

Optimización de la Atención y la Concentración en el Aprendizaje de la Danza.

Optimization of Attention and Concentration in Dance Learning.

Francisco José Requena Montes

Conservatorio Superior de Danza María de Ávila

Resumen

El trabajo de investigación que se plantea nace con la intención de indagar en el funcionamiento de los procesos psicológicos básicos de la atención y la concentración en los alumnos de las enseñanzas elementales de danza, concretamente en la asignatura de danza española. En virtud de los numerosos estudios en el campo de la pedagogía acerca de los parámetros psicoevolutivos que definen las distintas etapas, en las que se desarrollan los alumnos, se establece el contexto en el que se incidiría con los mecanismos de optimización que en este trabajo se plantean. Partiendo de las conceptualizaciones de la atención y de sus bases fisiológicas más relevantes para el tema de esta investigación, hasta las aportaciones que se ofrecen acerca de los demás procesos cognitivos presentes en el aprendizaje, se proponen mecanismos de acción pedagógicos para la optimización de la atención y la concentración.

Palabras Clave: Procesos Psicológicos Básicos, Pedagogía, Danza.

Abstract

The research work that arises born with the intention of researching the functioning of the basic psychological processes of attention and concentration in students of the elementary dance teachings, specifically in the spanish dance subject. By virtue of the numerous studies in the field of pedagogy on the psychoevolutive parameters that define the different stages, in which students are developed, the context in which it would be influenced with the optimization mechanisms that arise in this work is established. Based on the conceptualizations of attention and its physiological bases most relevant to the subject of this research, up to the contributions offered about the other cognitive processes present in learning, pedagogical mechanisms of action are proposed for the optimization of attention and concentration.

Key Words: Basic Psychological Processes, Pedagogy, Dance.

En esta investigación se pretende construir la base psicológica sobre la que se procederá a su aplicación en las aulas de danza. Se toman como foco substancial la conceptualización del término y de sus características, las diferentes manifestaciones en las que se puede encontrar este proceso y los modelos explicativos que han contribuido al estudio en profundidad de los procesos cognitivos, así como, métodos de optimización de ambos procesos cognitivos.

Conceptualización

Según A. Ruiz-Contreras y Cansino (2005), la atención puede definirse como el incremento de actividad que se produce, durante el procesamiento de un estímulo o durante la captación de un rasgo limitado de un estímulo, en una zona concreta del cerebro que se ve alterada, en desigualdad con respecto al nivel de activación lineal del cerebro o ante un estímulo desatendido. Además, define dos mecanismos de procesamiento en relación con la atención: *top-down* y *bottom-up*. El primer mecanismo de procesamiento refleja los procesos que producen, una activación mayor de las neuronas encargadas de la recepción de estímulos realmente importantes, ya que, es el mecanismo que se activa en relación a la superación de retos personales, y la inhibición de focalizar la atención a estímulos que no conducen a la adquisición de los logros (por ejemplo, no escuchar el toque de castañuelas durante el aprendizaje de una secuencia de zapateado en danza española). Este mecanismo está determinado por la motivación y las expectativas que se puedan generar sobre el alcance de las metas propuestas. Por otro lado, el mecanismo *bottom-up* representa los procesos que dirigen la atención hacia estímulos que marcan característicamente la diferencia sobre un conjunto (por ejemplo, la interrupción del transcurso de una explicación en la clase de escuela bolera por la entrada de otro profesor, u otro alumno).

En las aportaciones de Ocampo (2009), define la atención partiendo de la base fundamental de que es un proceso psicológico básico, y que como tal, es necesario para el desarrollo de cualquier tarea o actividad. De esta manera, la atención, no es sino la capacidad del individuo a través de la cual este es consciente de los cambios que suceden en el medio interno y en el externo. Para este autor, la atención es un aspecto fundamental dentro del proceso cognoscitivo de la percepción. Aspecto mediante el que el sujeto se posiciona en la óptima situación que le permita recibir de manera adecuada un estímulo concreto. A su vez, destaca el papel que cumple la memoria, puesto que en el proceso de atención incide todos los conocimientos que el sujeto ya ha aprendido con anterioridad, puesto que es la guía para conducir la atención hacia el foco demandante. Además, y en coincidencia con las afirmaciones de Ruiz-Contreras, et al (2005), son la motivación y las expectativas dos causalidades que erigen el patrón atencional en el inicio del proceso.

