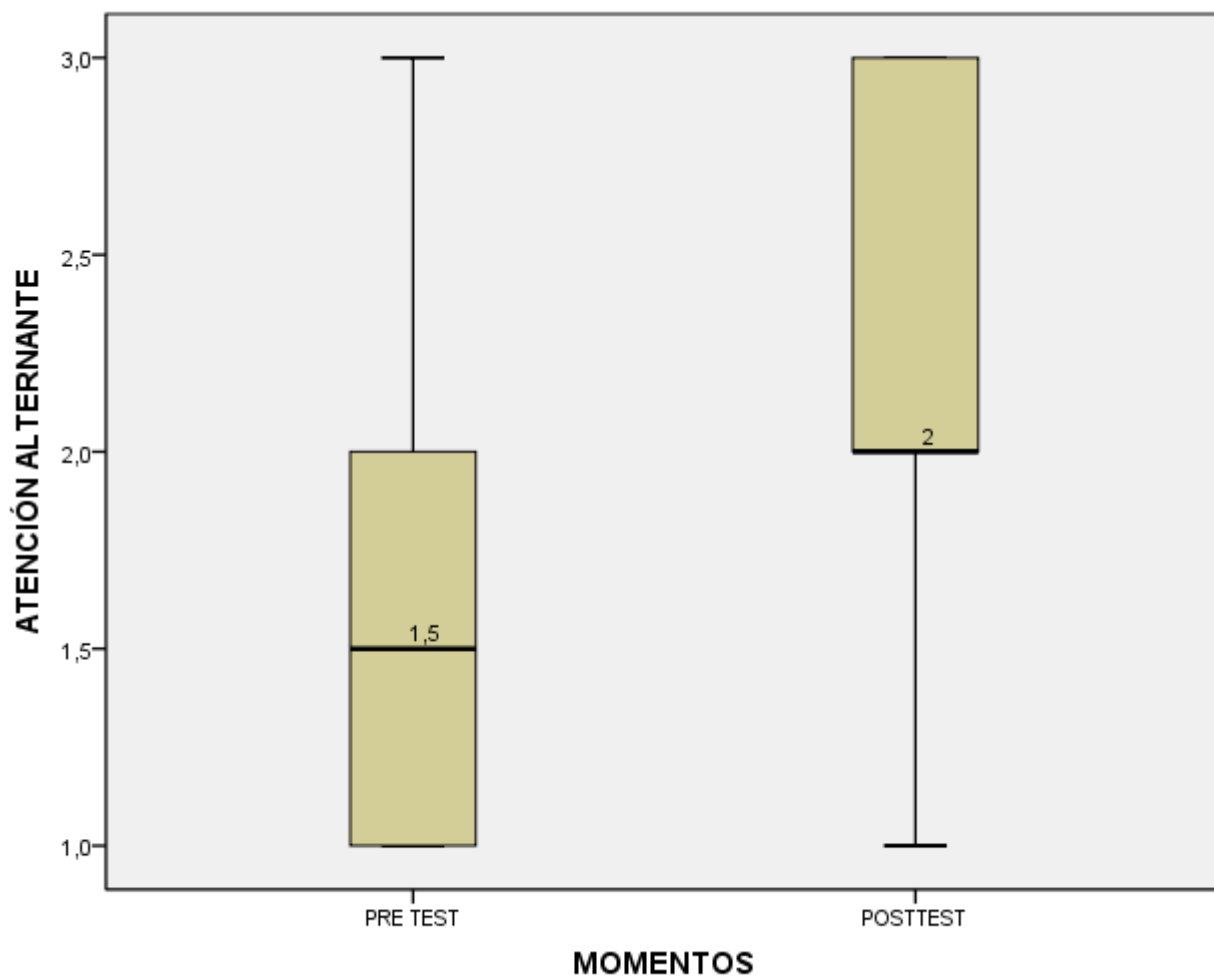
MEDIDAS DE RESUMEN	BASAL	FINAL
Media	1,55	2,37
Intervalo de confianza Límite inferior	1.31	2,16
Para la media al 95% Límite superior	1,79	2,57
Mediana	1,00	2,00
Varianza	,399	,309
Desviación típica	,632	,556
Mínimo	1	1
Máximo	3	3
Rango	2	2

Fuente: Base de datos.

El nivel medio de atención alternante en los niños de segundo grado de Nivel Primario era de $1,55 \pm 0,632$ con un promedio de 1,00 antes de la aplicación de la técnica de relajación; posterior de la aplicación, el grado medio de alternante atención aumentó a $2,37 \pm 0,556$ con un promedio de 3,00. Hubo una variación mediana de 1 punto y una diferencia media de 0,82 puntos.

Gráfico 10

Diagrama de caja y bigotes de la atención alternante previo (basal) y post (final) de la ejecución de la estrategia de relajación, en educandos del segundo grado de Nivel Primario de los planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017.



Fuente: Base de información.

4.2. GRADO INFERENCIAL

4.2.1. CONTRASTACIÓN O PRUEBA DE HIPÓTESIS

4.2.2. Hipótesis general

a) Sistema de hipótesis

H_0 : La estrategia de relajación no llega a influir en la atención en educandos de nivel Primario de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017.

$$H_0: \mu_1 = \mu_2$$

H_1 : La estrategia de relajación llega a influir en la atención en educandos de nivel Primario de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017.

$$H_1: \mu_1 > \mu_2$$

b) Grado de Significación

$\alpha = 0,05$, en otras palabras, el 5%.

c) Estimación estadística

Tabla 6

Prueba de muestras asociadas previo y post de la ejecución de la estrategia de relajación en la atención en educandos de nivel Primario de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho

Rangos				
		N	Rango promedio	Suma de rangos
ATENCIÓN_2 -	Rangos	0 ^a	,00	,00
ATENCIÓN_1	negativos			
	Rangos positivos	23 ^b	12,00	276,00
	Empates	7 ^c		
	Total	30		

a. atención_2 < atención_1

b. atención_2 > atención_1

c. atención_2 = atención_1

Estadísticos de contraste^b	
ATENCIÓN_2 - ATENCIÓN_1	
Z	-4,388 ^a
Sig. asintót. (bilateral)	,000

Nota. * $p < .05$, una cola.

a. Basado en los rangos negativos.

b. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

Decisión:

Utilizando el estadístico de la Prueba de Rangos de Wilcoxon, se demostró que la significación asintótica (bilateral) es de 0,000, el umbral de significación $\alpha = 0,05$ ($p < 0,05$), y que había evidencia de superioridad en el resultado de la prueba posterior en la comparación de las puntuaciones anteriores y posteriores a la prueba de atención. A la luz de los datos estadísticos, hay que aceptar la hipótesis alternativa (H_1) y rechazar la hipótesis nula (H_0); por ejemplo: "El enfoque de relajación afecta la atención en los alumnos de Educación Primaria de las Escuelas de Aplicación "Guamán Poma de Ayala" Ayacucho, 2017". ($Z = -4,388$; $p < 0,05$). (Tabla 2)

d) Conclusión estadística.

Se llega a concluir que: La estrategia de relajación llega a influir en la atención en educandos de nivel Primario de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017.

4.2.2.1. Primera hipótesis específica:

a) Sistema de hipótesis

H_o : La estrategia de relajación no llega a influir en la atención focal en educandos de nivel Primario de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017.

$$H_o: \mu_1 = \mu_2$$

H_1 : La estrategia de relajación llega a influir en la atención focal en educandos de nivel Primario de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017.

$$H_1: \mu_1 > \mu_2$$

b) Grado de Significación

$\alpha = 0,05$, en otras palabras el 5%.

c) Estimación estadística

Tabla 7

Prueba de muestras asociadas previo y post de la ejecución de la estrategia de relajación en la atención focalizada en educandos de nivel Primario de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”.

Rangos

		N	Rango promedio	Suma de rangos
ATENCIÓN FOCALIZADA_2 -	Rangos negativos	0 ^a	,00	,00
ATENCIÓN FOCALIZADA_1	Rangos positivos	22 ^b	11,50	253,00
	Empates	8 ^c		
	Total	30		

a. ATENCIÓN FOCALIZADA_2 < ATENCIÓN FOCALIZADA_1

b. ATENCIÓN FOCALIZADA_2 > ATENCIÓN FOCALIZADA_1

c. ATENCIÓN FOCALIZADA_2 = ATENCIÓN FOCALIZADA_1

Estadísticos de contraste^b

	ATENCIÓN FOCALIZADA_2 - ATENCIÓN FOCALIZADA_1
Z	-4,261 ^a
Sig. asintót. (bilateral)	,000

Nota. * $p < .05$, una cola.

a. Basado en los rangos negativos.

b. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

Decisión:

Se empleo el estadístico de la prueba Wilcoxon para determinar si el resultado de la prueba posterior era mejor en la comparación de las puntuaciones de atención anteriores y posteriores a la prueba. La significación asintótica (bilateral) se estimó en 0,000 con un nivel de significación $\alpha = 0,05$ ($p < 0,05$) con un grado de confiabilidad del 95% y una significación del 5%; a la luz de los datos estadísticos, se debe aceptar la hipótesis alternativa (H_1) y rechazar la hipótesis nula (H_0); por ejemplo: "El método de relajación afecta la atención focalizada en los alumnos de Educación Primaria de las Escuelas de Aplicación "Guamán Poma de Ayala". Ayacucho, 2017". ($Z = -4,261$; $p < 0,05$) (Tabla 2)

d) Conclusión estadística.

