

ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA MONTERRICO

PROGRAMA DE FORMACIÓN INICIAL DOCENTE



LAS PAUSAS ACTIVAS EN EL ROL DE LAS DOCENTES DE EDUCACIÓN INICIAL

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN
INICIAL**

QUINO ARGÜELLO, Natalie Del Rocío

QUINTANILLA RODRÍGUEZ, Ingrid Natalí

ZEGARRA PEÑA, Mayra Andrea

ASESORA

Mg. RIVAS BAZÁN, Judith Rosario

Lima, diciembre del 2024

DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD

Yo, **Mg. Judith Rosario Rivas Bazan** en mi condición de **Asesora** del trabajo de investigación de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública Monterrico, declaro que la tesina titulada: **LA PAUSAS ACTIVAS EN EL ROL DE LAS DOCENTES DE LA EDUCACIÓN INICIAL**, que tiene por autores a: ZEGARRA PEÑA Mayra Andrea, QUINO ARGÜELLO Natalie del Rocio, QUINTANILLA RODRIGUEZ Ingrid Natali, **tiene un índice de similitud de 2%**, según el reporte emitido por el software TURNITIN, que se consigna a continuación.

He revisado con detalle este reporte y ratifico que las coincidencias detectadas no constituyen indicios de plagio, cumpliendo así con los requerimientos de la EESPPM.



Página 2 of 97 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid::3117:477372305

2% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 20 palabras)

Fuentes principales

- 2% Fuentes de Internet
- 0% Publicaciones
- 2% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

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

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

Por tanto, en mi condición de asesor (a), firmo el presente documento en señal de conformidad, indicando que el porcentaje obtenido está dentro del valor de similitud aceptado, cumpliendo así con los requerimientos establecidos en la normativa vigente.

Mg. Judith Rosario Rivas Bazan

Asesora

DNI: 10358415

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo proporcionar una base teórica y metodológica para comprender los beneficios de las pausas activas en el proceso de enseñanza y aprendizaje, con el fin de promover una educación más dinámica, saludable y efectiva para los estudiantes de educación inicial. La investigación analiza el nivel de implementación de las pausas activas por docentes del nivel, abordando sus diversas dimensiones: respiratorias, de gimnasia cerebral, de estiramiento y oculares. Además, destaca la importancia del rol de los docentes en la integración de estas pausas dentro de la rutina diaria, resaltando la necesidad de una autorreflexión continua sobre la práctica pedagógica, promoviendo una enseñanza más consciente, activa y ajustada a la necesidad de los estudiantes del nivel.

Palabras claves: Pausas activas, educación inicial, rendimiento académico, rol de la docente, actividad física.

ABSTRACT

This study aimed to provide a theoretical and methodological basis for understanding the benefits of active breaks in the teaching-learning process, in order to promote a more dynamic, healthy and effective education for students. The research analyzed the level of implementation of active breaks in early childhood education teachers, addressing their various dimensions: respiratory, brain gymnastics, stretching and eye. In addition, the importance of the role of teachers in integrating these breaks into the daily routine was highlighted, highlighting the need for continuous self-reflection on our pedagogical practice, promoting a more conscious, active and adjusted teaching to the principles of health and well-being.

Keywords: Early childhood education, academic performance, teacher's role, physical activity.

AGRADECIMIENTO

Queremos expresar nuestro agradecimiento a todas las personas que han hecho posible la realización de esta investigación. En primer lugar, agradecemos profundamente a Dios, por ser nuestra guía y fortaleza en todo momento. Gracias, Señor, por darnos la sabiduría, paciencia y perseverancia necesarias para llegar hasta aquí. Sin tu amor y bendiciones, este logro no hubiera sido posible.

Queremos también agradecer a nuestros docentes, por su apoyo constante, sabiduría y paciencia, que nos han guiado en cada paso del proceso de investigación. A nuestros compañeros, por compartir sus experiencias y motivarnos en los momentos de desánimo.

De manera muy especial, agradecemos a nuestras familias, por su amor incondicional, comprensión y respaldo emocional, que nos han impulsado a seguir adelante.

Gracias a todos por su confianza, que nos ha permitido desarrollar esta tesis con el compromiso y entusiasmo que merece. Nuestro trabajo es reflejo del esfuerzo colectivo que no podríamos haberlo logrado sin el apoyo de cada uno de ustedes.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	9
PARTE I MARCO TEÓRICO	22
1.1 Pausas activas: una vida activa y saludable	22
1.1.1 Historia y evolución de las pausas activas	25
1.1.2 Conceptualización de las pausas activas	27
1.1.3 Teorías que sustentan las pausas activas	30
1.1.4 Tipos de pausas activas	33
1.1.5 Beneficios de las pausas activas	37
1.1.6 Programas de pausas activas a nivel mundial	38
1.1.7 Importancia de las pausas activas en los momentos pedagógicos	44
PARTE II MARCO METODOLÓGICO	48
2.1 Diseño de investigación	48
2.1.1 Objetivos de la Investigación	48
2.1.2 Modalidad de investigación, enfoque, diseño y tipo	49
2.1.3 Operacionalización de la variable de investigación	51
2.1.4 Metodología empleada	52
2.2. Análisis e interpretación de resultados	62
CONCLUSIONES	73
RECOMENDACIONES	75
REFERENCIAS	76
ANEXOS	89
ANEXO 01	90

Matriz de investigación	90
ANEXO 02	93
Cuestionario	93

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Pausas de respiración.....	33
Tabla 2 Ejercicios de gimnasia cerebral.....	34
Tabla 3 Actividades pausas activas.....	45
Tabla 4 Operacionalización de la variable.....	51
Tabla 5 Registro de población.....	53
Tabla 6 Registro de muestra.....	55
Tabla 7 Niveles de logro de la variable.....	57
Tabla 8 Niveles de logro por dimensión.....	58
Tabla 9 Juicio de expertos.....	59
Tabla 10 Resultado coeficiente V de Aiken.....	60
Tabla 11 Coeficiente de alfa de Cronbach.....	61
Tabla 12 Estadística fiabilidad del instrumento.....	61
Tabla 13 Pausas activas en el rol docente.....	62
Tabla 14 Pausas de respiración.....	64
Tabla 15 Pausas propiamente dichas.....	65
Tabla 16 Pausas de gimnasia cerebral.....	67
Tabla 17 Pausas de estiramiento.....	69
Tabla 18 Pausas oculares.....	70

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Pausas oculares.....	36
Figura 2 Histograma de las pausas activas.....	63
Figura 3 Histograma de las pausas de respiración.....	64
Figura 4 Histograma de las pausas propiamente dichas.....	66
Figura 5 Histograma de las pausas de gimnasia cerebral.....	67
Figura 6 Histograma de las pausas de estiramiento.....	69
Figura 7 Histograma de las pausas oculares.....	71

INTRODUCCIÓN

Las pausas activas se han consolidado como una estrategia educativa esencial en el ámbito escolar, especialmente en la educación inicial, donde los niños requieren constantes estímulos físicos y emocionales para mantener su atención y bienestar. Estas breves interrupciones de la jornada escolar, que incluyen actividades físicas ligeras, buscan reducir el cansancio, mejorar la concentración y promover la salud integral de los estudiantes. En el contexto de la educación inicial, el rol de las docentes es fundamental para la implementación efectiva de estas prácticas, ya que son ellas quienes guían y facilitan la integración de las pausas activas en las rutinas diarias del aula.

El propósito de incorporar las pausas activas en el aula de inicial no solo es mejorar el rendimiento académico, sino también fomentar el desarrollo de hábitos saludables desde temprana edad. No obstante, la aplicación de esta estrategia enfrenta retos, como la falta de formación específica en los docentes y la escasez de recursos adecuados. Esta investigación busca describir la importancia de las pausas activas en el trabajo docente de educación inicial y cómo su adecuada implementación puede transformar el proceso de enseñanza-aprendizaje, contribuyendo a una educación más dinámica y saludable para los niños.

Para lograr este propósito, la investigación está estructurada de la siguiente manera: se presenta el planteamiento del problema, los antecedentes, la justificación y las limitaciones del estudio. A continuación, en el Marco Teórico, se desarrollan las bases teóricas de la variable pausas activas, proporcionando el contexto necesario para entender su relevancia y aplicación en el aula. En el Marco Metodológico, se detalla el

enfoque y tipo de investigación, los objetivos, modalidad, operacionalización de la variable, posteriormente, se presenta el análisis e interpretación de los resultados obtenidos. Finalmente, se exponen las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y los anexos, que permiten una visión completa y detallada de la investigación.

Planteamiento del Problema

La educación se innova, con grandes transformaciones en el tiempo, lo que ha generado recursos didácticos adaptados a todos los niveles educativos para mejorar el aprendizaje. Para los docentes, esto ha significado una búsqueda incansable de estrategias pedagógicas que ayuden a mitigar el cansancio y la falta de interés de los estudiantes en las actividades del aula. Un claro ejemplo de esto es la implementación de las pausas activas como una estrategia alternativa en la educación. Según la guía didáctica para docentes del Ministerio de Educación del Ecuador (2020), las pausas activas se definen como un espacio de movilización que facilita un cambio en la actividad, integrando movimientos que estimulan los sistemas músculo-esquelético, cardiovascular, respiratorio y cognitivo.

Por ello, en varios países de Latinoamérica se han implementado diversas estrategias para fomentar la actividad física en las escuelas, como las pausas activas. Un ejemplo es México, que el 2019 puso en marcha el programa Suma minutos, cuyo objetivo fue fortalecer la educación física dentro de la Nueva Escuela Mexicana mediante pausas activas. Estas breves actividades físicas ayudan a recuperar energía, mejorar el rendimiento académico y fomentar hábitos saludables como una adecuada alimentación e hidratación.

El éxito dependerá de la capacitación constante de los docentes y de la incorporación efectiva de las pausas activas en la rutina escolar.

De igual forma, en Chile, el gobierno lanzó el proyecto “Activa mente”, para mejorar la atención, concentración y motivación de los estudiantes, así como para fomentar la actividad física diaria. Este programa ofrece materiales para realizar pausas

activas en clases virtuales y presenciales, incorporando movimientos corporales para apoyar el aprendizaje.

Por su parte en el Perú, el Ministerio de Educación, en el Currículo Nacional de Educación Básica, establece que las pausas activas son importantes como estrategia para impulsar el bienestar físico, mental y social de los niños. (Portal web Somos docentes, 2020). Por ello, a través de La Resolución Ministerial N.º 149 (MINEDU, 2023) se ordena la inclusión de pausas activas en aulas de instituciones públicas y privadas. Además, la Dirección de Educación Física y Deporte (2023) ha creado una Cartilla de Orientaciones para facilitar esta implementación en las escuelas. De acuerdo con esto, se refleja el compromiso del MINEDU en la educación para contribuir en la mejora del desempeño estudiantil y promover una vida activa y saludable.

Sin embargo, a pesar de los esfuerzos por implementar las pausas activas en el entorno escolar, de acuerdo a una investigación publicada en la revista *The Lancet Child & Adolescent Health* y llevada a cabo por expertos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), más del 80% de los jóvenes en edad escolar a nivel mundial, específicamente el 85% de las mujeres y el 78% de los hombres, no logran cumplir con la cantidad mínima recomendada de al menos una hora de ejercicio diario. En el contexto peruano, el Ministerio de Salud (Minsa, 2023), informó a través de una nota de prensa, que nuestro país ocupa el tercer lugar con alto índice de sobrepeso en Latinoamérica, problemática que está afectando a los niños debido a la falta de ejercicio y una inadecuada alimentación. Esta situación señala la necesidad de que los gobiernos refuercen las iniciativas destinadas a promover la actividad física, como las pausas

activas para integrar el movimiento en la vida diaria y combatir el sedentarismo desde una edad temprana.

La implementación efectiva de las pausas activas en los colegios enfrenta barreras significativas, especialmente en términos de infraestructura y formación docente. En primer lugar, la escasa asignación presupuestaria de los gobiernos locales para actividades físicas, recreativas y deportivas, que suele ser inferior al 0.5% del presupuesto total, limita su desarrollo. Además, solo el 24% de las escuelas en el Perú se encuentran en buenas condiciones, lo que refleja la deficiente y precaria infraestructura educativa en el país (Diario Gestión, 2023, 1 de marzo). Por lo tanto, es fundamental mejorar las instalaciones para facilitar la implementación de las pausas activas, ya que contar con espacios adecuados y seguros permitirá que los estudiantes participen en actividades físicas breves durante la jornada escolar.