Estévez González et al (1997), asumen que la capacidad atencional en el individuo sufre un incremento paulatino desde la infancia hasta la edad adulta. Asimismo, atribuyen al proceso superior de la atención la tarea, no solo de filtración sino, también la tarea de procesamiento de la información para la posterior elaboración de respuestas pertinentes.

A partir de esta amplia conceptualización de la atención, se puede afirmar que todas las acciones que se emprenden desde los sentidos demandan en sí mismos, la destreza de la atención de los individuos, una habilidad que se comprende cómo proceso psicológico básico y primordial para el proceso de filtración de todos los estímulos que se reciben de cualquier tipo y para la elaboración de respuestas correspondientes a cualquier actividad. Se comprende no como un proceso único, sino como el resultado de la coordinación de distintos engranajes. Es por tanto su función la de elegir del medio la información que es realmente relevante teniendo en cuenta de qué estado de desarrollo cognitivo se parte y cuál es su utilidad para emprender una acción que le conducirá al alcance de unos objetivos (Ríos Lago, Muñoz Céspedes, y Paúl Lapedriza, 2007).

La Atención y la Concentración

Como resultado de definir el proceso cognitivo de la atención, se asientan las bases de este proceso presente en la enseñanza de una manera holística por la integración en sí mismo de todos los procesos subyacentes que permiten su funcionalidad. Atendiendo a las palabras de García Sevilla, J. (2006), la atención es un término que alude a diversos fenómenos que en cierto modo actúan de manera independiente, pero con una función general común, esto le caracteriza por ser un proceso multidimensional. A tenor de esta afirmación, se procede a la designación de los componentes de la atención que estipulan Moore Sohlberg y Mateer (2001).

- La formación reticular del tallo cerebral cobra una gran importancia con respecto a la energía de activación, pues es la parte del cerebro encargada de dar las condiciones corticales óptimas para que, desde la corteza cerebral se filtren los estímulos procedentes del exterior. Este mecanismo no es sino el mantenimiento de estado de alerta ante el flujo de información que existe en el medio, que implica la activación de todo el cuerpo (Moore Sohlberg y Mateer, 2001).

- La cantidad de elementos que se recogen por el individuo tras la primera impresión que se genera ante un determinado estímulo o información. También conocido como Volumen de aprehensión o Span (Ocampo, 2009).

- Para dictar las respuestas más simples, y constantes para varios estímulos el individuo cuenta con la atención focalizada, encargada de reducir el foco atencional a los estímulos más esenciales. "Es una función básica para la realización de nuevos aprendizajes" según Sohlberg y Mateer (2001).

- Cuando la persona se encuentra inmersa en una tarea cuya actividad atencional es persistente, véase como atención focalizada prolongada en un incremento mucho mayor del tiempo, entonces hablamos del proceso de atención sostenida. Se puede destacar como una de las herramientas que más se debe potenciar en los procesos de enseñanza-aprendizaje, con el fin de que los alumnos adquieran la habilidad de perpetuar una respuesta acertada durante el tiempo que se requiera para la actividad que se ejecute (Moore Sohlberg y Mateer, 2001).

- La atención selectiva es el proceso mediante el cual, el cerebro inhibe respuestas para estímulos distractores del foco atencional. A partir de este mecanismo, la mente se encarga de seleccionar, valga la redundancia, la información que resulta ser la más relevante, siendo grandes influyentes en este proceso la motivación y la memoria entre otros procesos psicológicos (Ocampo, 2009).

- Para llevar a cabo tareas que demandan agilidad para rápidos cambios en la categoría de la respuesta se hace uso de la atención alterna. Es el mecanismo atencional que el individuo pone de manifiesto ante distractores que consiguen interferir en la actividad y, por tanto, deben reconducir la atención. No obstante, la atención alterna, también surte efecto ante estímulos que requieren implicaciones cognitivas diversas (Moore Sohlberg y Mateer, 2001).