Se llega a concluir que: La estrategia de relajación llega a influir en la atención focal en educandos de nivel Primario de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017.

4.2.2.2. Segunda hipótesis específica:

a) Sistema de hipótesis

H_0 : La estrategia de relajación no llega a influir en la atención sostenida en educandos de nivel Primario de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017.

$$H_0: \mu_1 = \mu_2$$

H_1 : La estrategia de relajación llega a influir en la atención sostenida en educandos de nivel Primario de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017.

$$H_1: \mu_1 > \mu_2$$

b) Grado de Significación

$\alpha = 0,05$, en otras palabras, el 5%.

c) Estimación estadística

Tabla 8

Prueba de muestras asociadas previo y post de la ejecución de la estrategia de relajación en la atención sostenida en educandos del nivel Primario de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”.

Rangos

		N	Rango promedio	Suma de rangos
ATENCIÓN SOSTENIDA_2 -	Rangos negativos	0 ^a	,00	,00
ATENCIÓN SOSTENIDA_1	Rangos positivos	24 ^b	12,50	300,00
	Empates	6 ^c		
	Total	30		

a. ATENCIÓN SOSTENIDA_2 < ATENCIÓN SOSTENIDA_1

b. ATENCIÓN SOSTENIDA_2 > ATENCIÓN SOSTENIDA_1

c. ATENCIÓN SOSTENIDA_2 = ATENCIÓN SOSTENIDA_1

Estadísticos de contraste^b

	ATENCIÓN SOSTENIDA_2 - ATENCIÓN SOSTENIDA_1
Z	-4,524 ^a
Sig. asintót. (bilateral)	,000

Nota. * $p < .05$, una cola.

a. Basado en los rangos negativos.

b. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

Decisión:

Se empleó el estadístico de la prueba de Wilcoxon para determinar si el resultado de la prueba posterior era mejor en la comparación de las puntuaciones de atención anteriores y posteriores a la prueba. La significación asintótica (bilateral) es 0,000 menor que el umbral de significación $\alpha = 0,05$ ($p < 0,05$) con un grado de confiabilidad del 95% y una significación del 5%; a la luz de los datos estadísticos, se debe aceptar la hipótesis alternativa (H_1) y rechazar la hipótesis nula (H_0); por ejemplo: "El enfoque de relajación afecta la atención sostenida en los alumnos de Educación Primaria de los Planteles de Aplicación "Guamán Poma de Ayala". Ayacucho, 2017". ($Z = -4,524$; $p < 0,05$) (Tabla 2)

d) Conclusión estadística.

Se llega a concluir que: La estrategia de relajación llega a influir en la sostenida atención en educandos de nivel Primario de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017.

4.2.2.3. Tercera hipótesis específica

a) Sistema de hipótesis

H_o : La estrategia de relajación no llega a influir en la atención selectiva en educandos de nivel Primario de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017.

$$H_o: \mu_1 = \mu_2$$

H_1 : La estrategia de relajación llega a influir en la atención selectiva en educandos de nivel Primario de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017.

$$H_1: \mu_1 > \mu_2$$

b) Grado de Significación

$\alpha = 0,05$, en otras palabras el 5%.

c) Estimación estadístico

Tabla 9

Prueba de muestras asociadas previa y post de la ejecución de la estrategia de relajación en la atención enfocada en educandos de nivel Primario de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”.

Rangos

		N	Rango promedio	Suma de rangos
ATENCIÓN SELECTIVA_2 -	Rangos negativos	1 ^a	8,50	8,50
ATENCIÓN SELECTIVA_1	Rangos positivos	23 ^b	12,67	291,50
	Empates	6 ^c		
	Total	30		

a. ATENCIÓN SELECTIVA_2 < ATENCIÓN SELECTIVA_1

b. ATENCIÓN SELECTIVA_2 > ATENCIÓN SELECTIVA_1

c. ATENCIÓN SELECTIVA_2 = ATENCIÓN SELECTIVA_1

Estadísticos de contraste^b

	ATENCIÓN SELECTIVA_2 - ATENCIÓN SELECTIVA 1
Z	-4,210 ^a
Sig. asintót. (bilateral)	,000

Nota. * $p < .05$, una cola.

a. Basado en los rangos negativos.

b. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

Decisión:

Utilizando el estadístico de la prueba de rangos de Wilcoxon, se demostró que la significación asintótica (bilateral) es de 0,000 menos que el umbral de significación = 0,05 ($p < 0,05$) al comparar los resultados de la pre y la posprueba de atención. Hubo evidencia de superioridad en el resultado de la posprueba. A la luz de los datos estadísticos, se debe aceptar la hipótesis alternativa (H_1) y rechazar la hipótesis nula (H_0); en otras palabras, "El enfoque de relajación afecta la atención selectiva en los alumnos de Educación Primaria de las Escuelas de Aplicación "Guamán Poma de Ayala", Ayacucho, 2017". ($Z = -4,210$; $p < 0,05$) (Tabla 2)

d) Conclusión estadística:

Se llega a concluir que: La estrategia de relajación llega a influir en la atención selectiva en educandos de nivel Primario de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017.

4.2.2.4. Cuarta hipótesis específica

a) Sistema de hipótesis

H_o : La estrategia de relajación llega a influir en la atención alternante en educandos de nivel Primario de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017.

$$H_o: \mu_1 = \mu_2$$

H_1 : La estrategia de relajación llega a influir en la atención alternante en educandos de nivel Primario de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017.

$$H_1: \mu_1 > \mu_2$$

b) Grado de Significación

$\alpha = 0,05$, en otras palabras, el 5%.

c) Estimación estadístico

Tabla 10

Prueba de muestras vinculadas previo y post ejecución de la táctica de relajación en la atención alternante en educandos de Educación Primaria de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”.

		Rangos		
		N	Rango promedio	Suma de rangos
ATENCIÓN	Rangos negativos	2 ^a	10,50	21,00
ALTERNANTE_2 -	Rangos positivos	22 ^b	12,68	279,00
ATENCIÓN	Empates	6 ^c		
ALTERNANTE_1	Total	30		

a. ATENCIÓN ALTERNANTE_2 < ATENCIÓN ALTERNANTE_1

b. ATENCIÓN ALTERNANTE_2 > ATENCIÓN ALTERNANTE_1

c. ATENCIÓN ALTERNANTE_2 = ATENCIÓN ALTERNANTE_1

Estadísticos de contraste^b	
ATENCIÓN ALTERNANTE_2 - ATENCIÓN ALTERNANTE 1	
Z	-3,967 ^a
Sig. asintót. (bilateral)	,000

Nota. * $p < .05$, una cola.

a. Basado en los rangos negativos.

b. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

Decisión:

Se utilizó el estadístico de la Prueba de Rangos de Wilcoxon para detectar evidencias de superioridad en el resultado de la prueba posterior en la comparación de las puntuaciones de atención antes y después de la prueba. Se determinó que la significación asintótica (bilateral) es de 0,000 menos que el nivel de significación $\alpha = 0,05$ ($p < 0,05$); por lo tanto, existe suficiente evidencia estadística para rechazar la hipótesis nula (H_0) y aceptar la hipótesis alternativa (H_1); en otras palabras: “La estrategia de relajación influye en la atención alternante en estudiantes de Educación Primaria de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017”. ($Z = -4,388$; $p < 0,05$). (Tabla 2)

d) Conclusión estadística:

Se llega a concluir que: La táctica de relajación llega a influir en la atención alternante en educandos de nivel Primario de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017.

4.3. Discusión de resultados

Según un proverbio, los fracasos son vistos como el resultado de la escases de atención en el desarrollo de la comunidad Caiza (2012) señala que hay varios elementos que pueden conducir a la dispersa atención, que es una problemática común porque las personas suelen optar por dedicarse a otras actividades en lugar de aprender cosas nuevas cuando deberían estar aprendiendo.