Otra barrera importante es la insuficiente formación profesional docente. Según los resultados del monitoreo de prácticas escolares (2018), solo el 7% de los docentes alcanza un desempeño satisfactorio en la dimensión de enseñanza-aprendizaje. Para superar este desafío, es crucial tener en cuenta el Marco del Buen Desempeño Docente (2016), que resalta la importancia de la reflexión sobre la práctica de los educadores. Una preparación adecuada y un desarrollo profesional constante son fundamentales para garantizar una enseñanza efectiva.

Las pausas activas se han convertido en un valioso recurso pedagógico para los docentes, ya que no solo mejoran el rendimiento escolar, sino que también optimizan el aprendizaje, especialmente en niños pequeños. A diferencia de las estrategias tradicionales, que suelen ser más estáticas y no siempre responden a las necesidades

dinámicas de los estudiantes, las pausas activas permiten una mayor interacción y movimiento. Sin embargo, a pesar de las evidencias que respaldan sus beneficios, su aplicación en las aulas sigue siendo limitada y enfrenta importantes desafíos.

En la institución educativa seleccionada para la investigación, se han identificado diversas barreras que dificultan la implementación efectiva de las pausas activas como estrategia pedagógica. Entre ellas, destaca el limitado conocimiento de los docentes sobre el uso de estas pausas, lo que afecta su correcta aplicación en el aula. Además, la falta de formación del equipo directivo y docente para integrar estas prácticas en la rutina escolar agrava la situación, limitando el potencial de las pausas activas para mejorar el rendimiento académico y el bienestar físico y mental de los estudiantes. Otro factor relevante es la escasez de recursos materiales y pedagógicos necesarios para implementar estas estrategias de manera efectiva. Esta carencia lleva a una improvisación de las pausas activas durante las clases, lo cual provoca que no siempre se ajusten a las necesidades reales de los estudiantes, reduciendo así su impacto positivo.

En este contexto, la línea de investigación elegida para este estudio es la formación docente y su relación con la calidad educativa. Se busca explorar cómo los docentes del nivel inicial aplican estas estrategias, con el fin de optimizar el aprendizaje y contribuir al bienestar integral de los niños en esta etapa educativa. Ante este panorama, surge la siguiente interrogante de investigación: ¿Cuál es el nivel de implementación de las pausas activas desarrolladas por las docentes de Educación Inicial de los colegios peruanos Innova Schools de la región 5 de Lima metropolitana?

Para dar respuesta se formula el siguiente objetivo general: Determinar el nivel de implementación de las pausas activas desarrolladas por las docentes de educación inicial de los colegios peruanos “Innova Schools” de la región 5 de Lima metropolitana. A través de este estudio, se busca identificar los tipos de pausas activas empleadas por las maestras, su frecuencia y la efectividad en el desarrollo integral de los niños.

Para responder al objetivo planteado esta investigación se apoya en estudios nacionales e internacionales que proporcionan información valiosa sobre las pausas activas y fundamentar el marco teórico.

A nivel internacional, Cárcamo y Huamán (2022), realizaron una investigación realizada en Chile titulada Programa de pausas activas en la planificación de aulas en escuelas del programa de habilidades para la vida en la región de los Lagos, cuyo propósito fue conocer de qué manera el programa de pausas activas, implementado durante la jornada escolar y en los momentos de clase, influye en la planificación de aula en las escuelas. Utilizaron un enfoque cuantitativo con un diseño cuasiexperimental. La muestra estuvo conformada por dos grupos de 30 estudiantes cada uno, correspondientes a las secciones "1" y "2" del primer ciclo básico, a quienes se les aplicó una lista de cotejo (pretest y post-test). La investigación, concluye señalando que el desempeño logrado de los participantes en el grupo experimental se debió a la eficacia del programa de pausas activas. Las diferencias encontradas entre la investigación que realizamos y este antecedente radican en que Cárcamo y Huamán emplearon un diseño cuasiexperimental y una lista de cotejo con respuestas dicotómicas como instrumento de recolección de datos, y como investigadores optamos por un diseño descriptivo simple y

usamos un cuestionario con escala de tipo Likert. No obstante, ambas investigaciones coinciden en el tema y el enfoque cuantitativo.

Moposita (2022), realiza en el Ecuador, una investigación titulada “las pausas activas para niños y niñas durante las jornadas pedagógicas del nivel inicial en la modalidad online”. Y el propósito fue describir las pausas activas más efectivas para niños durante las clases, con el fin de mejorar la concentración y reducir el estrés. Utiliza un enfoque cualitativo con un diseño exploratorio; la muestra estuvo compuesta por 33 niños y 2 docentes. La técnica empleada fue la entrevista. La investigación concluye que las guías de pausas activas, basadas en juegos y canciones, favorecen los estiramientos y reducen el estrés. También se propuso una guía con actividades físicas y juegos para mantener a los niños activos y comprometidos. Las diferencias encontradas entre ambos estudios, es que Moposita utiliza el enfoque cualitativo, y la investigación que realizamos emplea el enfoque cuantitativo con diseño simple.

González (2020), en su trabajo de investigación realizado en México, titulado “La influencia de las pausas activas en el desarrollo físico, cognitivo y social de preescolares”, tuvo como propósito analizar el tipo de habilidades físicas, cognitivas y sociales que se ven relacionadas con el desarrollo de las pausas activas. Utilizó un enfoque cualitativo con diseño de investigación acción, su muestra estuvo compuesta por 28 niños del 2do grado de primaria, empleó la guía de observación y la entrevista como instrumentos para la recolección de datos. En esta investigación se concluyó que las docentes se enfocan más en el desarrollo físico que en el cognitivo y social y resaltando la importancia de las pausas activas para el desarrollo integral. Las

diferencias están en el enfoque, Gonzales desarrolla el enfoque cualitativo y la investigación que realizamos desarrolla el enfoque cuantitativo.

En el ámbito nacional, Gálvez (2023), en su tesis titulada “Cómo las pausas activas promueven el aprendizaje significativo en niños de educación inicial”, tuvo como propósito demostrar que una adecuada implementación de las pausas activas mejora el aprendizaje. Utilizó el diseño experimental y el enfoque cuantitativo. La muestra estuvo conformada por docentes de una institución educativa inicial, teniendo como instrumentos el cuaderno de campo; registros de observación y entrevista. Concluye que las pausas activas traen beneficios a largo plazo en el desarrollo social, cognitivo y académico. Entre las diferencias encontradas entre ambas investigaciones están a nivel del diseño y los instrumentos utilizados. Nuestra investigación adopta un diseño descriptivo y utiliza como instrumento un cuestionario. Ambos estudios presentan el mismo enfoque cuantitativo y tienen como muestra a docentes de educación infantil.

Aparicio y Ureta (2022) investigaron la implementación de pausas activas para mejorar la atención en estudiantes de 3 años de la IEI Cecilia Túpac Amaru – Cuzco. Tuvo como objetivo, determinar cómo influyen las pausas activas en la mejora de la atención en los estudiantes. Utilizó un enfoque cuantitativo con diseño preexperimental, su muestra estuvo conformada por 26 niños y la docente de aula. Aplicaron fichas técnicas para el desarrollo de pausas activas y una escala de Connors para maestros. Concluye que hubo mejoras significativas en la concentración y la conducta de los niños al aplicar las pausas activas durante la jornada escolar. La diferencia encontrada entre ambos estudios radica en el instrumento y la muestra. Aparicio y Ureta utilizan la escala

de Conner, trabajan con niños y docente. La investigación que realizamos aplica el cuestionario con preguntas cerradas dirigido a los docentes del nivel inicial.

Rodríguez (2021), investigó sobre la efectividad de las pausas activas en la reducción de síntomas músculo esqueléticos en el trabajo remoto – Huancayo. Tuvo como objetivo demostrar la efectividad del programa de pausas activas en la disminución de la sintomatología músculo esquelética en el trabajo remoto en trabajadores de una institución pública. El investigador logra el impacto positivo en la reducción del estrés. Utilizó un enfoque cuantitativo y la muestra estuvo conformada por 50 trabajadores, a quienes se les aplicó un cuestionario pre y pos test, analizando la relación entre la implementación de pausas activas y la disminución de síntomas relacionados con el estrés laboral. Se concluye que el programa de pausas activas tiene efectividad en la disminución de la sintomatología músculo esquelética en trabajo remoto. Entre las diferencias encontradas está a nivel del instrumento ya que Rodríguez aplica el cuestionario en dos momentos pre y post test y a trabajadores; nuestra investigación utiliza un cuestionario de preguntas cerradas dirigido a docentes del nivel inicial. En resumen, las investigaciones revisadas coinciden en destacar los beneficios de las pausas activas, aunque varían en cuanto a metodología, muestra y enfoque, enriqueciendo así, el marco teórico de la investigación que realizamos como equipo investigador.

Con base en investigaciones previas, se resalta la importancia de estudiar las pausas activas en la educación inicial. Debido al creciente problema del sedentarismo infantil. Las pausas activas se presentan como una solución efectiva para contrarrestar los efectos negativos de la inactividad prolongada. En esta etapa crucial del desarrollo,

el impacto positivo de las pausas activas en el desarrollo motor y psicológico de los niños depende en gran medida de la habilidad de las maestras para integrarlas de manera efectiva en la rutina diaria. Por lo tanto, el rol de las maestras es fundamental para crear un ambiente educativo saludable y equilibrado, maximizando así los beneficios de estas pausas para el desarrollo integral de los niños.

La justificación teórica para el estudio de las pausas activas en el rol de las docentes del nivel inicial, se sustenta en las contribuciones de la Mg. Marina Barbas Muñiz, fue galardonada en 2008 con los Premios Estrategia NAOS, otorgados por el Ministerio de Sanidad de España. Estos premios reconocen iniciativas que favorecen estilos de vida saludables en diversos ámbitos, incluyendo la alimentación y la actividad física. Participó junto a otros colegas en la elaboración del programa "Descansos Activos - Dame 10" en España. Este programa propone diversas actividades físicas para realizar dentro del aula cuando el docente lo considere adecuado, con el fin de mejorar el rendimiento académico de los estudiantes. Esta base teórica apoya la iniciativa de investigar cómo los docentes de educación inicial implementan las pausas activas en su práctica pedagógica, promoviendo un enfoque más dinámico en la enseñanza y el aprendizaje.

Asimismo, Castro y Osorio (2017) resaltan la importancia de las pausas activas en el aula como una herramienta que facilita el aprendizaje. La Organización Mundial de la Salud también señala que las pausas activas son un hábito de vida saludable, destacando la necesidad de crear programas educativos que resalten los beneficios de mantener una actividad física regular. Este marco teórico refuerza la relevancia de investigar la implementación de pausas activas como parte integral de la práctica

pedagógica, destacando su impacto potencial en el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes. Por ello, esta investigación servirá como antecedente para estudios futuros, ya que cuenta con información verídica y actualizada de diversas fuentes bibliográficas, lo que contribuirá a enriquecer la formación pedagógica de los docentes.

En cuanto al aporte metodológico, se centra en un instrumento elaborado para recopilar información sobre la implementación de pausas activas por parte de docentes de nivel inicial. Asimismo, permite describir el nivel alcanzado de los tipos de pausas activas utilizadas por las docentes en el aula. Este instrumento ha sido sometido a rigurosos procesos de validez y confiabilidad, garantizando resultados precisos. Se realizó un análisis de validez con expertos, quienes aseguraron que los ítems del cuestionario reflejan adecuadamente el concepto a medir. Además, se aplicó el coeficiente de Cronbach para evaluar la confiabilidad, obteniendo un alto nivel de consistencia interna. Estas validaciones fortalecen la credibilidad del instrumento y la representatividad de los hallazgos. El estudio, de diseño nivel descriptivo, se enfoca en la amplitud y precisión de la información sobre las prácticas observadas, tal como lo indican Hernández y Lozano (2020).