- La atención dividida, es en sí misma producto de la atención alterna, con el único cambio de que, mientras en la atención alterna se producen dos focos atencionales a los que se les genera una respuesta distinta en tiempos diferentes, la atención dividida se hace visible cuando se procesan dos estímulos y se elabora las respuestas respectivas de manera simultánea. De forma breve se puede definir como, la destreza de dirigir la atención a dos cosas en el mismo momento (Moore Sohlberg y Mateer, 2001).

El hecho de que la atención sea un proceso multidimensional implica a su vez alberga en sí mismo una serie de características relevantes para el proceso de codificación. Estas características son propias de la atención y contribuyen a su entendimiento dentro de las respuestas que se ofrecen por parte del individuo ante los estímulos que reciben. Una vez la atención ha quedado definida y tipificada, se procede a explicar cuáles son estas características fundamentales que pueden optimizarse de cara a los procesos de enseñanza basándonos en las teorías de Ocampo (2009) y García Sevilla (2006):

- Orientación: se refiere en su esencia a la dirección hacia la que se focaliza la atención, puede darse en dos formas diferentes: involuntaria (destinada a estímulos que provocan un estado de alarma en el organismo) o voluntaria (cuando se dirige la atención a una determinada actividad estimulante).

- Focalización y amplitud del foco: se corresponde con la habilidad del individuo para centrar la atención y la cantidad de estímulos a los que el individuo es capaz de atender. Esta reticencia de estímulos puede optimizarse de su ejercicio y práctica.

- Amplitud atencional: característica que hace referencia a dos formas de emplear la habilidad de atender: atención amplia si, por ejemplo, el bailarín filtra todos los estímulos sin mucha profundidad en su análisis; o atención analítica, si se limitan los estímulos atendidos en virtud de un análisis exhaustivo de éstos.

- Ciclicidad: el proceso de atención durante un periodo de tiempo obedece a alteraciones cíclicas producidas por la demanda orgánica de pausa. Esta característica propia de la atención es importante a tener en cuenta cuando hablamos de su aplicación a las aulas, puesto que, los ciclos de actividad-descanso en condi-

ciones normales se expanden en correlación edad/tiempo. Dato que debe sustentar las propuestas metodológicas de los docentes en la planificación de las sesiones.

- Intensidad: en relación con lo expuesto a la hora de definir el proceso cognitivo de la atención, la motivación y la memoria (experiencias previas relacionadas con el estímulo), cobran un papel fundamental con respecto a la intensidad atencional. Tanto así, que se pueden encontrar estímulos capaces de generar un gran impulso en la cadena de engranaje de los distintos procesos que dan lugar a una óptima atención para la génesis de respuestas acertadas. Por el contrario, también se encuentran los estímulos que no alcanzan un gran impacto en el interés del individuo, propiciando en éste una baja intensidad en la implicación atencional sobre dicho estímulo.

- Estabilidad: en cuanto al sostenimiento de la atención en el tiempo, y relacionándolo con la atención sostenida, nos encontramos ante un parámetro íntimamente ligado al desarrollo psicoevolutivo del individuo. De esta manera, podemos explicar que los niños, hasta el final de la tercera infancia (11 o 12 años) consiguen mantener el estado óptimo de atención alrededor de 15 a 20 minutos sobre la misma actividad (dato que se incrementa paulatinamente durante estos primeros años de vida). Sin embargo, a partir de la pubertad, es cuando esta estabilidad atencional empieza a sufrir un incremento mayor llegando a colocarse en valores temporales de hasta una hora de duración sobre la misma actividad.

- Metaatención: facultad para autogestionar el estado atencional propio del individuo, de este modo, se identificarían cuáles son los aspectos que definen la atención y que deberían ser utilizados de la manera más apta y en el momento adecuado. García Sevilla (2006), estipula que el control de la atención se demuestra cuando el individuo está capacitado para: identificar los estímulos que sí deben recibir atención, modificar el centro de atención y mantenerlo sobre el mismo cuando se considere necesario, valorar los estímulos distractores, reorientación de la atención siempre que existan interferencias.