El estudio denominado: La estrategia de relajación de la atención en los alumnos de Educación Primaria de los Planteles de Aplicación "Guamán Poma de Ayala" se ha desarrollado en respuesta a estas razones fundamentales. Me he decidido efectuar este análisis, convirtiéndolo en una acción lúdica además de dinámica, donde los educandos están constituyendo los primarios protagonistas. 2017 en Ayacucho.

Partiendo de la hipótesis general: Se empleó el estadístico Prueba de Rangos de Wilcoxon para detectar evidencias de superioridad en el resultado del postest en la cotejo de las puntuaciones del pre y postest sobre la atención; con un grado de confiabilidad del 95% y un nivel de significación del 5%, se halló que la significación asintótica (bilateral) es 0,000 y el grado de significación es $\alpha = 0,05$ ($p < 0,05$); es así que, se manifiestan pruebas estadísticas necesarios para no aceptar la hipótesis nula (H_0) y aceptar la hipótesis alterna (H_1); en otras palabras, la hipótesis alternativa, "El enfoque relajante impacta en la atención en los alumnos de Educación Primaria de las Escuelas de Aplicación "Guamán Poma de Ayala", Ayacucho, 2017", se sustenta entonces en datos estadísticos suficientes para rechazar la hipótesis nula. ($Z = -4,388$; $p < 0,05$). (Tabla 2). Estos resultados fueron corroborados por Peón (2015), quien examinó las ventajas de la relajación en el ámbito educativo y llegó a la conclusión de que tiene varias ventajas, sirviendo tanto como un verdadero proceso de recurso de enseñanza-aprendizaje como el inicio de una vida de alta calidad. Según Lara, Tovar y Martínez (2015), prestar atención tiene un impacto significativo en el aprendizaje de los niños, así como en su éxito académico. Esto interviene en las actividades pedagógicas destinadas a mejorar la educación de los alumnos y de los niños.

Con respecto a H1: Se utilizó la estadística de la prueba de rango de Wilcoxon para detectar la superioridad en los resultados de la prueba posterior en la comparación de las puntuaciones de atención antes y después de la prueba. Con un nivel de confianza del 95% y un nivel de significación del 5%, se encontró que la significación asintótica (bilateral) es de 0,000 y el nivel de significación es de 0,05 (en otras palabras, "La estrategia de relajación llega a influir en la focal atención en los alumnos de nivel Primario de las Plantas de Implementación "Guamán Poma"). ($Z = -4,261$; $p < 0,05$). Antes de la aplicación de la técnica de relajación, se observó que el 53,3% de los educandos del Segundo Grado "B" de nivel Primario de las Plantas de Aplicación "Guamán Poma de Ayala" no prestaban atención concentrada; el 43,3% lo hacía algunas veces; y el 3,3% lo hacía (Tabla 2). Tras el empleo de la técnica de relajación, los que prestan atención concentrada aumentaron a 56,7%; ocasionalmente, 36,7%; y los que no lo hacen disminuyeron a 6,7%. Se deduce que el empleo de la técnica de relajación afecta a la atención concentrada. Francos (2015), (2015), Aunque la relajación es básico en los salones de las instituciones educativas, es crucial empezar a trabajar desde los alones. La relajación se está empezando a utilizar en los centros educativos, no sólo a la conclusión de las clases de educación física, sino que se está introduciendo paulatinamente en el aula.

Con respecto a H2: Se utilizó la estadística de la prueba de rango de Wilcoxon para comparar las puntuaciones de atención antes y después de la prueba, y se comprobó que el resultado de la prueba posterior era superior. Con un grado de confiabilidad del 95% y un grado de significación del 5%, se determinó que la significación asintótica (bilateral) es 0,000 inferior al grado de significación = 0,05 ($p < 0,05$), en otras palabras: "La estrategia de relajación a influir en la sostenida atención en los educandos siendo el 100% (30) de los alumnos de Educación (Tabla 2) Antes de utilizar la técnica de relajación, se encontró que el 56,7% de los participantes no atendía, el 36,7% a veces atendía y el 6,7% siempre atendía. Tras el uso de la técnica de relajación, el porcentaje de personas que dan atención subió al 53,3%, el porcentaje que sólo lo hace a veces bajó al 43,3%, y el porcentaje de personas que no lo hace subió al 3,3%. Por lo tanto, se puede decir que el uso de la técnica de relajación tiene un impacto en la atención.

En cuanto a H3: Se utilizó la estadística de la prueba de rangos de Wilcoxon para detectar la superioridad en los resultados de la prueba posterior en la comparación de las puntuaciones de atención antes y después de la prueba. Con un grado de confiabilidad del 95% y un nivel de significación del 5%, se halló que la significación asintótica (bilateral) es de 0,000 menos que el grado de significación $\alpha = 0,05$ ($p < 0,05$); "La estrategia de relajación llega a influir en la selectiva atención en los educandos de nivel Primario de los Planteles de Aplicación "Guamá" ($Z = -4,210$; $p < 0,05$). (La tabla demuestra que, antes de la ejecución de la técnica de relajación, se visualiza que el 53. 3% de los alumnos del Segundo Grado "B" de la Educación Primaria de los Planteles de Aplicación "Guamán Poma de Ayala" no prestan sostenida atención, el 40,0% a veces lo hace, así mismo el 6,7% sí. Tras la utilización de la técnica, los que sí dan sostenida atención aumentan al 56,7%; a veces, al 40,07%; y los que no lo hacen se reducen al 3,3%. Por lo tanto, se puede decir que el uso de la técnica de relajación tiene un impacto en la sostenida atención.

Se comprueba de esta forma que la hipótesis es cierta en el aspecto de que la estrategia de relajación llega a influir en la atención de los alumnos del Segundo Grado "B" de nivel Primario de la entidad educativa en análisis, en otras palabras, los alumnos obtuvieron una mejora en la atención superior a la del inicio tras la aplicación de la estrategia de relajación.

Finalmente, las estrategias de relajación, en mi opinión, son cruciales para la mejora de la atención porque pretenden ayudar a los alumnos a desarrollar sus habilidades fundamentales de comprensión, lo que a su vez conlleva un mayor nivel de entendimiento para su vida académica, profesional y social. De este modo, creo que esta investigación se sumará a nuestros conocimientos y servirá de base para futuros estudios sobre técnicas de relajación y mejora de la atención.

Conclusiones

En esta investigación, se obtuvieron los siguientes resultados:

1. En los alumnos de Educación Primaria de los planteles de Aplicación "Guamán Poma de Ayala", el enfoque relajante afecta la atención. 2017 en Ayacucho. Resultado que fue respaldado por el estadístico Wilcoxon Ranks Test, con una valoración de $p < 0,05$ (0,000) a un grado de confianza del 95% y 5% de significación. El grado de atención promedio de los niños del segundo grado de nivel Primario fue de $1,52 \pm 0,634$ con un promedio de 1,00 antes de la aplicación de la técnica de relajación; posterior de la aplicación, el grado de atención medio aumentó a $2,50 \pm 0,572$ con un promedio de 3,00. La mediana tuvo una variación de 2 puntos y la diferencia media fue de 0,98 puntos. Los que prestan atención aumentaron del 6,7% al 53,3%, mientras que los que no prestan atención disminuyeron del 56,7% al 3,3% en términos porcentuales ($Z = -4,388$; $p < 0,05$). (Tabla 2)
2. La técnica de relajación afecta a los alumnos de Educación Primaria de los Planteles de Aplicación "Guamán Poma de Ayala" Capacidad de atención en el momento presente. 2017 en Ayacucho. Resultado que fue respaldado por el estadístico Wilcoxon Ranks Test, con una valoración de $p < 0,05$ (0,000) a un grado de confiabilidad del 95% y 5% de significación. El nivel medio de atención concentrada en los alumnos de segundo grado de nivel Primario fue de $1,48 \pm 0,574$ con una mediana de 1,00 antes de la aplicación de la técnica de relajación; tras la aplicación, el grado medio de concentrada atención aumentó a $2,50 \pm 0,630$ con un promedio de 3,00. La mediana tuvo una variación de 2 puntos y una diferencia media de 1,02 puntos. El porcentaje de personas que no prestan atención con concentración descendió del 53,3% al 6,7%, mientras que el porcentaje de personas que prestan atención con concentración aumentó del 3,3% al 56,7% ($Z = -4,261$; $p < 0,05$). (Tabla 3)