A nivel práctico, la investigación ofrece un análisis del rol fundamental que desempeña el docente en la implementación efectiva de las pausas activas, destaca los beneficios que estas aportan a los estudiantes, como el incremento en la motivación, la mejora de la atención y la reducción del cansancio. Además, enriquece la práctica pedagógica de las docentes, al integrar estrategias innovadoras y didácticas que respondan al desarrollo de la actividad física desde temprana edad promoviendo un aprendizaje más dinámico.

Por lo expuesto, surge la necesidad de investigar cómo las docentes de educación inicial aplican las pausas activas en su práctica diaria, para así mejorar su efectividad en el aula.

A lo largo de este estudio, se presentaron algunas limitaciones que es importante reconocer. A pesar de los esfuerzos por asegurar la validez y fiabilidad de los resultados, ciertos factores pudieron haber influido en el desarrollo y las conclusiones del trabajo. Uno de los inconvenientes que se presentaron fue la búsqueda de investigaciones nacionales que compartieran nuestra variable de estudio; así como, los desafíos relacionados con la redacción y la elaboración de un marco teórico que incluyera información novedosa y confiable alineada con nuestros objetivos. Además, se presentaron dificultades en la creación de los ítems del instrumento de recolección de datos, y la aplicación del mismo, ya que se llevó a cabo en un tiempo limitado y restringió la capacidad de explorar el tema en mayor profundidad. Sin embargo, estas limitaciones fueron superadas con esmero y persistencia por cada integrante de esta investigación.

PARTE I MARCO TEÓRICO

Es fundamental revisar investigaciones, estudios y trabajos previos relacionados con nuestro tema para comprender lo que ya se ha investigado. Según Arias (2021), el marco teórico debe sustentarse en una búsqueda científica completa que abarque fuentes como libros, artículos, tesis y reportes, asegurando que estén alineadas con la problemática, los objetivos y el enfoque del estudio.

1.1 Pausas activas: una vida activa y saludable

La infancia es un período crucial para establecer hábitos de vida saludables, y la actividad física, junto con el desarrollo psicomotor, es fundamental en esta etapa. Promover el movimiento en los primeros años ayuda a prevenir el sedentarismo y la obesidad, problemas cada vez más comunes en los niños debido a la falta de juego activo. Incluir actividades físicas en la educación inicial no solo mejora el desarrollo físico y cognitivo, sino que también contribuye a una vida más saludable y equilibrada en el futuro.

En la actualidad, el sedentarismo y la obesidad infantil se han convertido en preocupaciones crecientes tanto para padres como para profesionales de la salud. Muchos niños pasan largas horas frente a pantallas, ya sea viendo televisión o jugando videojuegos, en lugar de participar en actividades al aire libre. Esta falta de movimiento está estrechamente relacionada con el aumento de la obesidad infantil, una condición que afecta negativamente tanto el bienestar físico como el emocional de los menores.

El sedentarismo infantil se define como la falta de participación en actividades físicas diarias que impliquen un gasto energético significativo (Edit. Sánchez, 2023,

párr.6). Por su parte el colegio Médico del Perú indica que, la obesidad infantil es el resultado de una combinación de inactividad física y una dieta poco saludable. (Rivas, 2023).

En Perú, la situación es especialmente preocupante, datos recientes, revelan que el 8.6% de los niños menores de cinco años sufren de sobrepeso (Unicef, 2023). Además, se tiene una de las tasas más altas de obesidad infantil en Sudamérica, afectando al 30% de los niños entre tres y diez años debido a una combinación de mala alimentación e inactividad física (Gallegos, A, 2024, párr. 2). Para enfrentar estos desafíos, es crucial promover hábitos saludables y fomentar la actividad física desde temprana edad, siendo fundamental que tanto los padres como las instituciones educativas juegan un rol activo en la promoción de hábitos saludables y en la creación de entornos que favorezcan la actividad física y una alimentación equilibrada.

Para el desarrollo de una vida activa y saludable, la actividad física juega un papel fundamental. Se puede definir como los movimientos que los niños realizan de manera regular, y cualquier actividad que implique un gasto de energía se considera actividad física. El deporte y el juego no solo contribuyen al bienestar físico, sino que también fomentan la socialización y el desarrollo de relaciones positivas con los demás.

Además, la actividad física responde a una necesidad humana básica de movimiento, permitiendo la interacción con el entorno y ayuda prevenir enfermedades asociadas al sedentarismo y sobrepeso. Por ello, fomentar la actividad física desde una edad temprana es clave para el bienestar físico y emocional de los niños, contribuyendo a su crecimiento y desarrollo óptimo. (Barba, 2015).

La inactividad física se ha convertido en el cuarto factor de riesgo más importante a nivel mundial, la OMS recomienda que los niños de 5 a 17 años realicen al menos 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a alta, como caminar, bailar o andar en bicicleta (OMS, 2024). La OMS ha impulsado políticas nacionales para promover la actividad física, con el objetivo de reducir la inactividad en un 10% para 2025 y en un 15% para 2030 (párr. 7). Estas cifras han puesto en alerta al mundo respecto a la importancia de la actividad física para la salud.

En el Perú, tras la pandemia, los niveles de actividad física en los niños se han visto afectados debido a la inseguridad y la falta de espacios adecuados. El Ministerio de Salud (Minsa) recomienda 150 minutos de ejercicio semanal para adultos, 60 minutos diarios para adolescentes y 180 minutos para niños de 3 a 5 años, con sesiones de al menos 10 minutos para asegurar un adecuado desgaste calórico (Diario El Peruano, 2023, párr. 3).

Para apoyar estas medidas, se han elaborado la Cartilla de Orientaciones para la Implementación de 10 Minutos de Actividad Física y la estrategia Juego, Aprendo y Me Siento Saludable (Oficio múltiple N° 00041-2023-MINEDU), dirigidas a docentes para promover el bienestar socioemocional de los estudiantes y fomentar un estilo de vida activo.

En el nivel inicial, la actividad física se realiza principalmente a través de la psicomotricidad ya que se encarga de investigar la interrelación entre el desarrollo motor, emocional y cognitivo del niño, destacando la importancia de integrar cuerpo y mente. La psicomotricidad enfatiza que el movimiento es esencial para el desarrollo integral del niño, mejorando habilidades como la coordinación, el equilibrio y la percepción del

espacio. Por ello, se integran dentro de las pausas activas y se presentan como una forma efectiva de integrar el movimiento en la rutina diaria, mejorando el bienestar general y la salud.

El Currículo Nacional de Educación Básica (2016) resalta la importancia de la actividad física, estableciendo como aprendizaje esperado el desarrollo de hábitos que promuevan una vida activa y saludable. De esta manera, las pausas activas, junto con la actividad física regular, contribuyen al desarrollo integral de los niños, fomentando tanto su bienestar físico como emocional.

Para concluir, al incorporar pausas activas en la jornada diaria del niño, no solo se impulsa la actividad física, sino que también se sientan las bases para un estilo de vida saludable y activo.

1.1.1 Historia y evolución de las pausas activas

Las pausas activas se iniciaron en el ámbito laboral, en el año 1925, en Polonia, orientadas a los operarios de las fábricas. En ese tiempo, los trabajadores enfrentaban largas jornadas laborales, lo que les provocaba agotamiento y problemas de salud; ante esa situación, los empleadores decidieron implementar cambios. Así nació la gimnasia de pausa, una estrategia innovadora para combatir la fatiga laboral, a través de breves descansos a lo largo de su jornada de trabajo.

Por otro lado, en Japón, en 1928, después de la Segunda Guerra Mundial, se utilizaron las pausas activas para los funcionarios del correo, con el fin de prevenir la desconcentración y cuidar su salud. A través de breves descansos a lo largo del día, los trabajadores lograban recuperar energías y mejorar su desempeño. Esta práctica resultó

tan efectiva que se promulgó una ley que obligaba el uso de la gimnasia compensatoria para mantener a los trabajadores en óptimas condiciones.

Posteriormente, las pausas activas se extendieron a países como Holanda y Rusia y, en los años 1960, se extendieron a Suecia, Alemania y Bulgaria, donde el concepto recibió el nombre de "pausa activa". En los años 80 y 90, del siglo XX las empresas comenzaron a descubrir que sus empleados sufrían de problemas relacionados con su trabajo, como desgarros musculares, problemas oculares, síndrome del túnel carpiano, dolores corporales y estrés; lo que subrayó la necesidad de mantener y fomentar las pausas activas. Estos descansos cortos se integraron gradualmente en la jornada laboral y se volvieron cada vez más importantes.

Durante la pandemia, el enfoque de pausas activas se implementó de manera estructurada en Estados Unidos a través del programa GoNoodle, una plataforma educativa gratuita destinada a fomentar la participación y el bienestar de los niños en el contexto de la educación a distancia. Posteriormente, España adoptó esta iniciativa con su programa Dame 10, que proporciona una guía para que los docentes implementen pausas activas en el aula. Este programa se ha convertido en un modelo de referencia, influyendo en otros países como México, Ecuador, Colombia, Paraguay, Chile y Perú, que han tomado la experiencia española como base para desarrollar sus propias iniciativas en las escuelas.

En este contexto, tanto el Ministerio de Educación como el Ministerio de Salud han destacado las pausas activas como una estrategia valiosa, reconociendo su impacto positivo en el bienestar físico y mental de los estudiantes. Desde 2023, se ha establecido

la implementación de las pausas activas en el aula en las instituciones educativas. (Oficio múltiple N° 00046-2023- MINEDU).

Las pausas activas se han convertido en una práctica globalmente reconocida, ayudando a trabajadores y estudiantes en todo el mundo a mantenerse saludables y productivos. En el ámbito escolar, el cansancio y la falta de atención, junto con una educación que no aborda adecuadamente el sedentarismo, hacen que las pausas activas sean esenciales para promover el movimiento entre los estudiantes, permitiéndoles desconectar y mejorar su rendimiento académico.

1.1.2 Conceptualización de las pausas activas

En la revisión bibliográfica se emplean diversos términos para referirse a las pausas activas; se le suele llamar como “espacios mentales”, “espacios activos”, “dinámicas de cambio” o simplemente “pausas”. A continuación, se abordarán distintas definiciones que aclaran el concepto de pausas activas y su relevancia en el ámbito educativo.

Barba (2014) se refiere a las pausas activas, también conocidas como DAME (Descansos Activos Mediante Ejercicio físico), como una serie de actividades físicas de corta duración, generalmente entre 5 y 10 minutos, diseñadas para ser implementadas en el aula durante el horario lectivo. Estas actividades son ejecutadas por el docente o especialista sin necesidad de materiales específicos, lo que facilita su integración en el entorno escolar. Se caracterizan por su sencillez, enfoque lúdico y su relevancia para los estudiantes, ya que no solo mejoran la concentración y permiten liberar energía acumulada, sino que también contribuyen al bienestar físico y emocional de los alumnos.

Así, las pausas activas se integran de manera fluida en la rutina escolar, fomentando un ambiente más dinámico y saludable en el aula.

Por su parte, la Organización Mundial de la Salud (2024) señala que las pausas activas son una estrategia clave tanto en el ámbito educativo como en el laboral. Al ofrecer breves descansos que permiten la actividad física, estas pausas no solo ayudan a recuperar energía y mejorar el rendimiento, sino que también previenen enfermedades relacionadas con la inactividad física. La flexibilidad en cuanto a duración y frecuencia permite que las pausas activas se adapten a las necesidades específicas de cada grupo y contexto educativo, proporcionando intervalos cortos dentro de la jornada diaria (Colella, Minacia & Limone, 2024). Esto las convierte en una herramienta esencial para optimizar el aprendizaje.

En el contexto peruano, el Ministerio de Salud (2018) destacó que las pausas activas son una estrategia fundamental para promover la actividad física como parte de un estilo de vida saludable. Esta práctica resulta especialmente relevante en el nivel inicial, ya que los niños, con su elevado nivel de energía, requieren desarrollar tanto sus habilidades motrices como cognitivas. Al implementar pausas activas, se les ofrece una oportunidad para canalizar su energía de manera positiva, contribuyendo a su desarrollo integral y bienestar general.

