

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



La meditación como método para disminuir la agresividad en niños de  
3 a 5 años.

Trabajo académico presentado para optar el Título Profesional de  
Segunda Especialidad en Educación Física.

Autora.

Leonila, Lozano Chumbe.

YURIMAGUAS – PERÚ

2018

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



La meditación como método para disminuir la agresividad en niños de 3  
a 5 años.

Los suscritos declaramos que la monografía es original en su contenido  
y forma.

Leonila, Lozano Chumbe. (Autora)  
Segundo Oswaldo Alburquerque Silva. (Asesor)

YURIMAGUAS – PERÚ

2018



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN  
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

En Yurimagua, a los diecinueve días de febrero del dos mil dieciocho, se reunieron en un ambiente de la I.E. Pueblo Joven 22 N° 62500, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la educación peruana, al Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo, coordinador del programa, representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Raúl Sanción Yafante (Secretario) y Mg. Raúl Alfredo Sánchez Ancajima (Vocal), con el objeto de evaluar el trabajo académico denominado: "La meditación como método para disminuir la agresividad en niños de 5 a 8 años", para optar el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física a la señora LEONILA, LOZANO CHUMBE.

A las SIETE horas VEINTE minutos y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el Presidente del Jurado dio por iniciado el acto.

Luego de la exposición del trabajo, la formulación de preguntas y la deliberación del jurado lo declararon APROBADO por UNANIMIDAD con el calificativo QUINCE.

Por tanto, LEONILA, LOZANO CHUMBE, queda APTA, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título profesional de Segunda Especialidad en Educación Física.

Siendo las SIETE horas con CINCUENTA minutos, el presidente del jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad todos los integrantes del jurado.

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo  
Presidente del Jurado

Mg. Blanca Barreto Escarote  
Secretario del Jurado

Mg. Jorge Luis Artaza Salazar  
Vocal del Jurado

## DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Yo, LEONILA LOZANO CHUMBE estudiante del Programa Académico de Segunda Especialidad de Educación Física la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Tumbes.

Declaro bajo juramento que:

1. Soy autor del trabajo académico titulado: LEONILA LOZANO CHUMBE, la misma que presento para optar el título profesional de segunda especialidad.
2. El trabajo Académico no ha sido plagiado ni total ni parcialmente, para la cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas.
3. El trabajo Académico presentado no atenta contra derechos de terceros.
4. El trabajo Académico no ha sido publicado ni presentado anteriormente para obtener grado académico previo o título profesional.
5. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falsificados, ni duplicados, ni copiados.

Por lo expuesto, mediante la presente asumo frente a la UNTUMBES cualquier responsabilidad académica, administrativa o legal que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido de El Trabajo Académico, así como por los derechos sobre la obra y/o invención presentada.

Tumbes, \_\_\_\_\_ de 2018

Firma

LEONILA LOZANO CHUMBE

## **Dedicatoria**

A mí madre y mis hijos Jossiel, Jenifer, y Rubén, con quienes comparto mis alegrías y tristezas.

A los docentes de la segunda especialidad, que me impulsaron en lograr mis expectativas profesionales.

## INDICE

INTRODUCCIÓN .....	8
RESUMEN .....	7
CAPITULO I .....	9
OBJETIVOS .....	9
<b>1.1 Objetivo General.</b> .....	9
<b>1.2 Objetivo Especifico.</b> .....	9
CAPITULO II.....	10
<b>MARCO TEORICO</b> .....	10
<b>2.2 Tipos de meditación</b> .....	11
<b>2.2.1 Meditación del ritmo.</b> .....	11
<b>2.2.2 Meditación Vipassana.</b> .....	12
<b>2.2.3 Meditación trascendental</b> .....	12
<b>2.2.4 Meditación Kabbalah</b> .....	13
<b>2.2.5 Meditación Zazen</b> .....	13
<b>2.3 La agresividad en términos generales</b> .....	14
<b>2.3.1 Tipos de agresión.</b> .....	14
<b>2.3.2 Causas de la agresividad Infantil.</b> .....	15
<b>2.4 La aplicación de la meditación en niños.</b> .....	15
<b>2.5 Ejercicios de meditación para niños.</b> .....	17
<b>2.6 Recomendaciones</b> .....	18
CONCLUSIONES .....	20
REFERENCIAS CITADAS .....	21