3. El enfoque de relajación afecta a los alumnos de Educación Primaria de los Planteles de Aplicación "Guamán Poma de Ayala" atención continua. 2017 en Ayacucho. Los resultados fueron respaldados por el estadístico de la Prueba de Rangos de Wilcoxon, con una valoración de $p < 0,05$ (0,000) a un grado de confianza del 95% y 5% de significación. El promedio del nivel de atención sostenida en los alumnos de segundo grado de Educación de nivel primario fue de $1,55 \pm 0,632$ con un promedio de 1,00 antes de la aplicación de la técnica de relajación; posterior de la ejecución, el promedio del grado de sostenida atención aumentó a $2,53 \pm 0,630$ con un promedio de 3,00. La mediana tuvo una variación de 2 puntos y la diferencia media fue de 0,98 puntos. En términos de porcentaje, los individuos incapaces de prestar atención continua pasaron del 53,3% al 3,3%, mientras que los que son capaces de hacerlo pasaron del 6,7% al 56,7% ($Z = -4,524$; $p < 0,05$). (Tabla 4)

4. La técnica de relajación afecta a los alumnos de Educación Primaria de las Planteles de Aplicación "Guamán Poma de Ayala" atención selectiva. 2017 en Ayacucho. Estos resultados fueron respaldados por el estadístico Prueba de Rangos de Wilcoxon, con un valor de $p < 0,05$ (0,000) a un grado de confiabilidad del 95% y 5% de significación. El grado medio de atención selectiva en los alumnos de segundo grado de Nivel Primario fue de $1,66 \pm 0,670$ con un promedio de 2,00 antes de la aplicación de la técnica de relajación; posterior de la ejecución, el grado medio de selectiva atención subió a $2,63 \pm 0,669$ con un promedio de 3,00. La mediana tuvo una variación de 1 punto y una diferencia media de 0,97 puntos. En términos de porcentaje, los que no atienden de forma selectiva atención pasaron del 46,7% al 10,0%, mientras que los que prestan pasaron del 10,0% al 73,3% ($Z = -4,210$; $p < 0,05$) (Tabla 5).

5. La técnica de relajación afecta a los alumnos de Educación Primaria de los Planteles de Aplicación "Guamán Poma de Ayala" atención alternada. 2017 en Ayacucho. Resultado que fue respaldado por el estadístico Prueba de Rangos de Wilcoxon, con una valoración de $p < 0,05$ (0,000) al 95% del grado de

6. confiabilidad y 5% de significación. El nivel medio de atención alternante en los educandos de segundo grado de nivel Primario se estableció en $1,55 \pm 0,632$ con un promedio de 1,00 antes de la aplicación de la técnica de relajación; posterior de la aplicación, el grado intermedio de atención alternante subió a $2,37 \pm 0,556$ con un promedio de 3,00. Hubo una discrepancia mediana de 1 punto y una diferencia media de 0,82 puntos. En términos de porcentaje, los individuos que no alternaban su atención pasaron del 50,0% al 3,3%, mientras que los que sí lo hacían pasaron del 6,7% al 56,7% ($Z=-4,388$; $p < 0,05$) (Tabla 6)

Recomendaciones

A la luz de los resultados del estudio y de las exigencias de la sociedad del conocimiento del siglo XXI, podríamos recomendar lo siguiente:

1. A los especialistas de la UGEL de Huamanga, El empleo de métodos de relajación para aumentar la atención de los educandos debe ser promovido como un programa especial en todo el país y la región por los profesionales de la UGEL de Huamanga.
2. Al director, impartir técnicas de relajación a los directores de los colegios "Guamán Poma de Ayala" como una forma útil de mantener la atención de los alumnos.
3. Incentivar a los educadores que trabajan en el Departamento de Ayacucho en todos los niveles para que utilicen el método de relajación para concentrarse mejor ya que tiene un mayor efecto en el aprendizaje y potencia la satisfacción de los conocimientos.
4. Se sugiere que los profesores de primaria y secundaria adopten el método de relajación e incluyan ejercicios de relajación en sus planes de clase para mejorar la concentración durante el tiempo de instrucción.

REFERENCIAS

1. Batlle, S. (2007). *Evaluación de la atención en la infancia y la adolescencia*. [En línea]. consultado: [20 de junio, 2017]. Disponible en:
http://www.paidopsiquiatria.cat/files/evaluacion_atencion.pdf
2. Cadilla, A. García, A. Gómez, A. Martínez, R y García, A. (2011). *Propuesta didáctica para la inclusión de la relajación dentro de la psicomotricidad infantil*. Consultado [En línea]. consultado: [5 de junio ,2017]. Disponible en:
http://roberto.barcala.webs.uvigo.es/relajacion_infantil.pdf
3. Caiza, M. (2012). *Incidencia de la atención dispersa en el aprendizaje*. Trabajo para optar el grado de Licenciatura [en línea]. consultado: [10 de julio, 2017]. Disponible en:
<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/253/1/T-UCE-0010-45.pdf>
4. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/253/1/T-UCE-0010-45.pdf>
5. Carrasco, S. (2006). *Metodología de la investigación*. Lima, Perú: San Marcos.
6. Córdova, I. (2014). *El proyecto de investigación cuantitativa*. (2ª ed). Lima: San Marcos.
7. Díaz, A. (2016). *Funciones básicas y atención - concentración en niños y niñas del 2º grado de una I.E estatal distrito de Huanchaco de la provincia de Trujillo*. Trabajo de grado para optar el título de Maestría. [en línea]. consultado: [10 de agosto, 2017]. Disponible en:
http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/2295/1/RE_MAESTRIA-EDU_ANITA.DIAZ_FUNCIONES.BASICAS.Y.ATENCION.CONCENTRACION.EN.NIÑOS.Y.NIÑAS_DATOS.PDF
8. Fabián, Y. Fernández, R. y Macollunco, G. (2004). *La actividad literaria y la atención voluntaria en los niños de 5 años de la I.E.P. "Santa María Apóstol"- Huaycán, Lima-2014*. Trabajo de grado para optar al título de Licenciatura. [En línea]. consultado: [22 de mayo, 2017]. Disponible en:
<http://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/572>
9. Facundo, L. (1999). *Fundamentos del aprendizaje significativo*. Lima: Editorial San Marcos
10. Flores, Y. (2009), *Terapia de relajación progresiva y estrés puerperal en adolescentes primíparas*. Hospital Regional de Ayacucho, 2009. Trabajo de tesis para optar el título de Maestría.

[En línea]. consultado: [5 de junio ,2017]. Disponible en :
<http://repositorio.unsch.edu.pe/handle/UNSCH/1101>

11. Francos, V. (2015). *Técnicas de relajación en el aula: propuesta teórica para el desarrollar el autocontrol*. Trabajo de grado para optar al título. [En línea]. consultado: [7 de mayo ,2017]. Disponible en: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/13401/1/TFG-O%20528.pdf>
12. Froilán, B. Giraldo, C. Raimundo, L. Valencia, J. y Orozco, S. (2011). *Implementación de estrategias pedagógicas innovadora para el mejoramiento del nivel de desempeño académico y reducción del déficit de atención en los estudiantes*. Trabajo de grado para optar el título Especialista en Gerencias de Instituciones Educativas. [En línea]. consultado: [9 de mayo ,2017]. Disponible en: http://moodle2.unid.edu.mx/dts_cursos_md/ADI/PB/PB01/PBPP01Lectura1.pdf
13. Gómez, A. (2013). *La relajación en niños: principales métodos de aplicación*. [En línea]. Consultado: [15 de mayo, 2017]. Disponible en: <http://investigacion/investigacion%20pdf/Dialnet-LaRelajacionEnNinos-4692484.pdf>.
14. Granda, A. y Sáez R. (2000). *Manual de relajación /Técnicas de relajación*. [En línea]. Consultado: [11 de mayo ,2017]. Disponible en: <http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-ejer/relajacion.pdf>
15. Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, M. (2010). *Metodología de investigación* (5ª ed). México: Mc Graw-Hill.
16. Hidalgo, M. (2000). *Educación centrada en el aprendizaje*. Lima: INADEP
17. Izquierdo, J. (2008). *Metodología de investigación*. Lima: San Marcos.
18. James, W. (1890). *La psicología principal*. Estados Unidos: Nueva York.
19. Lara, L. Tovar, L. y Martínez, L. (2015), *Aprendizaje significativo y atención en niños y niñas del grado primero del colegio Rodrigo Lara Bonilla*. Trabajo para optar al título de Licenciadas en Pedagogía. [En línea]. consultado: [26 de mayo ,2017]. Disponible en: <http://repository.libertadores.edu.co/bitstream/11371/584/1/LaraOtaloraLizeth.pdf>