Diversos estudios han demostrado que los niños no están diseñados para ser receptores pasivos, sino que son naturalmente activos y necesitan moverse. Las pausas activas tienen un impacto positivo en el cerebro, mejorando la atención y concentración, lo que favorece el proceso de aprendizaje. Aparicio y Ureta (2022) definen las pausas activas como breves periodos de actividad física integradas durante las horas

curriculares, que ayudan a mejorar las competencias escolares. Por lo tanto, las pausas activas son esenciales en el entorno escolar, ya que responden a la naturaleza dinámica de los niños.

Desde una perspectiva educativa, Gutiérrez (2020) considera las pausas activas como un recurso valioso para facilitar los procesos de aprendizaje. Estas pausas actúan como una herramienta didáctica que ofrece espacios para la actividad física, permitiendo a los docentes enriquecer sus clases. Al implementarlas, los maestros no solo favorecen el desarrollo académico, sino que también contribuyen a mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

En este sentido, González (2020) señala que las pausas activas, que consisten en actividades físicas breves de entre 5 y 10 minutos realizadas en el aula durante el horario lectivo, están diseñadas por el docente para ser sencillas, divertidas y significativas. No se trata de realizar deportes o actividades extracurriculares, sino de llevar a cabo breves descansos físicos que incluyen ejercicios de locomoción, coordinación y otras actividades que favorecen el desarrollo cognitivo, físico y social. Además, estas pausas son fundamentales para mejorar tanto el ambiente académico como el comportamiento actitudinal de los estudiantes. Así, la integración de pausas activas en el aula no solo optimiza el aprendizaje, sino también el bienestar general de los alumnos.

Finalmente, Sampedro (2022) introduce a través de su estudio, el concepto de "dinámicas del cambio", también conocidas como pausas activas pedagógicas, que son breves interrupciones durante largos periodos de actividad académica. Estas pausas incorporan técnicas y ejercicios lúdicos que ayudan a aliviar la tensión fisiológica y

psicológica de los estudiantes. Están diseñadas para ejercitar tanto el cuerpo como la mente en lapsos cortos de tiempo, favoreciendo la circulación, la oxigenación cerebral, la respiración, el fortalecimiento muscular y el aumento de energía entre los alumnos.

La incorporación de pausas activas en el aula ofrece ventajas tanto para docentes como para estudiantes, al promover una educación que mejora los hábitos de vida saludables (Aparicio & Ureta, 2022). Estos breves descansos son útiles para retomar las actividades con más energía y enfoque, proporcionando un respiro tanto para los niños como para los docentes y permitiéndoles reducir el estrés de manera temporal.

En conclusión, las pausas activas son una herramienta didáctica indispensable en el ámbito escolar, ya que permiten no solo la mejora del rendimiento académico, sino también el fomento del bienestar físico y emocional de los estudiantes.

1.1.3 Teorías que sustentan las pausas activas

En el ámbito educativo, las pausas activas se han convertido en una herramienta importante para mejorar la salud física y mental de los estudiantes, especialmente del nivel inicial. Estas pausas, se incluyen en breves momentos de actividad física durante el día escolar, ayudan a contrarrestar los efectos negativos de estar sentado mucho tiempo y de la sobrecarga mental. Las teorías relacionadas explican cómo estas pausas reducen la fatiga mental, mejoran la memoria y fomentan un mejor bienestar general. A continuación, mediante una recopilación de fuentes, se describirá cómo estas teorías fundamentan y justifican el uso de pausas activas en el aula.

Teoría de la Carga Cognitiva, formulada por John Sweller, psicólogo educativo australiano, plantea que la efectividad del aprendizaje está condicionada por la cantidad

de información que el cerebro puede procesar al mismo tiempo. Cuando los estudiantes reciben una sobrecarga de información sin descansos adecuados, su capacidad cognitiva se ve desbordada, lo que provoca fatiga mental y disminuye tanto la retención como la capacidad de aprender. Para mitigar este problema, las pausas activas se vuelven esenciales. Estas pausas ofrecen al cerebro la oportunidad de descansar y recuperarse, lo que facilita un procesamiento más eficiente de la información que se presenta posteriormente.

Teoría del Aprendizaje Kinestésico, propuesta por Howard Gardner, psicólogo investigador, desarrolló la teoría de las inteligencias múltiples. Afirma que algunas personas aprenden de manera más efectiva cuando integran el movimiento físico en su proceso educativo. En el ámbito de la educación inicial, esta teoría cobra especial relevancia, ya que sugiere que los niños pequeños, cuyos cuerpos y mentes aún están en desarrollo, se benefician enormemente al combinar el aprendizaje con actividades físicas. En este contexto, las pausas activas juegan un papel crucial al ofrecer a los niños la oportunidad de moverse y explorar, lo que a su vez facilita una mejor retención y comprensión de la información.

Teoría de la Neurociencia. John Ratey, experto en neuropsiquiatría, ha revelado que la actividad física tiene un impacto significativo en la función cerebral. El ejercicio aumenta el flujo sanguíneo al cerebro, mejorando así el suministro de oxígeno y nutrientes esenciales para las funciones cognitivas. Además, se ha comprobado que el ejercicio regular fomenta la neuroplasticidad, es decir, la capacidad del cerebro para reorganizarse y formar nuevas conexiones neuronales.

La Teoría de la Relajación Progresiva, formulada por Edmund Jacobson, médico estadounidense y pionero en la relajación científica, postula que existe una estrecha conexión entre el cuerpo y la mente, y que lograr una relajación física puede inducir una relajación mental. En el marco de las pausas activas, realizar movimientos simples y controlados puede ser especialmente beneficioso. Estos movimientos ayudan a liberar la tensión muscular acumulada durante largos periodos de actividad sedentaria, lo que a su vez reduce el estrés mental y mejora la capacidad de concentración y aprendizaje.

Por lo tanto, las pausas activas en el entorno educativo no solo promueven la salud física, sino que también pueden potenciar la capacidad del cerebro para aprender y adaptarse, facilitando un ambiente propicio para el desarrollo cognitivo de los estudiantes. *La Teoría de la Carga Cognitiva*, nos guía sobre la cantidad de información que el cerebro del niño puede procesar de manera efectiva, evitando la sobrecarga y permitiendo una mejor asimilación del aprendizaje. Por otro lado, la Teoría del Aprendizaje Kinestésico de Howard Gardner destaca la importancia del movimiento físico en el aprendizaje, especialmente para los niños en desarrollo, quienes aprenden mejor cuando pueden interactuar activamente con su entorno. A su vez, la neurociencia ha demostrado que la actividad física no solo mejora el flujo sanguíneo y la neuroplasticidad, sino que también reduce el estrés y la ansiedad, creando un ambiente de aprendizaje más positivo y propicio que favorece el desarrollo tanto emocional como cognitivo

Estas teorías ofrecen una base científica y psicológica sólida para la implementación de pausas activas en el ámbito educativo, resaltando su capacidad para mejorar tanto, el rendimiento académico, como el bienestar integral de los estudiantes.

1.1.4 Tipos de pausas activas

En la actualidad, las pausas activas están ganando terreno en el nivel inicial de diversos países de Latinoamérica, como una estrategia clave para mejorar el bienestar y el aprendizaje de los niños. Este enfoque se basa en la clasificación propuesta por Aparicio y Ureta (2022), que ofrece una estructura detallada para entender y aplicar estas pausas de manera efectiva. La investigación realizada se centra en cómo las pausas activas, al integrarse en la rutina diaria, pueden impactar positivamente en el desarrollo infantil y la calidad educativa. Estas pausas se detallan a continuación:

Pausas de respiración: Estas pausas implican coordinar el sistema respiratorio, que abarca tanto, las vías respiratorias superiores (nariz, faringe y laringe) como las inferiores (esternón y pulmones). A continuación, en la tabla 1 se muestran las técnicas de respiración.

Tabla 1
Pausas de respiración

<i>Equilibrada</i>	<i>Abdominal</i>	<i>Cráneo brillante</i>
<i>Consiste en inhalar y exhalar en intervalos de tiempo iguales, con una breve pausa entre cada respiración.</i>	<i>Se realiza respirando profundamente, colocando una mano en el pecho y otra en el abdomen para sentir el aire en los pulmones al inhalar por la nariz.</i>	<i>Alterna entre una inhalación larga y lenta y una exhalación rápida y fuerte, aumentando gradualmente la velocidad (de 1 a 2 segundos) hasta completar hasta 10 repeticiones.</i>

Nota. Elaboración propia

Estas técnicas están diseñadas para mejorar la coordinación y eficacia del sistema respiratorio.

Pausas activas propiamente dichas (movimiento): están diseñadas para activar tanto el cuerpo como la mente de los niños, empleando una variedad de recursos como juegos de movimientos finos, estiramientos, coordinación, juegos mentales y canciones. Las actividades recomendadas incluyen: "La rueda de San Miguel", "Marcha de las vocales", "A moveros", "Mar y Tierra", "El juego del calentamiento", "Conociendo tu cuerpo", "Cómo se mueven los animales", "Veo, veo", "A bailar", "La Marcha", "Los deportistas", "Reconociendo mis articulaciones". Estas actividades están diseñadas para estimular el desarrollo físico y mental de los niños de manera divertida y dinámica.

Pausas de gimnasia cerebral: Estas pausas están diseñadas para estimular el desarrollo y la utilización de ambos hemisferios cerebrales. Aunque incluyen ejercicios mentales, encontrar actividades adecuadas para niños en edad preescolar puede ser desafiante, ya que estos niños suelen perder la concentración y la atención rápidamente. Para abordar esta dificultad, en la tabla 2 se evidencia las actividades recomendadas a realizar.

Tabla 2
Ejercicios de gimnasia cerebral

Actividad	Descripción
Botones del cerebro	Coloca dos dedos justo debajo de tu boquita, en tu barbilla. Luego, con la otra mano, ponla en tu barriga, un poquito más abajo del ombligo, como si la estuvieras abrazando. Ahora respira lento y profundo.
Botones del espacio	Pon dos dedos justo debajo de tu nariz, arriba del labio, como si estuvieras tocando un bigote imaginario. Luego, con la otra mano, toca la parte de tu espalda que está más abajo, donde termina tu columna (esa línea que sentimos en la espalda). Ahora, respira despacito.

Bostezo energético	Coloca las puntas de tus dedos en tus mejillas, como si los estuvieras tocando suavemente. Ahora, abre la boca como si estuvieras dando un gran bostezo, pero sin ruido. Mientras lo haces, presiona un poquito con tus dedos en tus cachetes.
Doble garabateo	Dibuja con ambas manos al mismo tiempo, hacia dentro, hacia afuera, arriba y abajo.
Peter Pan	Usa las puntitas de tus dedos para agarrar la parte superior de tus orejas, como si las estuvieras "levantando". Ahora, estira suavemente hacia arriba, como si quisieras alargar tus orejas como las de un conejo, y luego un poquito hacia atrás.

Nota. Elaboración propia

Estas actividades están diseñadas para captar y mantener la atención de los niños mientras promueven el desarrollo cerebral.

Pausas de estiramiento: Este tipo de pausa activa se centra en movilizar todo el cuerpo para lograr una flexibilidad general, desde la cabeza hasta los pies y viceversa. Su objetivo es relajar el cuello, los brazos, los hombros, las manos, la espalda y el cuerpo en su totalidad. Las actividades recomendadas para alcanzar este objetivo incluyen:

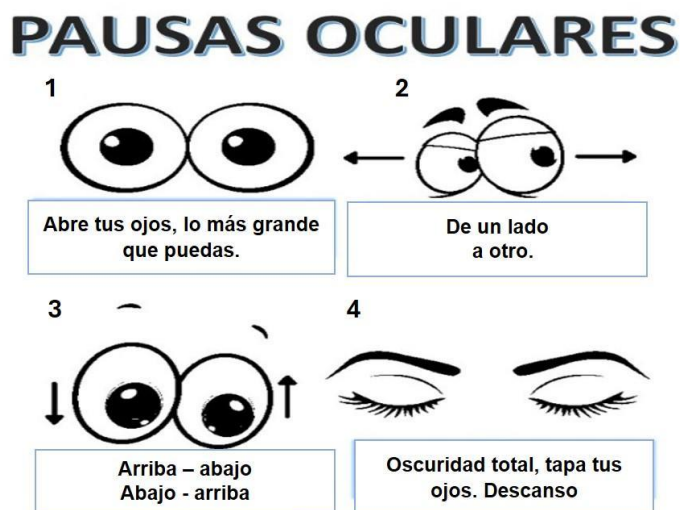
- **Rutina completa de miembros inferiores:** Ejercicios específicos para estirar y relajar las piernas y los pies.
- **Ejercicios de estiramiento de espalda y abdomen:** Actividades para mejorar la flexibilidad y aliviar la tensión en la espalda y el abdomen.
- **Ejercicios para la espalda:** Movimientos centrados en fortalecer y relajar la espalda.
- **Estiramientos para las manos:** Ejercicios diseñados para mejorar la flexibilidad y aliviar la tensión en las manos.
- **Ejercicios para el cuello:** Actividades enfocadas en relajar y estirar el cuello.