## **RESUMEN**

El objetivo de este trabajo es recopilar información sobre programas aplicados de la meditación y sus beneficios obtenidos en infantes, para proponer un método alternativo de corrección de comportamientos no admitidos en niños, la meditación tiene múltiples beneficios en los infantes, de los cuales muchos son obtenidos gracias a la guía y reforzamiento del papel del educador a cargo.

En los últimos puntos, se propone un método fácil de tres pasos para iniciar a los niños, así como un par de recomendaciones a fin de hacerlo de la mejor y más rápida manera.

**Palabras claves:** Meditación, atención, agresividad

## **INTRODUCCIÓN**

El ser humano evolucionó y se desarrolló en sociedad, siendo esta la que implanto normas de convivencia y parámetros en la conducta humana, una de las formas de aprender es la imitación, por lo general el hombre imita el comportamiento de los cercanos, siendo los niños los más afectados en la dinámica del proceso de aprendizaje, los niños copian el comportamiento de los adultos, siendo estos un reflejo de sus buenos o malos hábitos, de sus conductas bondadosas o agresivas, es en este último que intentaremos encontrar métodos eficaces a fin de construir pilares sólidos y modificar los hábitos en pro del crecimiento del infante en los sectores inter-sociales por medio de técnicas de meditación aplicadas a niños.

En un país con alto índice de agresividad, considero que es necesario buscar métodos alternativos para modificar la conducta de los niños, las personas que practican meditación según sus propias palabras han logrado mejorar su concentración y disminuir su nivel de stress.

En los Institutos educativos donde se logró sustituir el castigo por la meditación, se observaron una disminución en las agresiones entre compañeros, así como una mejoría en la autoestima y confianza de los practicantes



## **CAPITULO I**

### **OBJETIVOS**

#### **1.1 Objetivo General**

Establecer una alternativa Eficaz que contribuya de manera positiva a mejorar el comportamiento y desarrollo de las pautas de reacción de los infantes.

#### **1.2 Objetivo Específicos**

- Definir Tipos de meditación adecuadas para los infantes
- Identificar los beneficios de la meditación y el alcance de su influencia en niños.

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEORICO**

#### **2.1 Definición de la meditación**

En el ámbito religioso la meditación es asociada desde hace muchos siglos, con el budismo, el hinduismo y el paganismo, considerándose como pilares de estas.

En el budismo e hinduismo, los conceptos de compasión y meditación están entrelazados, varias doctrinas expresan que por medio de la meditación se puede alcanzar un estado de iluminación que no hace entender el “ser humano”, Leloup (2000) afirma: “en el budismo o el sufismo, la finalidad de la meditación es alcanzar la pureza del corazón y de la mente que hacen de todo ser humano el receptáculo o el espejo inmaculado de la luz pura” (p. 22)

En el mundo occidental podemos encontrar la meditación fuera del ámbito religioso, como parte de la rutina diaria, López (2015) define:

«Meditar» proviene del latín meditari, que quiere decir ‘poner toda la atención en algo, rumiar, contemplar, discurrir con el pensamiento con el fin de comprender algo’” (p.15) meditar es concentrarse en algún punto posiblemente a futuro, “los jesuitas de la tradición cristiana, por ejemplo, inventaron visualizaciones y procesos de pensamiento muy largos, complicados y estresantes, y los llamaron

«meditación», y creyeron que mediante estos procesos se podía alcanzar Consciencia Superior” (Vallyon, 2014, p.8)

En América, en el país que ahora es México, antes de la época del periodo posclásico, la cultura azteca tenía arraigado el hábito de la meditación, aunque de una forma muy diferenciada al sistema occidental, Grijalva (2015) asevera: “meditar no era una función dirigida a los dioses o a sus creencias, era un acto dirigido a contactar con la naturaleza” (p.13)

La meditación más allá de ser ejercicios favorables para la mente, es un hábito y un estilo de vida que requieres de tiempo y paciencia para lograr buenos resultados.