- Concentración: es considerada una característica propia de la atención, pero a su vez un proceso cognitivo complejo de gran importancia en el aprendizaje. Manifiesta la cantidad de recursos cognitivos que vuela el individuo sobre el estímulo que está demandando una respuesta. Relacionando la intensidad atencional y la concentración, denominamos al grado de intensidad de la atención “grado de concentración”, sobre el que se fundamentan todos los procesos que suceden de manera coordinada.

Es esta última característica la que hace de la concentración un proceso complejo, pero a la vez indispensable en el ritmo cotidiano del aprendizaje de los alumnos. A menudo en las clases de danza española de las enseñanzas elementales dentro de los conservatorios nos encontramos con dinámicas que se articulan en bloques temáticos referentes a los contenidos que se van a trabajar. En estos bloques temáticos encontramos el calentamiento de castañuelas, los ejercicios que se plantean para el trabajo y alcance de diversos objetivos de carácter técnico, las variaciones que se transmiten con el fin de explorar la parte más expresiva del movi-

miento, el montaje de bailes propios del folclore de España, etc. Son en estos bloques de contenidos en los que se encuentran diferentes limitaciones a nivel de concentración de los alumnos, pues, una vez se inician los ejercicios que los componen es notable como el nivel de atención de los alumnos crece, se mantiene durante un periodo corto de tiempo, y decrece en virtud de las necesidades fisiológicas que corresponden con las edades de los educandos.

Los alumnos que se encuentran en la etapa psicoevolutiva, que denominan Piaget, et al, (1967), de las operaciones concretas pueden mantener su concentración durante periodos de tiempo superiores a la etapa anterior. De esta manera, la atención selectiva junto con la concentración se desarrolla a nivel que permite a los niños enfocarse en los estímulos que aportan la información necesaria y obviar los estímulos que no son de utilidad. Esta evolución en los componentes atencionales bajo los que se dan los procesos de enseñanza en los alumnos depende a su vez del nivel de desarrollo del control inhibitorio que involucra la supresión voluntaria de conductas que no respondan a la finalidad deseada (Luna et al, 2004).

La concentración la podemos destacar dentro del conjunto de características que definen a la propia atención. De esta manera se jerarquiza posicionando la atención como un proceso cognitivo que alberga en sí distintos procesos que funcionan a modo de engranaje para la elaboración de respuestas a los estímulos o cambios. Si bien la atención es ese conjunto de procesos coordinados entre sí, la concentración es uno de ellos, poniendo de manifiesto la intensidad con la que se atiende para la realización de una determinada tarea (Ocampo, 2009).

Optimización de la Atención y la Concentración.

Optimización de la atención

La atención es el mecanismo básico cognitivo, que se emprende en los procesos de aprendizaje de los alumnos, a partir del cual se selecciona la información, se procesa hasta que se es consciente de ella y se memoriza. Sin embargo, la atención en edades tempranas, no es del todo controlable por los alumnos, por lo que se requieren herramientas psicopedagógicas específicas para que el proceso de enseñanza no se vea alterado. En la presente investigación, se persigue la finalidad de establecer cuáles son las propiedades atencionales que se pueden entrenar, y cuáles son las pautas que se pueden adoptar por parte del docente para incrementar el nivel de implicación consciente de la atención, y contribuir en la perpetuidad del rendimiento de este proceso a lo largo de la clase. Los mecanismos a presentar, estarían dirigidos al autocontrol de los alumnos sobre su propia atención, sin embargo, la atención es un proceso cognitivo que consta de diversos componentes a los que también podemos destinar procesos de optimización con objeto de que esta se dé en un sentido íntegro para el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Amplitud del foco: se trataría de presentar a los alumnos una alta cantidad de estímulos (sin que deje de ser asequible), y propiciar una respuesta de la manera más inmediata posible. Podría darse en el momento

de montaje de un ejercicio, tratando de mejorar la atención a los diferentes componentes del movimiento. En lugar de explicar cada uno por independiente (piernas, brazos, castañuelas, etc.), en la explicación se agrupan los componentes de manera que el foco atencional se amplíe.

Atención/observación a los detalles: consistiría en presentar al alumno varias opciones de ejecución de un movimiento en la que incluir la opción más acertada, diferenciando las opciones con pequeños detalles que hagan reflexionar al alumno atendiendo a los contenidos memorizados y procesados con anterioridad.