Estas actividades están diseñadas para promover una relajación y flexibilidad integral del cuerpo.

Pausas oculares: Estas pausas son esenciales para la salud visual de los niños, especialmente en la era digital actual, en la que pasan mucho tiempo frente a pantallas. Al integrarlas con las pausas activas, establecemos una rutina integral que promueve su bienestar físico y mental. A continuación, se detalla el grafico que muestras las secuencias de ejercicios para descanso visual.

Figura 1

Pausas Oculares



Nota. Elaboración propia.

En conjunto, estas dimensiones destacan cómo las pausas activas no solo benefician la salud física, sino que también optimizan el rendimiento cognitivo, emocional y social, contribuyendo a un mejor equilibrio general en el aprendizaje y el trabajo.

1.1.5 Beneficios de las pausas activas

Las pausas activas en el entorno escolar representan una herramienta valiosa para el desarrollo integral de los estudiantes, especialmente en los primeros años de su educación. Estas breves actividades físicas no solo rompen la rutina, sino que también aportan beneficios significativos en diversos aspectos del bienestar infantil.

Según Educrea Capacitaciones (2019), las pausas activas ayudan a prevenir enfermedades relacionadas con la inactividad, como la obesidad, y mejoran el rendimiento académico al mantener a los niños concentrados y activos. Además, favorecen el desarrollo social y emocional al permitir que los estudiantes se relacionen mejor con sus compañeros y maestros, fortaleciendo así el ambiente de aprendizaje.

La información proporcionada destaca cómo las pausas activas impactan positivamente en el rendimiento académico, al fomentar la atención y la participación en el aula. Estas actividades físicas no solo complementan el proceso educativo, sino que también promueven un entorno de aprendizaje más dinámico y participativo.

Moposita (2022) añade que las pausas activas estimulan la creatividad y fortalecen la memoria, al tiempo que mejoran la autoestima y reducen el estrés. Estos aspectos son esenciales para el desarrollo cognitivo y emocional de los niños. Además, contribuyen al desarrollo de habilidades motoras finas y gruesas, apoyando un crecimiento equilibrado en todos los niveles.

Por su parte, el Ministerio de Educación de Chile (MINEDUC, 2020) subraya que estas pausas mejoran la atención y la comprensión del aprendizaje, además de incrementar la motivación de los estudiantes. Al fomentar el compañerismo y la

colaboración, las pausas activas crean un ambiente más participativo, optimizando tanto el bienestar como el desempeño académico y social de los niños (Sanmartín, 2023).

A partir de lo expuesto, los beneficios de las pausas activas abarcan la salud física, el rendimiento académico y las relaciones sociales en el ámbito escolar. Integrarlas regularmente puede ser una estrategia efectiva para mejorar el bienestar y el éxito académico de los estudiantes. En este sentido, la integración de pausas activas en los entornos educativos ofrece notables beneficios para el desarrollo personal y académico de los estudiantes. Estas pausas juegan un papel crucial en la mejora de la motivación, que es fundamental para el éxito en las actividades diarias. En consecuencia, los diversos beneficios asociados con las pausas activas facilitan un proceso de enseñanza-aprendizaje más eficaz, promoviendo el bienestar y el progreso integral del estudiante.

1.1.6 Diseños de programas para implementar las pausas activas a nivel mundial

Las pausas activas son una estrategia utilizada en diversos países para promover la salud física y mental en contextos tanto escolares como laborales. Tras revisar y analizar diferentes fuentes de información, como las páginas de los ministerios de Educación, Salud y Trabajo de varios países, así como las cartillas y guías propuestas, se presentan a continuación ejemplos de su aplicación en el sector educativo en diferentes países.

Chile

En el año 2020, el proyecto "Activa-Mente" fue lanzado por el gobierno para reducir el sedentarismo y fomentar la actividad física en niños y niñas durante la

pandemia. Está diseñado para mejorar su concentración y bienestar, combatiendo el sobrepeso y la obesidad, que afecta al 52% de los escolares en Chile.

El programa, desarrollado por los ministerios de Educación, Deporte, Salud y Desarrollo Social, incluye pausas activas de 4 minutos por cada hora de clase, tanto online como presencial, sumando 24 minutos de actividad física diaria. Se ofrecen materiales audiovisuales y guías para que los estudiantes realicen ejercicios breves, mejorando su salud y aprendizaje.

El material audiovisual, disponible para las comunidades escolares, incluye ocho ejercicios realizados en series de 20 segundos, con descansos de 10 segundos, que los profesores y estudiantes pueden adaptar. Este enfoque busca mejorar la salud cardiovascular, metabólica y el aprendizaje de los estudiantes, promoviendo una vida activa y saludable.

Paraguay

En el año 2019, se inauguró un taller teórico-práctico sobre “Pausas activas en el aula” en la Quinta González Meyer, San Lorenzo, con la participación de 143 docentes de nivel inicial de 50 escuelas públicas del departamento Central. El objetivo del taller fue fomentar el ejercicio regular entre los escolares para proteger su salud y prevenir enfermedades asociadas al sedentarismo, como diabetes, obesidad, cáncer y afecciones cardiovasculares.

El taller incluyó conferencias impartidas por especialistas en medicina y educación, en las que se abordaron temas como “Los niños y las niñas, la enfermedad y la escuela”, “Malnutrición en la etapa escolar: desnutrición y exceso de peso”, y “Pausas activa en el aula”. Además, se realizaron dinámicas pedagógicas y lúdicas para promover

el ejercicio físico. En Paraguay, cerca del 75% de la población es sedentaria en su tiempo libre, un 80% en el desplazamiento y un 45% en el trabajo. Las pausas activas buscan integrar estiramientos o caminatas de 10 minutos cada 3 horas para fomentar un estilo de vida saludable y reducir el sedentarismo.

México

El programa Suma Minutos de la Secretaría de Educación Pública (SEP) para el ciclo escolar 2019-2020, implementó pausas activas de 3 a 5 minutos por hora de clase para 25.6 millones de estudiantes en nivel preescolar, primaria y secundaria. Esta iniciativa buscó promover la activación física en las escuelas y apoyar la Nueva Escuela Mexicana, además de contribuir a la meta de la OMS de reducir la inactividad física mundial al 30% para 2030. El programa incluye ejercicios breves durante la jornada escolar, junto con recomendaciones sobre alimentación e hidratación saludable, para mejorar el rendimiento y la eficiencia en el aula.

Estados Unidos

En la educación básica de los Estados Unidos, se utilizan pausas activas mediante la plataforma GoNoodle. Este enfoque promueve actividades físicas de 5 minutos para aumentar la concentración de los estudiantes y, a su vez, mejorar tanto su aprendizaje como su salud.

Scott McQuigg, cofundador y director ejecutivo de GoNoodle, comentó en una entrevista con The New York Times, dedicar de tres a cinco minutos para que los niños se muevan en el aula mejora significativamente los 45 minutos de aprendizaje que siguen. Esta breve inversión de tiempo brinda grandes beneficios para los docentes.

McQuigg también destacó que, al ser una generación digital que busca entretenimiento, es más sencillo motivar a los estudiantes a moverse si la actividad es divertida (Unión Jalisco,2019).

Ecuador

El programa “¡Rompe la rutina, actívale!” Forma parte de la iniciativa “Pausa Activa en las Actividades Escolares”, cuyo objetivo es integrar breves sesiones de actividad física durante el horario escolar para promover la salud y el bienestar de los estudiantes. Los docentes desarrollan las pausas activas utilizando un tono de voz y una expresión corporal amigables que capten la atención de los estudiantes e inviten a seguir las instrucciones. Estas pausas deben servir tanto para relajarse como para activarse, por lo que la manera en que se dirigen es esencial. Los docentes establecerán las normas para su implementación y podrán relacionarlas con la temática de la clase, además de asegurarse de que todo el grupo participe, fomentando un ambiente inclusivo y dinámico. Para apoyar esta implementación, el gobierno de Ecuador propone la Guía Didáctica Pausa Activa en las Actividades Escolares como un recurso valioso, que ayuda a los docentes a integrar las pausas activas de manera efectiva, beneficiando la salud física y mental de los estudiantes, a la vez que optimiza el proceso de enseñanza-aprendizaje.

España

“¡Dame 10!” es una guía educativa que propone la implementación de pausas activas de 10 minutos en las escuelas para combatir el sedentarismo, mejorando la salud física, así como la mental de los estudiantes. Cada día de la semana presenta una serie de ejercicios simples y dinámicos que pueden realizarse en el aula sin necesidad de

equipamiento especial, como estiramientos, saltos, juegos de coordinación y actividades lúdicas.

El objetivo principal de esta iniciativa es fomentar la actividad física diaria en la rutina escolar mediante la incorporación de 10 minutos de ejercicios. Esto contribuye a mejorar la concentración de los estudiantes y reducir el estrés. Además, la práctica de estas pausas activas ayuda a crear un ambiente escolar más positivo, promoviendo la convivencia y un aprendizaje activo.

La guía proporciona recomendaciones prácticas para que los docentes adapten las pausas activas a sus clases, promoviendo el bienestar integral de los niños y niñas.

Colombia

El "Programa Escuela Saludable" promueve la inclusión de pausas activas en las escuelas para mejorar la calidad de vida de los estudiantes, ofreciendo momentos de relajación y esparcimiento que contrarrestan el sedentarismo. Este programa es parte de una estrategia más amplia que integra políticas de promoción de la salud en el entorno escolar, con el objetivo de fomentar el desarrollo integral de los estudiantes. Además de contribuir a su bienestar físico, busca inculcar valores, conocimientos junto con habilidades que permitan a los niños y niñas convertirse en ciudadanos autónomos, solidarios y saludables, disfrutando de un entorno educativo positivo.

La estrategia "Escuela Saludable" es una iniciativa conjunta que involucra al Sector Educativo, al Instituto Colombiano de Bienestar Familiar y a otras organizaciones para abordar problemas que afectan a los estudiantes, tales como el acceso a la educación, la salud y el abandono escolar. También trata cuestiones como el embarazo adolescente, la malnutrición y la violencia, con el respaldo del Plan Nacional de Salud

Pública. Este plan refuerza las acciones para promover la salud mental, la convivencia y los estilos de vida saludables en las escuelas, con el objetivo de garantizar un entorno educativo seguro y saludable.

Es importante destacar que, según los lineamientos de "Escuela Saludable", los programas escolares que promueven la actividad física y hábitos de alimentación saludable son particularmente efectivos cuando incluyen políticas escolares saludables, modificaciones en el entorno escolar (como la oferta de alimentos en cafeterías y tiendas escolares), la participación activa de los padres y madres de familia. Además, la cartilla de la estrategia de entorno saludable promueve conocimientos, actitudes y prácticas adecuadas en alimentación saludable junto con la actividad física. Finalmente, el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar propone una cartilla guía para la implementación de pausas activas, con el objetivo de prevenir enfermedades osteomusculares, reducir el estrés y generar espacios de bienestar.

Las pausas activas representan una estrategia integral y efectiva para abordar el sedentarismo en entornos escolares, promoviendo tanto la salud física como mental de los estudiantes. A través de programas implementados en países como Chile, Paraguay, México, Estados Unidos, Ecuador, España y Colombia, se evidencia un compromiso colectivo hacia el bienestar infantil. Estos programas no solo buscan integrar la actividad física en la rutina diaria de los estudiantes, sino que también fomentan un entorno de aprendizaje más dinámico y participativo.