Desde el punto de vista neurofisiológico, la conciencia se puede alterar en estados.

## **2.2 Tipos de meditación**

Existen diversos tipos de meditaciones, las cuales llevan sus propios pasos, beneficios, tiempo y ejercicios, decidí enfocarme en las más conocidas y beneficiosas:

- Meditación del ritmo
- Meditación trascendental
- Meditación Vipassana
- Meditación Kabbalah
- Meditación Zazen

### **2.2.1 Meditación del ritmo**

En su libro Haas, habla de los diferentes tipos de meditación, en el Hass nos indica:

“utiliza el ritmo de tu corazón para ayudar a llevarte a un estado meditativo. Requiere una técnica de respiración específica, así como un enfoque en tu corazón, tanto en el órgano físico como en el corazón metafórico (emoción, sentimiento e instinto).” (p.45)

Este tipo de meditación es uno de los que mas beneficios ofrece al cuerpo a nivel del sistema nervioso, endocrino y respiratorio.

### **2.2.2 Meditación Vipassana**

Es una meditación de la India, donde prima la práctica de ver las cosas tal y como son, es una de las más antiguas que busca erradicar el sufrimiento humano, basados en el amor, la observación y la compasión.

Sólo estableciendo unas relaciones armónicas y positivas con el mundo podremos sosegar nuestro corazón y clarificar y estabilizar nuestra mente. La conducta virtuosa proporciona una gran felicidad y liberación y es un requisito esencial para la meditación. Este tipo de conducta amplía nuestra conciencia (Goldstein & Kornfield, 1987)

### **2.2.3 Meditación trascendental**

Es una técnica que implica la relajación y dejar ir la conciencia. “Es una técnica de reducción del estrés en la que una persona cómodamente repite silenciosamente una palabra o frase secreta (mantra)” Mondy & Noe (2005).

Este tipo de meditación tiene diversos beneficios sobre la calidad de la salud de las personas que lo practican.

#### **2.2.4 Meditación Kabbalah**

Es el más ligado a la espiritualidad, consiste en una combinación de letras, significa en nombre de Dios, el punto de partida es la creencia de la existencia de dios.

Cambia tu perspectiva del mundo y de la gente que te rodea, y abre partes de ti que no conocías. Es un viaje de descubrimientos que suceden en el interior y afectan todos los niveles de la vida: las relaciones con nuestros familiares, amigos y compañeros de trabajo. ( Laitman & Canright, 2009).

Gugenheim (2017) señala: “es un conjunto de doctrinas filosóficorreligiosas aparecidas en el siglo IV en el seno de las comunidades judías, destinadas a obtener la iluminación mediante la interpretación de los libros del Antiguo Testamento.” (p. 12)

#### **2.2.5 Meditación Zazen**

Se basa en alcanzar un estado que va mas allá de la fase de meditación, un estilo de vida en el cual la persona que lo practica esta consiente de lo que sucede en cada momento.

Solis (2018) define:

El Zen es un método para ver más allá de lo obvio, lo que nos dicen los ojos, oídos y nariz es solo el producto de la interacción física, un filtro que interpreta ciertos tipos de entradas, estas entradas físicas no dicen la verdad de las cosas que nos rodean, solo nos dan una visión filtrada y diluida de una representación simbólica de la verdad. El Zen nos permite ver más allá de todos estos mecanismos. (p.5)

Grinberg (1991) señala: “la dificultad mayor en el zen no es la postura de meditación o el mantenimiento de la concentración sino el contacto con la pureza esencial de la propia naturaleza” (p.62)

## **2.3 La agresividad en términos generales**

Se puede intentar definir la agresividad en diversos ámbitos de la lengua, sin embargo considero que la definición más exacta y precisa la proporciona la rama del Psicoanálisis, estos patrones de conducta tienen “Tendencia o conjunto de tendencias que se actualizan en conductas reales o fantasmáticas, dirigidas a dañar a otro, a destruirlo, a contrariarlo, a humillarlo” (Laplanche & Pontalis, 1967).