20. Najarro, J. (2007). *Pedagogía constructivista y articulación educativa*. Ayacucho: Perú.
21. Orellana, K. (1996). *Estrategias, medios y materiales*. Lima: Abedul.
22. Patiño, M. (2014). *¿Qué estrategias pedagógicas se pueden implementar para mejorar la atención y concentración de los niños y niñas de 3° grado del colegio Luis López de Mesa?* Trabajo de grado para optar Especialización en Pedagogía e Investigación. [En línea]. Consultado: [2 de junio ,2017]. Disponible en: [https://investigacion/investigacion%20pdf/Maria%20Isabel%20Patino%20Rueda%20\(tesis\).pdf](https://investigacion/investigacion%20pdf/Maria%20Isabel%20Patino%20Rueda%20(tesis).pdf)
23. Peón, B. (2014). *La importancia de la relajación en el aula infantil*. Trabajo de grado para optar al título de Licenciadas. [En línea]. consultado: [7 de mayo ,2017]. Disponible en: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/7257/1/TFG-G%20723.pdf>
24. Pezoa, C. y Labra, J. (2000). *Las estrategias de aprendizaje una propuesta en el contexto universitario*. Chile: Santiago.
25. Quispe, R. A. (2012). *Metodología de investigación pedagógica*. Ayacucho, Perú: Copygraph Bautista E. I. R.
26. Rodríguez, L. (2004). *La teoría del aprendizaje significativo*. Centro: España.
27. Rosselló, J. (1997). *Psicología de la atención. Introducción al estudio del mecanismo atencional*. Madrid: España.
28. Schunk, D. (2012). *Teorías del aprendizaje* (6ª ed). Naucalpan de Juárez: México.
29. Sohlberg, M. y Mateer, A. (2001). *Introducción de rehabilitación cognitiva*. [En línea]. Consultado: [11 de mayo ,2017]. Disponible en: http://www.neuropsicologia.com.ar/pdf/c_mateer_introduccion_a_la_rehabilitacion_cognitiva.pdf
30. Tafur, R. (1995). *La tesis universitaria*. Tesis de maestría no publicada. Universidad Nacional de San Marcos. Lima, Perú.
31. Tudela, P. (1992). *Atención y Percepción* (3ª ed). Madrid: Alhambra.
32. Valderrama, S. (2015). *Pasos para elaborar proyectos de investigación científica*. (2ª ed). Lima: San Marcos.
33. Villegas, L. (2005). *Metodología de la investigación pedagógica*. (3ª ed.). Lima: San Marcos.

ANEXO 01
MATRIZ DE CONSISTENCIA

La estrategia de relajación para la atención en estudiantes de Educación Primaria de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017.
Autoras: CHAVEZ GAMBOA, Liz y OCHOA POMAHUACRE, Nelva. **Asesor:** Dr. Marcelino Pomasoncco Illanes

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	METODOLOGIA
<p>General: ¿En qué medida la estrategia de relajación influye en la atención en estudiantes de Educación Primaria de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017?</p> <p>Específicos: PE1: ¿En qué medida la estrategia de relajación influye en la atención arousal de la atención en estudiantes de Educación Primaria de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017?</p> <p>PE2: ¿En qué medida la estrategia de relajación influye en la atención focal en estudiantes de Educación Primaria de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017?</p> <p>PE3: ¿En qué medida la estrategia de relajación influye en la atención sostenida en estudiantes de Educación Primaria de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017?</p> <p>PE4: ¿En qué medida la estrategia de relajación influye en la atención selectiva en estudiantes de Educación Primaria de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017?</p> <p>PE5: ¿En qué medida la estrategia de relajación influye en la atención alternante en estudiantes de Educación Primaria de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017?</p> <p>PE6: ¿En qué medida la estrategia de relajación influye en la atención dividida en estudiantes de Educación Primaria de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017?</p>	<p>General: Demostrar la influencia de la estrategia de relajación en la atención en estudiantes de Educación Primaria de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017.</p> <p>Específicos: OE1: Comprobar la influencia de la estrategia de relajación en la atención arousal en estudiantes de Educación Primaria de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017.</p> <p>OE2: Evaluar la influencia de la estrategia de relajación en la atención focal en estudiantes de Educación Primaria de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017.</p> <p>OE3: Evaluar la influencia de la estrategia de relajación en la atención sostenida en estudiantes de Educación Primaria de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017.</p> <p>OE4: Evaluar la influencia de la estrategia de relajación en la atención selectiva en estudiantes de Educación Primaria de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017.</p> <p>OE5: Evaluar la influencia de la estrategia de relajación en la atención alternante en estudiantes de Educación Primaria de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017.</p> <p>OE6: Evaluar la influencia de la estrategia de relajación en la atención dividida en estudiantes de Educación Primaria de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017.</p>	<p>General: La estrategia de relajación influye en la atención en estudiantes de Educación Primaria de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017.</p> <p>Específicos: HE1: La estrategia de relajación influye en la atención arousal de la atención en estudiantes de Educación Primaria de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017.</p> <p>HE2: La estrategia de relajación influye en la atención focal en estudiantes de Educación Primaria de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017.</p> <p>HE3: La estrategia de relajación influye en la atención sostenida en estudiantes de Educación Primaria de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017.</p> <p>HE4: La estrategia de relajación influye en la atención selectiva en estudiantes de Educación Primaria de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017.</p> <p>HE5: La estrategia de relajación influye en la atención alternante en estudiantes de Educación Primaria de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017.</p> <p>HE6: La estrategia de relajación influye en la atención dividida en estudiantes de Educación Primaria de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017.</p>	<p>Variable independiente: Estrategia de relajación.</p> <p>Dimensión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relajación física • Relajación mental <p>Variable dependiente: La atención.</p> <p>Dimensión</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atención arousal • Atención sostenida • Atención selectiva • Atención alternante 	<p>Enfoque: Cuantitativo. Tipo de investigación: Aplicada Nivel : Experimental</p> <p>Método: Experimental Hipotético-deductivo Estadístico Diseño de investigación: Pre experimental.</p> <p>Población: 360 estudiantes de educación Primaria de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”, del distrito de Ayacucho.</p> <p>Muestra: 30 estudiantes del segundo grado “B” de Educación primaria.</p> <p>Tipo de muestreo: No probabilístico</p> <p>Técnica La experimentación La observación</p> <p>Instrumento Material experimental o de intervención Ficha de observación</p> <p>Procesamiento de datos A nivel descriptivo: Tablas estadísticas.</p> <p>A nivel inferencial: Pruebas de Rangos de Wilcoxon.</p>

**ANEXO N° 2
MATRIZ DE INSTRUMENTO**

Variables	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Técnica de instrumento	Fuente información
variable antecedente estrategias de relajación	Relajación física	Las elongaciones	1. Estira el brazo hacia arriba y abajo.	Ficha de observación Lista de cotejo	Excelente Bueno Regular Malo
			2. Estira la pierna y flexiona hacia atrás.		
		Jacobson	3. Mira a la derecha, izquierda y hacia arriba, abajo.		
			4. Guíñe ambos ojos al mismo tiempo.		
			5. Aprieta un labio contra el otro.		
			6. Arruga la nariz por unos segundos.		
	Respiración diafragmática	7. Realiza correctamente la inspiración y espiración.			
		8. Mantiene la inspiración por unos segundos.			
	Relajación mental	Visualizaciones cognitivas	9. Visualiza una escena.		
		Conteo	10. Realiza el conteo de 0 a 20 y de 20 a 0.		
Variable consecuente Atención	Focal	Habilidad para enfocar la atención a un estímulo visual, auditivo o táctil	1. Realizan movimiento de la vista ante un objeto en movimiento	Observación Lista de cotejo	Si No
			2. Reaccionan ante los sonidos realizados a través de palmadas, silbido.		
	Selectiva	capacidad de seleccionar estímulos	3. Realizan figuras mediante plastilinas.		
			4. Realizan figuras mediante plastilinas.		
altermante	Capacidad que permite cambiar el foco de atención	5. Reconoce y selecciona adecuadamente las letras y números que se les indica.			
		6. Reconocen las partes del cuerpo a través de las indicaciones que se realizan.			
Sostenida	capacidad de mantener una respuesta de forma consistente durante un período de tiempo prolongado	7. Repite los números de inversa y reversa.			

FICHA DE OBSERVACIÓN

TESIS: La estrategia de relajación para la atención en educandos de educación primaria de los Planteles de Aplicación "Guamán Poma de Ayala". Ayacucho, 2017

Apellidos y nombres:

Entidad Educativa:.....

Ubicación:..... **Nivel:**..... **Sección:**.....**Día:**.../.../.....