1.1.7 Importancia de las pausas activas en los momentos pedagógicos

Las pausas activas son herramientas esenciales en la educación que promueven el bienestar integral de los estudiantes, permitiéndoles relajarse y recargar energías. En el nivel inicial, estas pausas deben ser adecuadas para la edad de los niños, combinando movimiento, juego y diversión, lo que contribuye a liberar energía acumulada y fomentar un ambiente de aprendizaje más dinámico. Según las cartillas de pausas activas revisadas y establecidas por los ministerios de Ecuador, Colombia y Perú, se presentan las siguientes pautas para implementarlas de manera inclusiva y efectiva:

El docente implementará pausas activas de 5 minutos durante la jornada escolar, eligiendo actividades adecuadas como ejercicios de respiración o estiramientos. Estas pausas buscan promover el bienestar físico y emocional de los estudiantes, permitiéndoles desconectar y recargar energías. Es esencial que el docente comunique las normas de forma clara y amigable, creando un ambiente de relajación. Además, puede relacionar las pausas con los temas de clase, fomentar la participación de todos los estudiantes y asegurarse de que haya un espacio seguro para realizar las actividades.

La incorporación de pausas activas durante las experiencias de aprendizaje es un recurso clave para promover el bienestar integral de los estudiantes. Según Gálvez (2023), se identifican tres momentos pedagógicos fundamentales en los cuales se deben implementar:

Pausas de Comienzo: Se llevan a cabo al inicio de las actividades pedagógicas con el propósito de preparar física y mentalmente a los estudiantes. Estas pausas

permiten activar el cuerpo y mejorar la disposición para el aprendizaje, además de prevenir tensiones y favorecer un ambiente propicio para la concentración.

Pausas de Compensación: Son pausas intermedias que consisten en ejercicios de estiramiento y relajación, diseñadas para equilibrar la estructura muscular y aliviar tensiones emocionales y físicas acumuladas. Estas pausas se distribuyen a lo largo de la jornada, especialmente cuando los estudiantes han permanecido en una misma postura o han realizado actividades repetitivas, contribuyendo a romper la monotonía.

Pausas de Descanso: Estas pausas se integran hacia el final de las actividades pedagógicas, utilizando ejercicios suaves y técnicas de relajación para mitigar las tensiones acumuladas. Su objetivo es cerrar la jornada de manera armoniosa, facilitando una transición tranquila hacia el descanso o el cambio de actividad, y promoviendo una mayor calidad de vida a largo plazo.

En resumen, la implementación adecuada de estas pausas en momentos estratégicos del proceso pedagógico fomenta un equilibrio entre el bienestar físico y mental, mejorando así el rendimiento y la experiencia de aprendizaje de los estudiantes.

Tabla 3

Ejemplo de actividades de pausas activas

Pausas activas	"Juego de la Serpiente"	"El Globo"
Objetivo	Promover la movilidad, la diversión y la cohesión del grupo a través de un juego dinámico que combina ejercicio físico y trabajo en equipo.	Enseñar a las estudiantes técnicas de respiración de una manera divertida, promoviendo la relajación y la concentración.
Materiales	Un espacio amplio y seguro donde los estudiantes puedan moverse libremente.	Ninguno, aunque se puede usar un globo o una pelota ligera como opción visual.

Instrucciones	<p>Formar el Grupo, los estudiantes se alinean en fila, uno detrás de otro, formando "la serpiente". Cada estudiante debe colocar sus manos en los hombros del compañero que tiene delante.</p> <p>El docente indica que "la serpiente" debe moverse. Pueden hacer diferentes tipos de movimientos: Avanzar hacia adelante y hacia atrás, Girar en círculos, Hacer zigzag, Saltar (sin soltar los hombros).</p>	<p>Se les explica a los estudiantes que practicarán la respiración profunda comparándola con inflar un globo. Primero, deben sentarse cómodamente con la espalda recta y los pies en el suelo. Luego, inhalan profundamente por la nariz mientras levantan los brazos a los lados, imaginando un globo expandiéndose. Deben sostener la respiración durante 3-5 segundos con los brazos arriba. Después, exhalan lentamente por la boca, bajando los brazos y haciendo un suave sonido "ssss", como si dejaran escapar el aire del globo. Este ciclo se repite de 3 a 5 veces, enfocándose en la sensación de relajación y expansión.</p>
Variaciones	<p>El docente puede dar instrucciones específicas para hacer el juego más divertido, como: "¡Serpiente rápida!" (aumentar la velocidad), "¡Serpiente lenta!" (disminuir la velocidad), "¡Serpiente a la izquierda!" o "¡Serpiente a la derecha!" (girar).</p>	<p>Para hacerlo más divertido, puedes:</p> <p>Cambiar el ritmo: inhalar rápido y exhalar lento.</p> <p>Hacerlo en un círculo, donde cada estudiante realiza el movimiento al mismo tiempo.</p>
Fin del juego	<p>Después de unos minutos, el docente puede pedir a "la serpiente" que se detenga y se forme un círculo para reflexionar sobre cómo se sintieron y qué les gustó del juego.</p>	<p>Al final, pide a los estudiantes que compartan cómo se sintieron durante el ejercicio y si notaron alguna diferencia en su estado de ánimo.</p>
Beneficios	<p>Mejora la coordinación y el trabajo en equipo.</p> <p>Fomenta la movilidad y el ejercicio físico.</p> <p>Ayuda a liberar energía acumulada.</p> <p>Promueve un ambiente de diversión y compañerismo en el aula.</p>	<p>Promueve la relajación y reduce la ansiedad.</p> <p>Mejora la concentración y la atención.</p> <p>Fomenta la conciencia corporal y la respiración adecuada.</p>

Importancia	Este juego es una excelente forma de incorporar pausas activas de manera lúdica y efectiva, asegurando que los estudiantes se mantengan activos y comprometidos.	Este juego es una excelente manera de integrar técnicas de respiración en las pausas activas, ayudando a los estudiantes a calmar y rejuvenecer su energía.
-------------	--	---

Nota. Elaboración propia.

PARTE II MARCO METODOLÓGICO

2.1 Diseño de investigación

Este capítulo describe el diseño metodológico de la investigación que guió el proceso. Se explican las técnicas de recolección de datos, así como los procedimientos utilizados para analizar las pausas activas. El objetivo es proporcionar una visión clara y ordenada de cómo se llevará a cabo el estudio para responder a las preguntas de investigación planteadas.

2.1.1 Objetivos de la Investigación

Objetivo General

Determinar el nivel de implementación de las pausas activas desarrolladas por las docentes de educación inicial de los colegios peruanos “Innova Schools” de la región 5 de Lima metropolitana.

Objetivos específicos

- Describir el nivel de implementación de las pausas de respiración desarrolladas por las docentes de educación inicial de los colegios peruanos “Innova Schools” de la región 5 de Lima metropolitana.
- Describir el nivel de implementación de las pausas activas propiamente dichas desarrolladas por las docentes de educación inicial de los colegios peruanos “Innova Schools” de la región 5 de Lima metropolitana.

- Describir el nivel de implementación de las pausas de gimnasia cerebral desarrolladas por las docentes de educación inicial de los colegios peruanos “Innova Schools” de la región 5 de Lima metropolitana.
- Describir el nivel de implementación de las pausas de estiramiento desarrolladas por las docentes de educación inicial de los colegios peruanos “Innova Schools” de la región 5 de Lima metropolitana.
- Describir nivel de implementación de las pausas oculares desarrolladas por las docentes de educación inicial de los colegios peruanos “Innova Schools” de la región 5 de Lima metropolitana.

2.1.2 Modalidad de investigación, enfoque, diseño y tipo

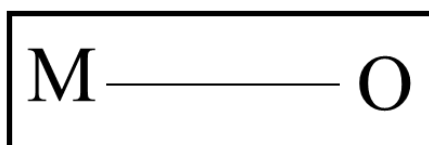
La Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública Monterrico, por medio de la Guía Metodológica de Investigación realizada por la Dra. Tejada Romaní María Margarita (2020) proporciona las herramientas necesarias para que los estudiantes comprendan y apliquen adecuadamente la modalidad de investigación, es por esta razón que la presente investigación se desarrolla bajo la modalidad sin intervención pedagógica ni manipulación de variables, limitándose únicamente a la observación.

La investigación según Ñaupas (2018), corresponde al enfoque cuantitativo, el cual se utiliza para la recolección y análisis de datos para responder preguntas de investigación, utilizando mediaciones, herramientas estadísticas, como el muestreo y prueba de hipótesis. Este enfoque busca recabar información específica sobre el rol de las docentes frente a la implementación de las pausas activas en las docentes de

educación inicial de los colegios peruanos “Innova Schools” de la región 5 de Lima metropolitana.

Se ha considerado pertinente llevar a cabo esta investigación utilizando un diseño descriptivo simple, ya que permite determinar y describir el nivel y los tipos de pausas activas implementadas en dichas instituciones educativas. Para ello, se ha empleado un cuestionario como herramienta de recolección de datos. Según Ñaupas (2018), el diseño descriptivo simple corresponde al nivel más básico de la investigación científica, ya que trabaja con una sola variable. Este diseño se utiliza para recopilar datos, lo que permite obtener una visión clara y precisa del fenómeno estudiado. En otras palabras, la investigación descriptiva simple se enfoca en describir al sujeto de estudio y proporcionar una explicación detallada de las características del fenómeno para el investigador.

Esta investigación es de tipo básica y tiene como objetivo ampliar el conocimiento sobre las pausas activas. Tal como señala Ñaupas (2018), el propósito no es obtener beneficios económicos, sino centrarse en descubrir y entender el fenómeno. Por lo tanto, se presenta el siguiente esquema:



Donde:

M = muestra de 74 docentes del nivel inicial de los colegios peruanos “Innova Schools” de la región 5 de Lima metropolitana.

O = Observación de la variable pausas activas

2.1.3 Operacionalización de la variable de investigación

Consiste en las actividades realizadas por el investigador para recopilar los datos de la población (Arias, 2021).

Tabla 4

Operacionalización de la variable

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES DE LA VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES
Las Pausas activas	Las pausas activas, como descansos para la actividad física y mental durante la jornada escolar, ayudan a recargar energía y mejorar el rendimiento. Además, benefician la salud mental y física. Por lo tanto, no hay un horario específico para llevar a cabo estas actividades.	Las pausas de respiración	Involucran la necesidad de una coordinación balanceada y eficiente del sistema respiratorio y sus vías.	Tipos de respiración.
		Las pausas activas propiamente dichas	Fomenta actividades físicas y mentales en los niños utilizando recursos como juegos de movimientos motrices.	Pausas activas desarrolladas a través del movimiento.
		Las pausas de gimnasia cerebral	Son ejercicios que se realizan para estimular el desarrollo y la utilización de ambos	Pausas activas a través del desarrollo cognitivo.

	hemisferios cerebrales.		
En las pausas de estiramiento	Implican el movimiento integral del cuerpo, desde la cabeza hasta los pies, para lograr una flexibilidad general y relajar el cuerpo en su totalidad.	Pausas activas a través de los ejercicios	
Las pausas oculares	Son ejercicios visuales para relajar y descansar la vista	Pausas activas a través de los movimientos de los ojos.	

Nota. Elaboración propia

2.1.4 Metodología empleada

Según Ñaupas (2018), la población es el conjunto completo de unidades de estudio que cumplen con las características necesarias para ser incluidas en la investigación. Estas unidades pueden estar conformadas por personas, objetos, grupos, eventos o fenómenos que poseen los atributos requeridos para el estudio. Por otro lado, Arias (2021) menciona que hay dos tipos de poblaciones: la población finita, en la que se conoce el número exacto de individuos, y la población infinita, donde no se tiene un dato preciso sobre la cantidad de sujetos que la componen.

En la Tabla 5, se indica que el marco poblacional está compuesto por un total de 92 formadores, lo que representa el 100% de docentes del nivel inicial de los colegios peruanos “Innova Schools” de la Región 5 de Lima metropolitana.

Tabla 5*Registro de población*

Nivel Inicial - Región 5 – Zona Sur	
Sede	Cantidad de Docentes
Chorrillos 1 – Villa	13
Chorrillos 2 – Horizontes	9
Chorrillos 3 – Faisanes	7
Chorrillos 4 - La Campiña	13
Chorrillos 5 – Universo 1	13
Villa el Salvador – Vallejo	11
San Juan de Miraflores SJM	9
Surco 1 – Ambrosio	17
Totales	92

Nota. Nómina de docentes del nivel inicial de los colegios peruanos “Innova Schools” de la región 5 de Lima metropolitana.