Flexibilidad atencional o atención dividida: puesto que la flexibilidad de la atención permite gestionar más de un foco atencional y tratar de procesar respuestas acertadas a cada uno de ellos, una tarea que puede potenciar significativamente este hecho podría basarse en encomendar a los alumnos una propuesta de ejercicio en la clase. Una práctica del role playing en la que incluya una construcción en base a unos contenidos determinados por el docente, acompañada de una reflexión acerca de los errores técnicos que se deben evitar. Así, la atención del educando estaría gestionando, por un lado, la focalización sobre sí mismo en la ejecución de su ejercicio atendiendo a los parámetros que determinan su correcta realización, y, por otro lado, en los posibles errores que se pueden cometer a la hora de realizarse por sus propios compañeros.

Estado de alerta: consistiría en ofrecer al alumno indicios o pistas acerca de un contenido con el fin de que su atención a esta información fragmentada, le proporcione una construcción definitiva de la información que define el contenido concreto. Es una práctica que incentiva el interés en el alumno, y que, de ser procesada correctamente, debería ir acompañada de un refuerzo positivo (Skinner, 1974) de manera que se incentive la repetición de la conducta en siguientes ocasiones.

Beltrán (1993) propone un sistema para potenciar la atención y la concentración por medio de dos enfoques diferentes:

Enfoque Mecánico

A partir de este enfoque se le transmite al alumnado una variación de movimientos concreta con unas instrucciones determinadas y propuestas para la correcta ejecución previamente a la realización del alumno. El fin que se pretende conseguir se basa en que el alumno vuelque toda su atención en las instrucciones que se exponen y su concentración a la hora de llevarlo a cabo con su propio cuerpo.

Enfoque Elaborativo

Se fundamenta en la elaboración de las instrucciones necesarias para una correcta ejecución de una variación determinada. Es conveniente que el enfoque elaborativo se ponga en práctica después de haber llevado a cabo el enfoque mecánico con el fin de dotar al alumno de herramientas para que este focalice su atención en los puntos más determinantes de una correcta ejecución.

Balaguer (1994) por su parte, propone un método basado en tres fases: exposición teórica acerca de cómo puede alterarse la atención (en este caso en los diferentes contextos en los que se desarrolla la danza), transmisión de técnicas de reconducción de la atención, para finalmente ponerlas en práctica y que el proceso cognitivo se vea reforzado:

a) Exposición teórica: por parte del docente se facilita al alumnado cuáles podrían ser los factores que interfieran en su atención y concentración. Por ejemplo:

En la clase de danza: la atención puede descentrarse de la actividad que se esté encomendando para focalizarse en situaciones ajenas a la clase de danza.

Ejecución en grupo de un ejercicio: la atención puede estar abierta a procesar errores que cometan los compañeros y reproducirlos de manera inconsciente.

El espejo: es un elemento distractor para el alumno, que pone de manifiesto las valoraciones propias de este sobre la imagen, bien sean positivas o negativas.

En el escenario: la atención puede no funcionar de forma óptima, considerando el factor del nerviosismo ante la presencia de público, los posibles fallos de los compañeros en el caso de que la coreografía sea grupal y no un solo, etc.

b) Adquisición de técnicas: se puede valorar la técnica de la visualización considerando esta como un proceso que pone en práctica la expansión atencional. Dicho de otro modo, la concentración en el entorno que envuelve al alumno para una mayor consciencia de los elementos distractores, con el fin de que este logre priorizar su atención sobre la actividad y/o los factores corregidos después de hacer un ejercicio.

c) Práctica: una vez se han expuesto las técnicas se procedería a practicarlas dentro de las situaciones reales, y así favorecer que el alumno poco a poco adquiriera la autonomía de controlar la atención de manera independiente.

Optimización de la concentración.

Para la optimización de la concentración, el objetivo estaría situado en incrementar el tiempo durante el que los alumnos están concentrados. Según (Godwin, et al, 2016) el tiempo estimado que pueden sostener la concentración los alumnos con las edades de las enseñanzas elementales, que como ya se ha especificado se encontrarían en el estadio de las operaciones concretas en su desarrollo cognitivo, no ascendería de los 15 minutos.