Escala de medida: 1= No; 2= A veces; 3= Sí

ATENCIÓN				
N° DE ÍTEMS	ATENCIÓN FOCALIZADA	1	2	3
1	Presta atención al estímulo que se le brinda en la clase (Felicitación, el quién trabaja sale al recreo, etc.)			
2	Presta atención rápidamente a un estímulo relevante en la clase (tales como: un regalo, una nota, una carita feliz, etc.)			
3	Presta atención a los estímulos externos (tales como: el sonido del silbato, de la campaña para la hora de recreo)			
ATENCIÓN SOSTENIDA		1	2	3
4	Da respuesta rápidas y coherentes a las interrogantes del profesor			
5	Realiza movimientos posturales ante situaciones inesperadas			
6	Orienta su atención hacia sonidos ajenos a su actividad			
7	Interviene constantemente en el desarrollo de la clase			
8	Presta atención a la explicación del profesor			
9	Mantiene atención por un tiempo prolongado			
10	Procede de forma correcta a las indicaciones o instrucciones del profesor			
11	Presta atención sin mayor exigencia			
ATENCIÓN SELECTIVA		1	2	3
12	Selecciona información relevante			
13	Se interesa por situaciones novedosas o insuficientemente aprendidas			
14	Centra su atención hacia actividades de su interés			
15	Discrimina visualmente objetos o figuras de su interés			
16	Realiza dos o más actividades a la vez			
17	Atiende y escucha a una persona que habla en un ambiente ruidoso			
18	Clasifica la información de su interés			
19	Es cuidadoso con sus objetos personales			
ATENCIÓN ALTERNANTE		1	2	3
20	Presta atención a las indicaciones que brinda el profesor durante la clase			
21	Cuando el profesor pide a los estudiantes observar el video, la pizarra, la imagen u otro tipo de actividad, el estudiante deja lo que estuvo realizando y presta atención			
22	Deja de hacer su tarea y presta atención a otra actividad que desarrolla su compañero de clase			
23	Se distrae con frecuencia en la clase.			

ANEXO N° 04:

FICHA DE OBSERVACIÓN

TESIS: La estrategia de relajación para la atención en educandos de educación primaria de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017

Apellidos y nombres:

Entidad de Educación:.....

Ubicación:..... **Nivel:**..... **Sección:**..... **Día:**...../...../.....

Escala de medida: 1= No; 2= A veces; 3= Sí

RELAJACIÓN				
N° DE ÍTEMS	ELONGACIONES	1	2	3
1	Estira el brazo hacia arriba y abajo.			
2	Flexiona la pierna hacia atrás.			
3	Realiza movimientos corporales mediante la música.			
JACOBSON		1	2	3
4	Mira a la derecha, izquierda y hacia arriba, abajo.			
5	Guiñe ambos ojos al mismo tiempo.			
6	Aprieta el labio contra el otro.			
7	Arruga la nariz por unos segundos.			
RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA		1	2	3
8	Realiza correctamente la inspiración y espiración.			
9	Mantiene la inspiración por unos segundos.			
VISUALIZACIONES COGNITIVAS		1	2	3
10	Visualiza una escena.			
CONTEO		1	2	3
11	Realiza el conteo de 0 a 20 y de 20 a 0.			

ANEXO N° 05:

Ficha de validación de especialistas



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
 INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

- 1.1. Apellidos y nombres del experto *Suárez Moisés Elías*
 1.2. Cargo e institución donde labora *Prof. de Ac. de P. A. Guaman Tamado Ayala*
 1.3. Nombre de los instrumentos motivo de la evaluación:

INSTRUMENTOS			
1	2	3	4

- 1.4. Título de la investigación:
 1.5. Autor de los instrumentos:

II. CRITERIOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS DE VALIDACIÓN	INSTRUMENTOS			
		1	2	3	4
		A	D	A	D
CLARIDAD	1. ¿Está formulado con lenguaje claro, apropiado y sencillo?	X			
OBJETIVIDAD	2. ¿Las preguntas realmente recogen datos de las variables y los indicadores?	X			
ACTUALIZACIÓN	3. ¿El instrumento es adecuado para el tipo de variables de estudio?	X			
ORGANIZACIÓN	4. ¿La presentación formal (tipo y tamaño de letra, etc.) del instrumento es apropiada?	X			
SUFICIENCIA	5. ¿Los ítems o preguntas son suficientes para recoger datos de todos los indicadores?	X			
INTENCIONALIDAD	6. ¿Los ítems o preguntas responden al problema y objetivos de la investigación?	X			
CONSISTENCIA	7. ¿Los ítems o preguntas tienen un sustento teórico y científico?	X			
COHERENCIA	8. ¿Los ítems o preguntas son comprensibles y están bien redactados?	X			
METODOLOGÍA	9. ¿La estructura ofrece un orden lógico y coherente, organizado por cada variable e indicador?	X			
PERTINENCIA	10. ¿El tipo del instrumento es pertinente para recoger datos de las variables de estudio?	X			

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: *Las los diversos instrumentos y la metodología propuesta debe llevar a solucionar el problema planteado.*

Fecha: *28-08-17*

[Firma]
 Firma del Experto
 Teléfono: *990-506-264*

Experto 1				
Ítems	Instrumento 1		Instrumento 2	
	A	D	A	D
1	X		X	
2	X		X	
3	X		X	
4	X		X	
5	X		X	
6	X		X	
7	X		X	
8	X		X	
9	X		X	
10	X		X	
TOTAL	10	0	10	0

$$C = \frac{\# ACUERDOS}{\# ACUERDOS + \# DESACUERDOS} = \frac{10+10}{(10+10)+(0+0)} = \frac{20}{20} = 1 = 100\%$$



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA

INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

- 1.1. Apellidos y nombres del experto Marcel Pilleca Huamaini
- 1.2. Cargo e institución donde labora
- 1.3. Nombre de los instrumentos motivo de la evaluación:

INSTRUMENTOS			
1	2	3	4
Lista de cotejo			

- 1.4. Título de la investigación: Estrategia de relajación y mejora de atención en niños de segundo grado de educación primaria en los planteles de Aplicación.
- 1.5. Autor de los instrumentos: Chávez Gamboa Liz, Ochoa Pomahuarre, Nelva.

II. CRITERIOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS DE VALIDACIÓN	INSTRUMENTOS							
		1		2		3		4	
		A	D	A	D	A	D	A	D
CLARIDAD	1. ¿Está formulado con lenguaje claro, apropiado y sencillo?		x		x				
OBJETIVIDAD	2. ¿Las preguntas realmente recogen datos de las variables y los indicadores?		x		x				
ACTUALIZACIÓN	3. ¿El instrumento es adecuado para el tipo de variables de estudio?	x		x					
ORGANIZACIÓN	4. ¿La presentación formal (tipo y tamaño de letra, etc.) del instrumento es apropiada?	x		x					
SUFICIENCIA	5. ¿Los ítems o preguntas son suficientes para recoger datos de todos los indicadores?		x		x				
INTENCIONALIDAD	6. ¿Los ítems o preguntas responden al problema y objetivos de la investigación?	x		x					
CONSISTENCIA	7. ¿Los ítems o preguntas tienen un sustento teórico y científico?	x		x					
COHERENCIA	8. ¿Los ítems o preguntas son comprensibles y están bien redactados?		x		x				
METODOLOGÍA	9. ¿La estructura ofrece un orden lógico y coherente, organizado por cada variable e indicador?	x	x						
PERTINENCIA	10. ¿El tipo del instrumento es pertinente para recoger datos de las variables de estudio?	x	x						

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: Registrar los ítems, consignar correctamente las técnicas e instrumentos.
Adjuntar plan experimental, consignar objetivamente los ítems.