8

La agresión de parte de niños es común hasta cierto punto, hay que recordar que los niños son seres en etapa inicial en construcción, por lo cual se le debe dar la atención debida sin exagerar la óptica del problema, al ser adultos y a medida que van creciendo deben ir abandonando los hábitos que generen conflictos en pro de hombres que aporten a la sociedad, hay que tratar con asertividad para lograr resultados positivos y evitar el mal llamado reforzamiento negativo.

Sierra (2011) observa:

“Entender el problema de la violencia en la escuela, resulta fundamental para determinar qué clase de educación están recibiendo nuestros alumnos en los diferentes planteles educativos y la manera de formarlos para un futuro basado en la convivencia social.” (p.23)

El rol del educador, es el pilar fundamente para detectar problemas o conflictos que deriven en violencia o en muestras de agresiones, los profesores son después de la familia las personas que usualmente pasan más tiempo con los infantes, por cual recae más que el deber profesional, el deber moral de orientar adecuadamente e influir de manera positiva, productiva y dinámica en las acciones de los niños.

### **2.3.1 Tipos de agresión**

- Agresión Física

- Agresión Verbal

Se entiende en el lenguaje corriente por agresión física, un tipo de daño inminente que tiene efectos en el físico de una persona, Molina (1989) indica: “ Es la descarga de energía que el agresor hace sobre el agredido. El impacto es tal que puede ocasionar una lesión grave o gravísima” (p.102)

La agresividad Verbal podríamos definirla como palabras cuyo fin es dañar de alguna forma la integridad o autoestima del agredido, Alvarez (2005) señala: “ La agresión Verbal comúnmente denominada insulto o “palabrota” suele ser el tipo de agresión más usual” (p.164)

### **2.3.2 Causas de la agresividad Infantil**

Algunas de las causas de la agresividad infantil pueden ser

- Reforzamiento:
- Exposición a entornos violentos
- Conducta por imitación

Serrano (1996) expone “El niño puede aprender a comportarse agresivamente mediante el modelamiento que los mismos padres, otros adultos o los compañeros le ofrecen. Cuando los padres castigan mediante violencia verbal o física, se convierten en modelos de conductas agresivas.” (p.17)

### **2.4 La aplicación de la meditación en niños**

Existen diversos esfuerzos por llevar y aplicar la meditación en escuelas, Katherine Priore Ghannam, una docente residente en estados unidos, fundadora del proyecto Headstand, es una de las pioneras en poner en práctica este tipo de proyectos, la Fundación Holistic Life de Baltimore enseña a los niños a reflexionar.

En otras partes de Estados Unidos se está reemplazando el castigo por tiempo de meditación, logrando además de la reducción de las faltas, un aumento en la creatividad y rendimiento escolar.

En algunos países de América Latina, como Argentina está empezando algunos proyectos en el tema, claro que está bastante lejos del sistema de Estados Unidos, el cual incluso piensa integrarlos a su malla curricular, la directora del Arte de Vivir, habla sobre los diferentes beneficios de la práctica de la meditación, Goyoaga (2017) nos dice: “las técnicas de respiración y meditación permiten reducir el bullying. El hostigamiento y el maltrato que se produce dentro de los colegios de partes de algunos alumnos a otros”.