Por tanto, para optimizar la concentración, las actividades que se plantean, se establecerían en un tiempo que contemple este parámetro, propiciando al alumno, un tiempo de atención y recepción de la información, el trabajo físico del ejercicio en el que el docente tenga la opción de registrar los errores que se

estén cometiendo, y un tiempo de aproximadamente 5 minutos en los que se compartan los errores con los alumnos a fin de poder mejorarlo. Siguiendo esta perspectiva, las clases de danza se construirían sobre los aspectos a trabajar estipulados por el currículo, organizados en bloques de tiempo que no superen los 20 minutos, propiciando los tres tiempos fundamentales que permitan una correcta integración de los contenidos y las correcciones.

En el caso de que haya aspectos curriculares que requieran de una mayor profundización en el proceso de transmitir los contenidos, los agrupamientos y alternancia de intervención entre estos estarían en paralelo a esta perspectiva, siempre y cuando en el momento en el que no se intervenga activamente en el ejercicio, se contemple una implicación pasiva de reflexión y análisis individual sobre la ejecución.

A modo de continuar en la línea de optimización de la concentración a partir de incidir en el tiempo de demanda de dicho proceso cognitivo, se aportan dos técnicas para el logro de una concentración óptima:

- Concentración durante la ejecución: cuando se hayan propiciado ejercicios que permitan la ampliación del foco atencional, es conveniente, pasar a la fase de la focalización en un solo foco. De esta manera, se dan pautas individualizadas acerca de cuál debe ser un único foco de concentración a cada alumno durante la ejecución de un ejercicio. Por ejemplo: en un ejercicio de tendus, se dan las pautas a cada alumno sobre un solo objetivo a alcanzar y concentrarse (la recepción del tendu con la pierna estirada, el correcto cambio de peso, la coordinación del braceo, el toque de castañuelas, las diferentes intencionalidades del movimiento, etc.)
- Las señales para reconducir la atención: utilizar señales que alienten a los alumnos a la persistencia en el trabajo y la concentración. Estas señales conforman una estrategia para combatir a los factores internos distractores, y son un buen método para desechar las sensaciones negativas del trabajo y favorecer la motivación.

Conclusiones

Las enseñanzas elementales de danza están caracterizadas por ser el inicio de los estudios reglados de la danza, que se imparte en conservatorios profesionales públicos y privados, que cuentan con una normativa concreta y específica para su determinación y que forma parte del camino profesionalizador de los alumnos. Las enseñanzas elementales de danza, impartidas en los conservatorios, pertenecen al régimen especial de la educación, correspondiéndose con el segundo y tercer ciclo de la enseñanza de régimen general. Son en estas enseñanzas en las que el desarrollo evolutivo que concierne a los procesos cognitivos cobra un papel fundamental para el aprendizaje.

A menudo se encuentran en las clases una alta diversidad de casos que responden al desarrollo individual de los procesos atencionales, permitiendo discernir fundamentalmente entre alumnos que demandan un mayor esfuerzo mental en el proceso de enseñanza para atender a dos o más estímulos diferentes. Para otros alumnos, en cambio, la tarea de atender no les requiere el mismo esfuerzo y coordinan mejor el proceso

de división de la atención proporcionando un conocimiento más amplio de los estímulos y la información que se reciben. Esta diferenciación no es algo innato, es una capacidad que se puede entrenar para su mejora y que se equipare en la generalidad de los alumnos. Ocampo (2009) define en este sentido, que la atención es el proceso cognitivo que rige el sesgo de información a codificar y analizar, y sostener este proceso de selección de estímulos relevantes para trabajar en ellos hasta conseguir un objetivo. No obstante, una correcta estimulación de la atención y una clase estructurada de manera consciente con la manera de operar de los alumnos, permite potenciar la atención dividida con el fin de responder a todas las demandas que se encuentran en la clase de danza. Para ello, se ha conceptualizado la atención basándose en los componentes que hacen de este proceso una integración multifuncional óptima, que, de ser desarrollada de manera correcta, conducen al alumno a un uso consciente de las capacidades atencionales y la obtención de un mayor rendimiento. A partir de las aportaciones de Megías Cuenca (2009), Moore Sohlberg y Mateer (2001) quedan descritos los componentes de la atención y cómo se ponen de manifiesto en la clase de danza: atención selectiva para inhibir respuestas no relevantes, la atención alterna o agilidad en los cambios en la categoría de la respuesta y que deriva en la atención dividida, mantenimiento del estado de alerta, el volumen de aprehensión o cantidad de estímulos codificables y atención sostenida.