La muestra es un conjunto representativo extraído de la población que comparte características comunes. Según Ñaupas (2018), la muestra es una porción representativa de una población, universo o grupo, seleccionada con el fin de estudiar ciertas características de ese conjunto. Asimismo, refiere que el muestreo es el conjunto de procedimientos que se llevan a cabo para obtener una muestra. En este estudio, se selecciona una muestra de 74 docentes del nivel inicial de los colegios peruanos “Innova Schools” de la región 5 de Lima. Para determinar este número, se aplicó la fórmula adecuada al conocer el tamaño de la población.

$$n = \frac{\left(z_{1-\frac{\alpha}{2}}\right)^2 \cdot \hat{p} \cdot \hat{q} \cdot N}{e^2 \cdot (N - 1) + \left(z_{1-\frac{\alpha}{2}}\right)^2 \cdot \hat{p} \cdot \hat{q}}$$

Población conocida como finita

Donde:

N = Tamaño de la población - 92

Z = Valor obtenido el nivel de confianza - 1.96

P = Proporción esperada - 0.5

q = Probabilidad de fracaso - 0.5

e = Error máximo estimado - 0.05

Una vez determinado el tamaño de la muestra, se procede a seleccionar las unidades muestrales. Para este proceso, es fundamental conocer los tipos de muestreo, que se dividen en dos categorías: probabilístico y no probabilístico. En esta investigación, se utilizó el muestreo probabilístico, el cual, según Ñaupás (2018), se basa en el principio de que el azar garantiza que todos los elementos de la población tengan la misma probabilidad de ser seleccionados. Entre los principales tipos de muestreo probabilístico se encuentran el muestreo aleatorio simple, aleatorio sistemático, estratificado y por conglomerados.

Esta metodología permite obtener resultados más precisos y confiables, lo que refuerza la validez de las conclusiones del estudio. En este caso, se empleó el muestreo estratificado, una técnica recomendada cuando la población se compone de subgrupos

o estratos con diferentes tamaños, lo que asegura una representación adecuada de cada estrato en la muestra. Como determina la Tabla 6:

Tabla 6

Registro de muestra

Colegios Peruanos "Innova Schools" - Región 5, Nivel Inicial		
Sede	Docente	Porcentaje
Chorrillos 1 – Villa	10	14%
Chorrillos 2 - Horizontes	7	10%
Chorrillos 3 - Faisanes	6	8%
Chorrillos 4 - La Campiña	10	14%
Chorrillos 5 – Universo 1	10	14%
Villa Salvador - Vallejo	9	12%
San Juan de Miraflores SJM	7	10%
Surco 1 - Ambrosio	14	18%
Total	74	100%

Nota. Elaboración propia

A esta muestra definida que fue elegida al azar, se aplicó la técnica de la encuesta como método principal para la recolección de datos. Según Arias (2021), este método facilita la recopilación de datos a través de preguntas dirigidas al encuestado, con el objetivo de obtener la información necesaria para el estudio.

La encuesta se realiza mediante el instrumento conocido como cuestionario, que se orienta exclusivamente a individuos y proporciona información sobre sus opiniones, actitudes o percepciones. De acuerdo con Arias (2021), el cuestionario es una herramienta empleada en investigaciones científicas, compuesta por una serie de preguntas organizadas en las que el encuestado selecciona entre varias respuestas.

En este caso, se aplicó un cuestionario politómico basado en la escala de Likert, que permite a los encuestados seleccionar una o más alternativas de respuestas. Según Arias (2021), Este tipo de cuestionarios son de opción cerrada, lo que implica que las respuestas deben ser elegidas entre opciones preestablecidas. El cuestionario fue creado por el equipo investigador con el propósito de recopilar información valiosa que contribuya a mejorar la práctica pedagógica, promoviendo un ambiente de aprendizaje más saludable y efectivo para todos los estudiantes, cuenta con cinco dimensiones que abordan diferentes tipos de pausas: respiración, movimiento, gimnasia cerebral, estiramiento y oculares. Cada una de estas dimensiones contiene cuatro ítems. Los encuestados deben evaluar su práctica utilizando una escala que va desde "Siempre" hasta "Nunca", marcando la opción que mejor refleje su frecuencia o conocimiento sobre cada aspecto. Este enfoque permite obtener una visión integral de cómo se aplican las pausas activas en las aulas, lo que facilita la identificación de áreas de mejora y el reconocimiento de los beneficios que estas prácticas aportan al bienestar de los estudiantes. Este instrumento, tuvo una duración aproximada de 15 minutos y fue administrado a través de un formulario de Google Forms, lo que permitió recopilar y analizar la información de manera eficiente. Durante este proceso, se llevó a cabo una descripción exhaustiva de las diversas técnicas de pausas activas que las docentes del nivel inicial utilizan en su práctica educativa.

En este sentido, la implementación de pausas activas en el entorno educativo es esencial para promover el bienestar integral de los estudiantes y optimizar su rendimiento académico. Para evaluar este proceso, se han definido tres niveles de logro: inicio, proceso y logrado, basados en la revisión de las cartillas propuestas por el Ministerio de

Educación y en programas que establecen pautas claras para su implementación. Esta categorización evalúa la implementación de pausas activas en las aulas y fomenta la reflexión docente sobre su importancia. Al analizar su frecuencia y aplicación, los educadores identifican áreas de mejora y los beneficios para el bienestar de los estudiantes, creando un ambiente de aprendizaje más saludable y productivo. El cuestionario se convierte así en una herramienta clave para la mejora continua de la práctica educativa. El sistema que se propone contiene tres niveles, cada uno con su propio rango.

Tabla 7

Niveles de logro de la variable Pausas activas

Niveles del logro	Respuestas predominantes	Calificaciones	Descripción
Inicio	Nunca Mayoría de veces no	[20 -46]	Indica una escasa implementación y conocimiento de las pausas activas. Los docentes pueden no estar informados sobre su importancia ni aplicarlas en su rutina diaria, lo que sugiere la necesidad de formación y recursos adicionales.
Proceso	Algunas veces sí. algunas veces no. La mayoría de veces sí"	[47 – 73]	Refleja un nivel intermedio de aplicación de pausas activas. Los docentes pueden tener algo de conocimiento y aplicarlo ocasionalmente, pero aún hay espacio para mejorar su integración y frecuencia en el aula.
Logrado	Siempre	[74 -100]	Indica una fuerte implementación de pausas activas en la práctica pedagógica. Los docentes están bien informados, aplican regularmente diversas técnicas y observan mejoras en el bienestar y el comportamiento de sus estudiantes, lo que sugiere un compromiso sólido con el bienestar integral del alumnado.

Nota. Elaboración propia

Niveles de Logro por Dimensión del Cuestionario sobre Pausas Activas

Cada dimensión del cuestionario se evaluará en tres niveles de logro, que reflejan el grado de conocimiento y aplicación de las pausas activas. El puntaje máximo por dimensión es de 20 puntos y el mínimo es de 4 puntos.

Tabla 8

Niveles de logro por dimensión

Niveles del logro	Respuestas predominantes	Calificaciones	Descripción
Inicio	Nunca Mayoría de veces no	[4 -9]	Este nivel indica un conocimiento y aplicación muy limitados de las pausas activas. Las docentes tienen poca o ninguna información sobre las técnicas y rara vez las implementan en su práctica pedagógica.
Proceso	Algunas veces sí. Algunas veces no. La mayoría de veces sí"	[10 -15]	En este nivel, las docentes muestran un conocimiento básico y una aplicación ocasional de las pausas activas. Tienen alguna familiaridad con las técnicas, pero su implementación no es consistente ni sistemática.
Logrado	Siempre	[16-21]	Este nivel muestra un alto nivel de conocimiento y una aplicación regular de pausas activas en la práctica pedagógica. Las docentes están bien informadas y utilizan estas pausas de manera efectiva para beneficiar a sus estudiantes.

Nota. Elaboración propia

Con el fin de garantizar la precisión y relevancia de los datos recogidos, se procedió a validar el cuestionario utilizado en la investigación. Según Ñaupas (2018), es

la capacidad de un instrumento de medición para evaluar con precisión lo que pretende medir, garantizando su efectividad en la representación del atributo de interés. Existen varios tipos de validez, como la de contenido, de constructo, predictiva, concurrente y estadística. En la presente investigación, se empleó la validez de contenido a través de la técnica de juicio de expertos, el cual se refiere a la capacidad del instrumento para representar adecuadamente un área o contenido específico.

Para asegurar que el cuestionario tenga validez de contenido, es esencial que las preguntas estén formuladas en función de los objetivos, habilidades y temas abordados en la investigación. En este sentido, se adoptaron tres criterios clave para evaluar la validez de contenido: coherencia, claridad y relevancia, los cuales fueron valorados mediante una escala de 1 a 3. Estos criterios fueron revisados por un grupo de expertos, quienes emitieron un juicio sobre la efectividad del instrumento en relación con la variable investigada. Además, verificaron que los contenidos del cuestionario estuvieran alineados con los objetivos específicos de la investigación. A continuación, en la tabla 9, se presentan los resultados obtenidos de la evaluación de los expertos para cada uno de los criterios considerados:

Tabla 9

Juicio de expertos de instrumento de investigación

Criterio	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	Juez 5	Promedio	Opinión final
Relevancia	60	60	60	60	60	60	Aprobado
Coherencia	60	60	45	60	60	57	Aprobado
Claridad	58	60	45	60	60	56.6	Aprobado
Promedio final						57.9	Aprobado

Nota. Elaboración propia

A partir del análisis realizado, se elaboró un informe que refleja la validez del instrumento para medir lo que se busca. Las valoraciones de los expertos fueron cuantificadas utilizando el coeficiente V de Aiken. El promedio general fue de 0.95, lo que refuerza la validez del instrumento, indicando un alto nivel de acuerdo entre los expertos y una sólida validez del instrumento. A continuación, en la Tabla 11 se muestran los resultados obtenidos para cada criterio evaluado.

Tabla 10

Resultados del coeficiente v de Aiken

	Relevancia	Coherenci a	Claridad	Promedio	Interpretación v
v. Aiken	1	0.93	0.92	0.95	Validado

Nota. Elaboración propia

El resultado de la validación del instrumento reveló que los jueces aprobaron los ítems propuestos. Sin embargo, realizaron algunas observaciones relacionadas con la redacción y claridad de ciertos ítems. Dado que este instrumento es de elaboración propia, dichas sugerencias fueron consideradas y aplicadas para mejorar su calidad.

Luego de subsanar las correcciones, se aplicó el instrumento a un grupo piloto de 30 docentes de nivel inicial de dos instituciones educativas: ubicadas en el distrito de Chorrillos y San Juan de Miraflores. La selección del grupo piloto se basó en características similares a la muestra de estudio, con el fin de recopilar información sobre la variable "pausas activas". Posteriormente, se realizó un análisis estadístico de confiabilidad mediante el cálculo del Alfa de Cronbach. Según Ñaupas (2018), la confiabilidad se refiere a la capacidad de un instrumento o prueba para ser digno de

confianza, ya que, al aplicarse en condiciones similares, los resultados deben ser consistentes. En la Tabla 11 se presentan los niveles del coeficiente Alfa de Cronbach, los cuales permiten evaluar la consistencia interna de los ítems del instrumento.

Tabla 11

Coeficiente de alfa de Cronbach

Alfa de Cronbach	Confiabilidad
Mayor a 0,9	Excelente
mayor a 0,8 y menor a 0,9	Bueno
mayor a 0,7 y menor a 0,8	Aceptable
mayor a 0,6 y menor a 0,7	Cuestionable
mayor a 0,5 y menor a 0,6	Pobre
menor a 0,5	Inaceptable

Nota. Chaves y Rodríguez (2018)

Coeficiente Alfa de Cronbach: Fue creado por J.L. Cronbach y consiste en determinar mediante procedimientos matemáticos, los coeficientes que varían de 0 al 1.