Los niños con diversos problemas de concentración o con ansiedad podrían mejorar notablemente con la práctica y los ejercicios de respiración y concentración, Calle (2016) señala: “Mediante la práctica de la meditación, se van superando viejos modelos de pensamiento que causan desarmonía y se van consiguiendo actitudes constructivas.” (p.23) a nivel de la percepción de la memoria y del lenguaje aporta favores diversos, Alvear et al (2014) “lo que hace no es tanto modificar el contenido del pensamiento, sino alterar cómo se piensa, es decir, alterar las funciones metacognitivas, sobre todo la de descentramiento.” (p.37)

A nivel físico podemos, López (2015) afirma: “Estimula el sistema inmunológico, y los casos de los ingresos en hospitales por cáncer, patologías de corazón o enfermedades contagiosas son mucho menores en meditadores regulares” (p.22).



## 2.5 Ejercicios de meditación para niños.

Grinberg (1991) señala “Todas las técnicas de meditación requieren concentración” (p.45)

Existen diversas técnicas de meditación, las cuales pueden incluir ejercicios de respiración y posturas.

Nosotros dividiremos en tres pasos elementales para la inicio y aplicación en infantes: postura, respiración y observación, como ya mencionamos el ser humanos es un ser basado en rutinas y hábitos, hay que ir introduciendo en pequeños lapsos la meditación, para evitar un rechazo de parte de los niños.

**Postura:** Es lo esencial antes de comenzar, una buena postura evitara dolencias físicas en diversas partes del cuerpo, tales la rodilla a largo plazo.

Jhonson (1996) señala: “la meditación se inicia asumiendo un gesto concreto con el cuerpo. Este gesto o postura forma la base literal de sustentación de la que en definitiva depende la indagación focalizada de la meditación.” (p.7)

Grinberg (1991) afirma: “La postura ideal para la meditación es sentarse sobre un cojín sobre el suelo, con las piernas cruzadas y la espalda recta” (p. 45)

Se recomienda hacerlo en un sitio que tenga exiguos elementos distractores, al fin de adquirir sin contrariedades una fase de atención.

**Respiración:** Hass (2016) recomienda:

Centra toda tu atención en tu pecho y tu respiración. Inhala de forma lenta y profunda por tu nariz. Siente el aire que pasa desde tu nariz hasta tu garganta. Siente que entra en tus pulmones, expandiendo tu pecho y torso. Detenlo por un momento. Luego exhala con lentitud por tu boca. Siente el aire que sale de tus pulmones, pasa por tu garganta y entra en tu boca. Date cuenta del paso del aire por

tus labios y de cómo tu pecho se contrae hacia tu columna. Repite esta respiración lenta y profunda por el resto de la sesión. (p. 15)

Lo importante de los ejercicios de respiración es prestar constantemente atención a la forma en que respiramos, para lograr una mayor concentración.

**Atención:** En esta fase, el educador o guía, deberá por medio de cuentos u otros recursos orientar a los niños para llevarlos a una fase donde puedan identificar emociones positivas.

Los niños deben aprender que no son sus acciones, si no el cumulo constante de ellas, y que cualquier situación que estén pasando o que haya pasado puede superarse de forma positiva y que no debe ser estigmatizado por una acción o situación.

Se recomienda el uso de lecturas, que den al infante la posibilidad de visualizarse e identificarse con los personajes, comparaciones fáciles de entender, repetición de palabras.

En repeticiones López (2015) recomienda: “les hacemos pronunciar varias veces por dentro: «Yo no soy esas sensaciones, yo soy algo más». Otra fórmula lingüística que funciona es decirse a uno mismo: «Una parte de mí se siente...” (p. 165)

## **2.6 Recomendaciones**

Dado la poca posibilidad de mantener la atención de los niños, los primeros intentos de meditación deben durar máximo un tiempo de 15 a 20 minutos.

Grinberg (1991) sugiere: “No debe meditar con el estómago vacío y, por tanto con hambre. O después de haber ingerido alimento. Lo mejor es hacerlo con el estómago semilleno ” (p. 46)

López (2015) propone; “los niños tienen que desarrollar a su edad las nueve competencias psicocorporales básicas que les servirán de base en su actividad meditativa. El uso de la música para ese trabajo es del todo aconsejable” (p. 39)

## **CONCLUSIONES**

**PRIMERA.** -Los niños están expuestos a diversos estímulos modernos, físicos y psicológicos que pueden incentivar conductas violentas, y para contrarrestar o solucionar estas conductas se requieren métodos o técnicas como la meditación.