Fecha: 28/08/17

MA
 Firma del Experto
 Teléfono: 954094016

Experto 2				
Ítems	Instrumento 1		Instrumento 2	
	A	D	A	D
1	X		X	
2	X		X	
3	X		X	
4	X		X	
5	X		X	
6	X		X	
7		X		X
8	X		X	
9		X		X
10	X		X	
TOTAL	8	2	8	2

$$C = \frac{\#ACUERDOS}{\#ACUERDOS + \#DESACUERDOS} = \frac{8+8}{(8+8)+(2+2)} = \frac{16}{20} = 0,8 = 80\%$$



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA

INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

- 1.1. Apellidos y nombres del experto Huamán De la Cruz, Alejandro Máximo
- 1.2. Cargo e institución donde labora Jeje de Prácticas - FAGPA
- 1.3. Nombre de los instrumentos motivo de la evaluación:

INSTRUMENTOS			
1	2	3	4

1.4. Título de la investigación:

1.5. Autor de los instrumentos:

II. CRITERIOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS DE VALIDACIÓN	INSTRUMENTOS							
		1		2		3		4	
		A	D	A	D	A	D	A	D
CLARIDAD	1. ¿Está formulado con lenguaje claro, apropiado y sencillo?	✓							
OBJETIVIDAD	2. ¿Las preguntas realmente recogen datos de las variables y los indicadores?	✓							
ACTUALIZACIÓN	3. ¿El instrumento es adecuado para el tipo de variables de estudio?	✓							
ORGANIZACIÓN	4. ¿La presentación formal (tipo y tamaño de letra, etc.) del instrumento es apropiada?	✓							
SUFICIENCIA	5. ¿Los ítems o preguntas son suficientes para recoger datos de todos los indicadores?	✓							
INTENCIONALIDAD	6. ¿Los ítems o preguntas responden al problema y objetivos de la investigación?	✓							
CONSISTENCIA	7. ¿Los ítems o preguntas tienen un sustento teórico y científico?	✓							
COHERENCIA	8. ¿Los ítems o preguntas son comprensibles y están bien redactados?	✓							
METODOLOGÍA	9. ¿La estructura ofrece un orden lógico y coherente, organizado por cada variable e indicador?	✓							
PERTINENCIA	10. ¿El tipo del instrumento es pertinente para recoger datos de las variables de estudio?	✓							

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: El instrumento es confiable.

Fecha: 29/08/17

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
 P.A. CHAMAR POMA DE ATAJA

[Firma]
 Alejandro Máximo Huamán De la Cruz
 Firma del Experto
 Teléfono: 965199390

Experto 3				
Items	Instrumento 1		Instrumento 2	
	A	D	A	D
1	X		X	
2	X		X	
3	X		X	
4	X		X	
5	X		X	
6	X		X	
7	X		X	
8	X		X	
9	X		X	
10	X		X	
TOTAL	10	0	10	0

$$C = \frac{\# ACUERDOS}{\# ACUERDOS + \# DESACUERDOS} = \frac{10+10}{(10+10)+(0+0)} = \frac{20}{20} = 1 = 100\%$$

ANEXO N° 06: Plan de experimentación

PLAN EXPERIMENTAL

LA ESTRATEGIA DE RELAJACIÓN PARA LA ATENCIÓN EN EDUCANDOS DE EDUCACIÓN DE NIVEL PRIMARIO DE LOS PLANTELES DE APLICACIÓN “GUAMÁN POMA DE AYALA”. AYACUCHO, 2017.

I. JUSTIFICACIÓN

Las estrategias de relajación cumplen un rol fundamental en el desarrollo de la atención de los estudiantes. La relajación es sin duda algo positivo a cualquier edad, Esto ayuda a reducir la tensión muscular, disminuir la frecuencia cerebral así como la presión sanguínea, la relajación puede perfectamente ir encaminado a fomentar su concentración y la atención, ya que mediante la atención, la mente puede centrarse en un estímulo y una de las habilidades fundamentales es el proceso del conocimiento. La aplicación de las estrategias de relajación para la mejora de la atención se fundamenta en el enfoque teórico de la teoría constructivista.

II. PROPÓSITO DE LA EXPERIMENTACIÓN

Evidenciar la influencia de la estrategia de relajación en la atención en educandos de Educación de nivel Primario de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”. Ayacucho, 2017.

III. ORGANIZACIÓN CURRICULAR

3.1. Materia curricular de experimentación: Ciencia y Tecnología

3.2. Grado y nivel de educación: Sección “B” de segundo grado de nivel Primaria.

3.3. Contexto de la prueba:

Los componentes experimentales de este proyecto de investigación están organizados de acuerdo con los principios del proyecto curricular propuesto por la institución, el proyecto de educación de la entidad, el programa por año y las unidades didácticas.

3.4. Estrategias metodológicas: A lo largo de los módulos experimentales, se utilizarán numerosas técnicas de relajación. La sesión de aprendizaje se iniciará con la técnica experimental y se continuará con ella durante todo el tiempo. El instrumento de la ficha de observación se utilizará para recoger datos sobre la variable dependiente durante la actividad experimental. El dispositivo de la ficha de observación también se utilizará para recoger datos sobre la variable independiente.

Elementos de intervención en la experimentación:

GRUPO	CONOCIMIENTOS	MODULO O PLAN DE EXPERIMENTACIÓN	PERIODO	RESPONSABLES
Experimental	El uso de las estrategias de relajación física. Las elongaciones para mejorar la atención.	Primer módulo N° 1	1 al 14 de setiembre del 2017	- CHAVEZ GAMBOA, Liz
	El uso de las estrategias de relajación física. Jacobson para mejorar la atención.	Segundo módulo N° 2	17 al 28 de setiembre del 2017	
	El uso de las estrategias de relajación física. La respiración para mejorar la atención.	Tercer modulo N° 3	2 al 10 de octubre del 2017	
	El uso de las estrategias de relajación física. Las elongaciones, Jacobson y respiración, para mejorar la atención.	Cuarto módulo N° 4	12 al 16 de octubre del 017	-OCHOA POMAHUACR E, Nelva
	El uso de las estrategias de relajación mental. Sensaciones internas, visualizaciones imaginarias y ejercicios de conteo.	Quinto módulo N° 5	18 al 24 de octubre del 017	
	El uso de las estrategias de relajación mental. Sensaciones internas, visualizaciones imaginarias y ejercicios de conteo.	Sexto módulo N° 6	25 al 31 de octubre del 017	

La aplicación de las estrategias de relajación física y relajación mental	Séptimo módulo N° 7	1 al 10 de noviembre del 2017
La aplicación de las estrategias de relajación física y relajación mental	Octavo módulo N° 8	13 al 17 de noviembre del 2017
La aplicación de las estrategias de relajación física y relajación mental en el proceso de enseñanza y aprendizaje en tiempos determinados.	Noveno módulo N° 9	20 al 28 de noviembre del 2017
La aplicación de las estrategias de relajación física y relajación mental en el proceso de enseñanza y aprendizaje en tiempos determinados.	Décimo modulo N° 10	4 al 15 de diciembre del 2017

3.7. Valoración (Indicadores de consecución de la variable dependiente)

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES DE LOGRO
VARIABLE INDEPENDIENTE ATENCIÓN	Focal	Habilidad para enfocar la atención a un estímulo visual, auditivo o táctil
	Sostenida	capacidad de mantener una respuesta de forma consistente durante un período de tiempo prolongado
	Selectiva	capacidad de seleccionar estímulos
	Alternante	Capacidad que permite cambiar el foco de atención

PROCEDIMIENTO DE EXPERIMENTACION

4.1. FASE DE INICIO: Elongaciones

Con los niños se aborda el valor de relajarse.

Mientras hace algunos estiramientos, la investigadora indica a los alumnos que se levanten y la sigan durante 10 minutos.

4.2. FASE DE PROCESO: Elongaciones

Para realizar ejercicios que nos ayuden a liberar la tensión física y continuar con una mejor atención durante la práctica pertinente al tema de la clase, se anima a los alumnos a levantarse. Habrá un descanso de 5 minutos.

4.3. FASE DE CIERRE: Respiración

Por último, durante un tiempo determinado -10 minutos- los alumnos deben efectuar acciones de de respiración siguiendo las instrucciones del docente.

BIBLIOGRAFÍA

- 1) MINEDU (2015). *Guía tutorial segundo grado*. En línea]. Consultado: [5, setiembre, 2017]. Disponible en: <http://tutoria.minedu.gob.pe/assets/guia-tutoria-segundo-grado.pdf>

ANEXO N° 09: Fotos







EL DECANO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA, QUE SUSCRIBE,

HACE CONSTAR:

Que de conformidad con lo dispuesto en el Reglamento de Trabajos de Investigación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, aprobado con la Resolución del Consejo Universitario N° 039-2021-UNSCH-CU, a solicitud escrita de las interesadas, se ha realizado el análisis, valoración y verificación del contenido de la tesis titulada: **LA ESTRATEGIA DE RELAJACIÓN PARA LA ATENCIÓN EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LOS PLANTELES DE APLICACIÓN "GUAMÁN POMA DE AYALA". AYACUCHO, 2017**, presentado por las bachilleres **Liz CHÁVEZ GAMBOA** y **Nelva OCHOA POMAHUACRE**, "sin depósito" en la **Escuela Profesional de Educación Primaria** y en segunda instancia "con depósito" de trabajo estándar en la Facultad de Ciencias de la Educación, con **resultado de informe final del software turnitin de 24% de índice de similitud, por tanto, aprobado.**

En consecuencia, estando al informe favorable de los profesores instructores de la primera y segunda instancia, designados con la Resolución de Consejo de Facultad N° 003-2021-FCE-CU, Resolución Decanal N° 020-2021-FCE-D y avalado por el director de la Escuela Profesional de Educación Primaria, se expide la presente constancia para los fines que estime conveniente.