La atención es un proceso cognitivo dentro de una red de engranaje de procesos que se interrelacionan entre sí con el fin de diferenciar entre sus funciones, aunque, estas dependan a su vez de las demás. Es el caso de los procesos como, por ejemplo, de la percepción, la memoria y la motivación. No se puede discernir en acciones independientes las que realizan estos procesos, sino que continuamente los procesos son influyentes en su desarrollo dentro de una actividad.

En sí, la atención y la concentración son, en numerosas ocasiones, un hándicap para el desarrollo integral de los alumnos en las clases de danza española de las enseñanzas elementales, propiciando en numerosos casos que el rendimiento no alcance su estado óptimo. En virtud de la investigación en dichos procesos cognitivos, podemos concluir con la idea de que todos los procesos cognitivos son potencialmente optimizables. Construir en una clase una rutina que contemple los valores recogidos, es una de las pautas más contribuyentes a la optimización de la atención y la concentración, de la que se puede obtener una mejora en el rendimiento no solo individual, sino también colectivo, creando un clima que aporte consolidación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Referencias Bibliográficas

- Amado, D. (2013). *La danza entendida desde una perspectiva psicológica*. Madrid: Wanceulen Editorial
- Balaguer, I. (1994). *Entrenamiento psicológico en el deporte*. Valencia: Albatros Educación.
- Beltrán, J. (1993). *Procesos, estrategias y técnicas de aprendizaje*. Madrid: Síntesis S. A..
- Bloch, H. (1996). *Gran diccionario de psicología*. Madrid: Ediciones del Prado.
- Estévez-González, A., García-Sánchez, C., & Junqué, C. (1997). La atención: una compleja función cerebral. *Revista de Neurología*, 25(148), 1989-1997.
- Figueroba, A. (7 de Septiembre de 2017). *Psicología y Mente*. Obtenido de <https://psicologiaymente.com/organizaciones/ley-yerkes-dodson>
- Gimeno, P. T. (1999). Panorama histórico-conceptual del estudio de la atención. En E. Munar, J. Rosselló, & A. Sánchez Cabaco, *Atención y Percepción* (Primera ed., págs. 34-36). Madrid: Alianza Editorial, S.A.
- Godwin, K., Almeda, M., Seltman, H., Kai, S., Skerbetz, M., Baker, R., & Fisher, A. (2016). *Off-task Behavior in Elementary School Children*. Pittsburgh, Pensilvania: Learn and Instruction.
- Jean Piaget, B. I. (1969). *The psychology of the child*. Londres: Routledge & Kegan Paul.
- Megías Cuenca, M. I. (2009). *Optimización en procesos cognitivos y su repercusión en el aprendizaje de la danza*. Universitat de Valencia. Valencia: Servei de Publicacions.
- Ocampo, L. P. (2009). La Atención: un proceso psicológico básico. *Pensando Psicología*, 5(8), 92.
- Papalia, D. E., Wendkos Olds, S., & Duskin Feldman, R. (2009). *Psicología del desarrollo. De la infancia a la adolescencia*. México: McGRAW-Hill/Interamericana Editores, S.A. de C.V.
- Petersen, S. E., & Posner, M. I. (1990). The Attention System of the Human Brain: 20 Years After. *Annual Review of Neuroscience*, 13, 25-42. doi: <https://doi.org/10.1146/annurev.ne.13.030190.000325>
- Romero Prieto, V. (2020). Atención y concentración en el deporte. *Ilustre Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Oriental*, 7
- Sevilla, J. G. (2006). *Cómo mejorar la atención de un niño*. Madrid: Pirámide.
- Skinner, B. F. (1974). *About behaviorism*. (A. A. Knopf, Ed.) Nueva York: Publishing Group.