**SEGUNDA.** -La Aplicación de la meditación demostró ser un método más beneficioso y eficaz a la hora de modificar patrones de conductas negativas en adultos que en niños; asimismo su aplicación en niños también da resultados favorables.

**TERCERA.** - Indistintamente del tipo de meditación a utilizar en los niños, sea la del ritmo o la trascendental la participación del tutor es fundamental para su adecuado uso. Los educadores son la mejor opción para iniciar a los niños en los hábitos de la meditación ya que comparten más tiempos con ellos..

## **REFERENCIAS CITADAS**

Calle, Ramires., (2016), *Meditación para niños*, Barcelona, España, Editorial Kairos.

Cebolla, A., Garcia, J., & Demarzo, M, (2014), *Mindfulness y ciencia: De la tradición a la modernidad*, Madrid, España, Alianza Editorial.

Coso, P., (2006), *La convivencia en las aulas: Problemas y soluciones*, España, Ediciones Graficas Arial.

Goyoaga, B (2017, 6 noviembre). Las técnicas de meditación en el colegio. Recuperado 20 mayo, 2018, de <http://www.telam.com.ar/notas/201711/220062-las-tecnicas-de-meditacion-en-los-colegios.html>

Goldestein, J., & Kornfield, J,(1987), *Vipassana El camino para la meditación interior*, Barcelona, España, Editorial Kairos.

Grinberg, J., (1991), *La meditación*, México, Instituto para el estudio de la conciencia.

Grijalva, H., (2015), *Meditación Azteca*, Barcelona, España, Plataforma Editorial.

Gugenheim, A., (2017) *La cábala. Un esfuerzo para trascender lo cotidiano a través del estudio y la meditación*, Ciudad de México, México, Vecchi Ediciones.

Haas, L.,(2016), *Cómo meditar - Las 8 mejores meditaciones para reducir el estrés*, One Jacked Monke

Laitman, M., & Canright, (2007), *Cabalá para no iniciados*, México, Random House Mondadori

Laplanche, J., Pontalis, J., & Lagache, D, (1967), *Diccionario del Psicoanálisis*, Paris, Francia, Paidós

Leloup, J., (2000), *La montaña en el océano*, Barcelona, España, Editorial Kairos.

López, L.,(2015), *Meditación para niños*, Barcelona, España, Plataforma Editorial

Molina, M.,(1989), *Los problemas de la infancia en Costa Rica y los servicios sociales infantiles*, Costa Rica, Universidad Estatal a Distancia.

Serrano, I., (1996), *Agresividad Infantil*, Madrid, España, Piramide.

Sierra, C., (2011) *Manifestaciones de violencia en la escuela primaria*, Bogotá, Colombia, Politécnico Gran Colombiano.

Solis, J., (2018), *Zen: Como aplicar el Zen en Cualquier momento de tu vida diaria*, EE. UU, babelcube INC.

Vallyon, I., (2014), *¿POR QUÉ MEDITAR?*, Hamilton, New Zeland, Sounding-Light Publishing.

Wayne, R., & Noe, R (2005). *Administración de recursos Humanos*, México, Prentice Hall.

## La meditación como método para disminuir la agresividad en niños de 3 a 5 años.

### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>9%</b> INDICE DE SIMILITUD	<b>9%</b> FUENTES DE INTERNET	<b>0%</b> PUBLICACIONES	<b>5%</b> TRABAJOS DEL ESTUDIANTE
----------------------------------	----------------------------------	----------------------------	--------------------------------------

### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorio.upp.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>3%</b>
<b>2</b>	<b>docplayer.es</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>3</b>	<b>meditacionvipassana.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>Submitted to Universidad Cesar Vallejo</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>es.slideshare.net</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>repositorio.upao.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>

Excluir citas      Activo      Excluir coincidencias < 15 words  
Excluir bibliografía      Activo