Se anexan el resultado final del reporte del software turnitin en cinco folios.

Ayacucho, 30 de noviembre de 2022

c.c.: Archivo

CBO/mqa



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN
CRISTÓBAL DE HUAMANGA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION
Clodoaldo Bernal
Dr. CLODOALDO BERNAL ORDAYA
DECANO

Memorando n°. 054-2022-DI-FCE

Al : Dr. Clodoaldo Berrocal Ordaya.
Decano de la Facultad de Ciencias de la Educación.

Asunto : Informe de verificación de originalidad de tesis.

Fecha : 28 de noviembre de 2022.

Señor Decano, por intermedio del presente remitimos su despacho el informe de originalidad CON DEPÓSITO mediante el software Turnitin; con el detalle siguiente:

Facultad	Ciencias de la Educación.	
Escuela Profesional	Educación Primaria.	
Especialidad	Educación primaria.	
Tipo de trabajo académico	Tesis para título de Licenciado.	
Título del trabajo académico	LA ESTRATEGIA DE RELAJACION PARA LA ATENCIÓN EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LOS PLANTELES DE APLICACIÓN "GUAMÁN POMA DE AYALA". AYACUCHO, 2017*	
Apellidos y nombres del/la bachiller	CHÁVEZ GAMBOA, Liz	
Código	04125346	
DNI	47681329	
Apellidos y nombres del/la bachiller	OCHOA POMAHUACRE, Nelva	
Código	04125313	
DNI	70375019	
Identificador de la entrega	1963534366	
Fecha de recepción	26 de noviembre de 2022	
Fecha de verificación	27 de noviembre de 2022	
Informe de Originalidad		
Índice de similitud	Similitud según fuente	Resultado**
24%	Internet:13 % Publicaciones: 0% Trabajo del estudiante: 23%	APROBADO

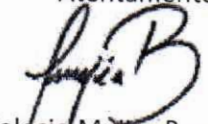
* El contenido de la tesis es de entera responsabilidad del tesista. La Comisión de Revisión se limita a subir al software Turnitin para su verificación respectiva.

** Artículo 13.- La constancia de originalidad del trabajo de investigación deberá tener un porcentaje de similitud de un máximo de 30% para trabajos de pre grado, 25% para trabajos de post grado y 20% para los trabajos de investigación de los docentes que investigan (RESOLUCIÓN DEL CONSEJO UNIVERSITARIO N° 03/J -2021-UNSCH-CU de fecha 16/marzo/2021).

Para fines de constatación del informe de originalidad, adjuntamos los siguientes documentos en versión pdf:

1. Recibo digital de la tesis.
2. Tesis con resultados de similitud.
3. Reporte de informe de originalidad de la tesis.

Atentamente,


Indalecio Mujica Bermúdez
Docente Instructor


Dr. Óscar Gutiérrez Huamani
Docente Instructor

LA ESTRATEGIA DE RELAJACION PARA LA ATENCIÓN EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LOS PLANTELES DE APLICACIÓN "GUAMÁN POMA DE AYALA". AYACUCHO, 2017

INFORME DE ORIGINALIDAD

24%	13%	0%	23%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Trabajo del estudiante	21%
2	repositorio.unsch.edu.pe Fuente de Internet	1%
3	repositori.uji.es Fuente de Internet	<1%
4	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	<1%
5	repositorio.unsm.edu.pe Fuente de Internet	<1%
6	studylib.es Fuente de Internet	<1%
7	1library.co Fuente de Internet	<1%
8	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1%

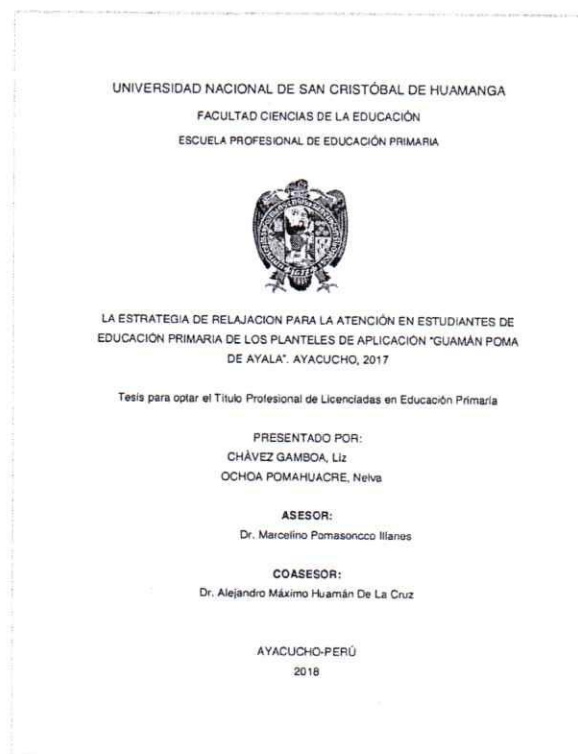


Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: Chàvez Gamboa, Liz Ochoa Pomahuacre, Nelva
Título del ejercicio: Educación Primaria
Título de la entrega: LA ESTRATEGIA DE RELAJACION PARA LA ATENCIÓN EN ESTU...
Nombre del archivo: Tesis_Liz_CH_VEZ_GAMBOA_y_Nelva_OCHOA_POMAHUACRE....
Tamaño del archivo: 3.01M
Total páginas: 122
Total de palabras: 17,551
Total de caracteres: 93,953
Fecha de entrega: 26-nov.-2022 07:08a. m. (UTC-0500)
Identificador de la entre... 1963534366



LA ESTRATEGIA DE RELAJACION PARA LA ATENCIÓN EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LOS PLANTELES DE APLICACIÓN "GUAMÁN POMA DE AYALA". AYACUCHO, 2017

por Chàvez Gamboa, Liz Ochoa Pomahuacre, Nelva

Fecha de entrega: 26-nov-2022 07:08a.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 1963534366

Nombre del archivo: Tesis_Liz_CH_VEZ_GAMBOA_y_Nelva_OCHOA_POMAHUACRE.pdf (3.01M)

Total de palabras: 17551

Total de caracteres: 93953



FACULTAD DE
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL
DE HUAMANGA

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS DE LA BACHILLER LIZ CHAVEZ GAMBOA, PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN PRIMARIA.

En la ciudad de Ayacucho a los veinticuatro días del mes de setiembre del año dos mil diecinueve, siendo a horas las ocho de la mañana, se reunieron en el Auditorio de la Facultad de Ciencias de la Educación, el Dr. Clodoaldo Berrocal Ordaya (Presidente), el Dr. Guido Alfonso Pérez Sáez, el Dr. Luis Lucio Rojas Tello, el profesor Manuel Pinco Alarcón (Miembros) y el Dr. Marcelino Pomasoncco Illanes (Jurado - Asesor de Tesis), bajo la presidencia del primero de los nombrados con la finalidad de recepcionar la sustentación de Tesis Titulada: **LA ESTRATEGIA DE RELAJACIÓN PARA LA ATENCIÓN EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LOS PLANTELES DE APLICACIÓN "GUAMÁN POMA DE AYALA". AYACUCHO, 2017**, presentada por la Bachiller en Ciencias de la Educación alumna Liz Chávez Gamboa, para obtener el Título Profesional de Licenciada en Educación Primaria.

Seguidamente, constatado el quórum de Reglamento por invocación del presidente del Jurado, el secretario dio lectura al expediente presentado por la recurrente, acto seguido el Presidente del Jurado invitó a la aspirante al Título a exponer su tesis, finalizada la exposición los miembros del jurado proceden a formular las preguntas, las mismas que fueron absueltas por la sustentante en forma satisfactoria, a continuación previa deliberación en privado, ha obtenido un promedio de la nota aprobatoria de DIECISIETE (17).

Siendo a horas las nueve de la mañana, se dio por concluido este acto académico. En fe de lo cual firmaron el Dr. Clodoaldo Berrocal Ordaya (Presidente), el Dr. Guido Alfonso Pérez Sáez, el Dr. Luis Lucio Rojas Tello, el profesor Manuel Pinco Alarcón (Miembros) y el Dr. Marcelino Pomasoncco Illanes (Jurado - Asesor de Tesis).

Es todo cuanto transcribo, para conocimiento y demás fines.

Ayacucho, 23 de setiembre de 2020.

Registro N° 0761
Recibo de Tesorería N° I - 42492685
CBO/acc.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN
CRISTÓBAL DE HUAMANGA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Clodoaldo Berrocal Ordaya
DR. CLODOALDO BERROCAL ORDAYA
DECANO