Tabla 12

Estadística de fiabilidad del instrumento

Pausas activas	Números de Elementos	Alfa de Cronbach
	20 elementos	0,9154

En conclusión, la evaluación de la confiabilidad del cuestionario virtual aplicado a los docentes del nivel inicial en dos instituciones educativas participantes de la experiencia piloto, ha demostrado ser exitosa. Al alcanzar un coeficiente de Alfa de Cronbach de 0,9154, el instrumento se clasifica como de "excelente" confiabilidad, lo que

valida su calidad y adecuación para el contexto en el que se aplicará. Esta alta confiabilidad sugiere que los ítems del cuestionario son consistentes y precisos, lo que refuerza la confianza en los datos que se obtendrán en estudios futuros. Por lo tanto, se puede concluir que el cuestionario es una herramienta efectiva para recopilar información valiosa sobre las pausas activas en la educación inicial.

2.2. Análisis e interpretación de resultados

Para analizar los resultados en función de los objetivos de la investigación, se organizó la información en tablas de frecuencia, lo que facilitó la visualización y comprensión de los datos. La interpretación se realizó mediante análisis descriptivo, que permitió identificar patrones generales en los resultados. Además, se utilizaron gráficos estadísticos elaborados en Excel, como histogramas, para representar visualmente los datos y apoyar en la interpretación de los resultados obtenidos.

Tabla 13

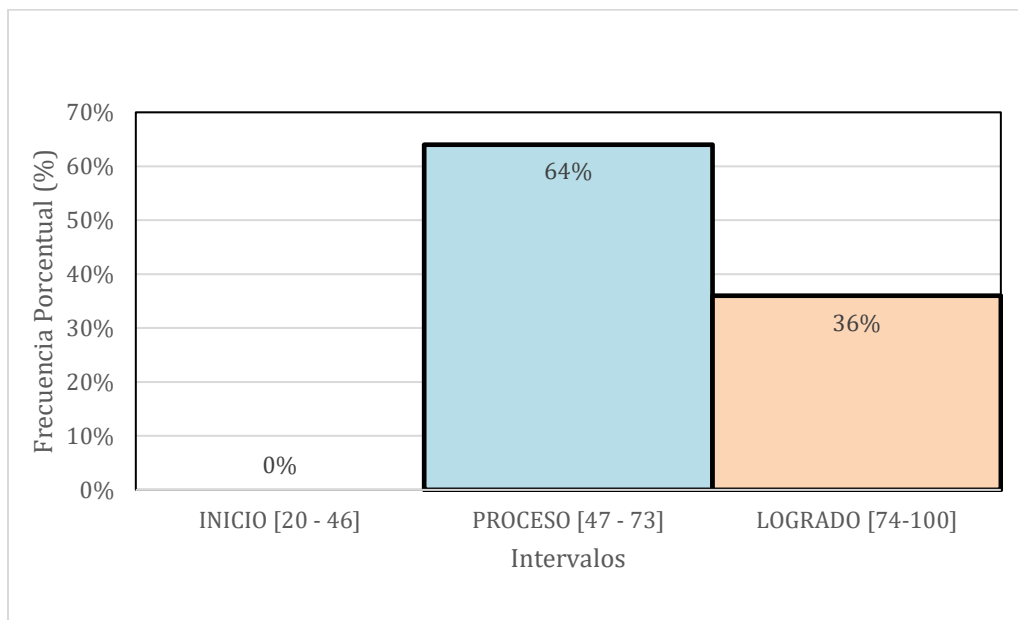
Pausas activas en el rol de las docentes

Niveles	Intervalos	F. absoluta (f)	F. relativa (h)	F. porcentual (%)
Inicio	20 - 46	0	0	0%
Proceso	47-73	47	0.64	64%
Logrado	74-100	27	0.37	36%
total		74	1	100

Nota. Elaboración propia

Figura 2

Histograma de las pausas activas en el rol de las docentes



Nota. Elaboración propia

En la tabla 13 y figura 2 se observa que el 64%, equivalente a 47 docentes, se encuentran en el nivel de proceso, con puntuaciones entre 43 y 73 puntos. Esto indica que tienen un conocimiento limitado sobre las pausas activas y las aplican de manera ocasional. Desde la propuesta del Ministerio de Educación, una cartilla didáctica al respecto, ofrece información relevante para las docentes sobre la implementación de pausas activas. Por otro lado, el 37%, que representa a 27 docentes, se encuentra en el nivel de logrado, con puntuaciones entre 74 y 100 puntos. Esto refleja que están bien informados y aplican las pausas activas de forma regular, utilizando diversas técnicas para mejorar el aprendizaje. Tal como señala Barba en la Guía DAME 10, los docentes al integrar las pausas activas a sus clases, mejoran la calidad del aprendizaje y fomenta

el bienestar general de los estudiantes.

Tabla 14

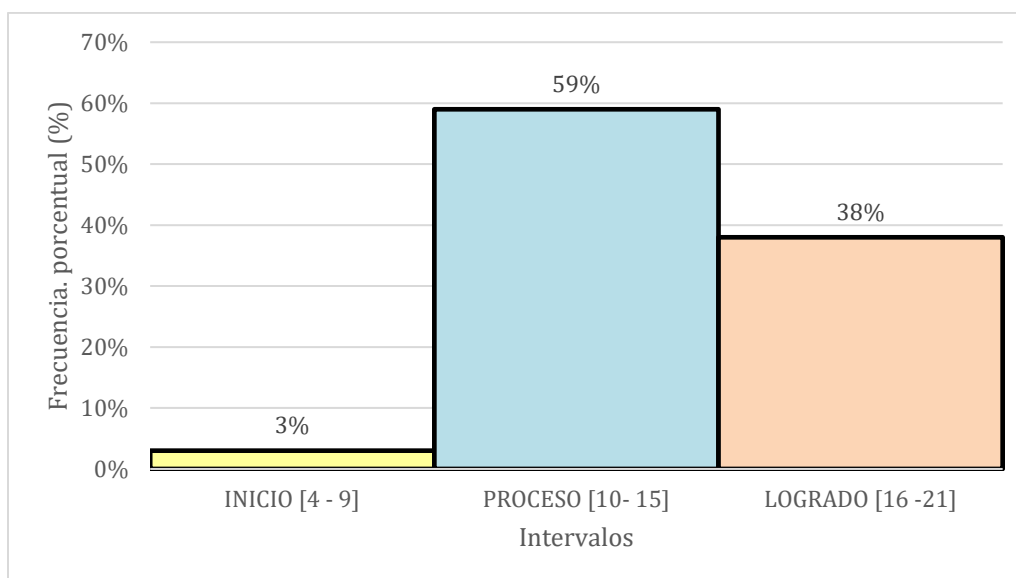
Pausas de respiración

Niveles	Intervalos	F. absoluta (f)	F. relativa (h)	F. porcentual (%)
Inicio	4 - 9	2	0.03	3%
Proceso	10- 15	44	0.59	59%
Logrado	16 -21	28	0.38	38%
Total		74	1.00	100%

Nota. Elaboración propia

Figura 3

Histograma de las pausas de respiración



Nota. Elaboración propia

En la tabla 14 y figura 3 se observa que el 59%, lo que equivale a 44 docentes, se ubican en el nivel proceso, con puntuaciones entre 10 y 15 puntos. En este nivel, los

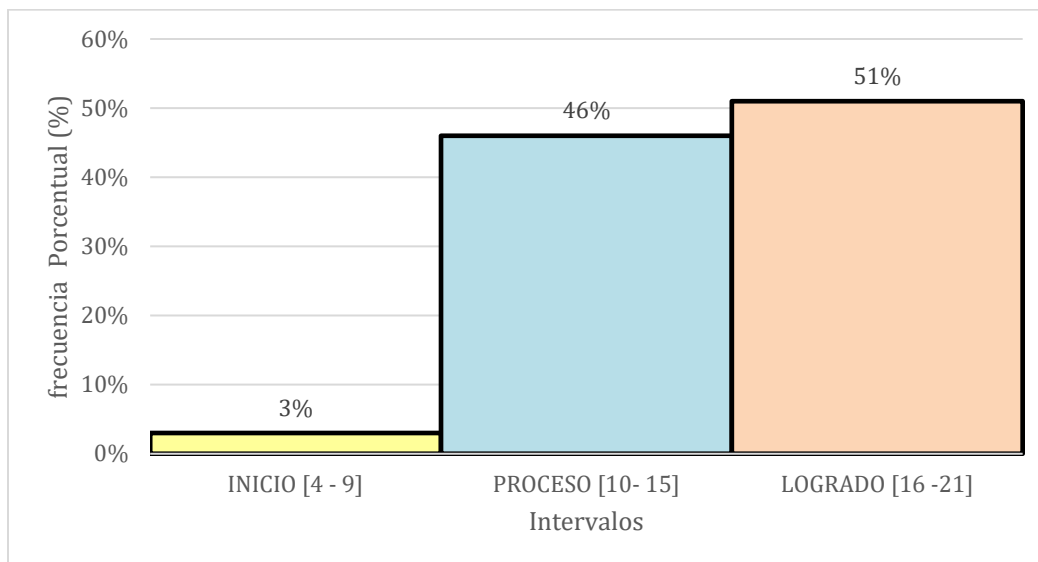
docentes demuestran un conocimiento básico sobre las pausas de respiración y las aplican de manera ocasional. En este sentido, Aparicio y Ureta (2022) enfatiza que, al incorporar de manera regular las pausas de respiración, se favorece la reducción del estrés del aula, lo que contribuye a mejorar el aprendizaje al generar un clima más positivo. Por otro lado, el 37%, es decir, 28 docentes, se encuentra en el nivel logrado, con puntuaciones entre 16 y 21 puntos. Este grupo muestra un alto nivel de conocimiento y aplica las pausas de respiración de manera regular en su práctica pedagógica. Tal como respalda Sampedro (2022), las pausas activas de respiración al aplicarlas de manera efectiva contribuyen a mejorar la concentración y el rendimiento académico de los estudiantes. Finalmente, el 3%, que representa a 2 docentes, se encuentra en el nivel de inicio, con puntuaciones entre 4 y 9 puntos. Esto indica que estos docentes tienen poco o ningún conocimiento sobre las técnicas de respiración y rara vez las implementan. Según Aparicio y Ureta (2022), la ausencia de prácticas de pausas de respiración provoca un incremento del estrés en el aula, lo que, a su vez, impacta de manera negativa en la capacidad de concentración y la memoria de los niños.

Tabla 15

Pausas propiamente dichas

Niveles	Intervalos	F. absoluta (f)	F. relativa (h)	F. porcentual (%)
Inicio	4 - 9	2	0.03	3%
Proceso	10- 15	34	0.46	46%
Logrado	16 -21	38	0.51	51%
total		74	1.00	100%

Nota. Elaboración propia

Figura 4*Histograma de las pausas propiamente dichas**Nota.* Elaboración propia

En la tabla 15 y la figura 4 se observa que el 51% de los docentes, equivalente a 38 participantes, que se encuentran en el nivel logrado, con puntuaciones entre 16 y 21 puntos. Este grupo demuestra un alto nivel de conocimiento y una aplicación regular de las pausas propiamente dichas (movimientos) en su práctica pedagógica, lo que respalda la Teoría del Aprendizaje Kinestésico de Gardner, que sostiene que algunas personas aprenden mejor cuando participan activamente en actividades físicas durante el proceso de aprendizaje. Por otro lado, el 46%, es decir, 34 docentes, se encuentran en el nivel proceso, con puntuaciones entre 10 y 15 puntos. Este grupo presenta un conocimiento básico y aplica las pausas propiamente dichas de manera ocasional. Aparicio y Ureta (2022) mencionan que, al incorporar pausas que involucren movimientos físicos de manera regular dentro de las rutinas pedagógicas beneficia el aprendizaje. Finalmente, el 3%, representado por 2 docentes, se ubica en el nivel inicio, con puntuaciones entre 4

y 9 puntos, lo que indica que tienen poco o ningún conocimiento y rara vez las implementan. El docente que mantiene a sus estudiantes sentados durante períodos prolongados, manteniendo la misma postura a lo largo de la jornada escolar, puede causar molestias musculares y cansancio en el grupo, tal como lo señala la cartilla de orientaciones para la implementación de pausas activas en el aula (2023).

Tabla 16

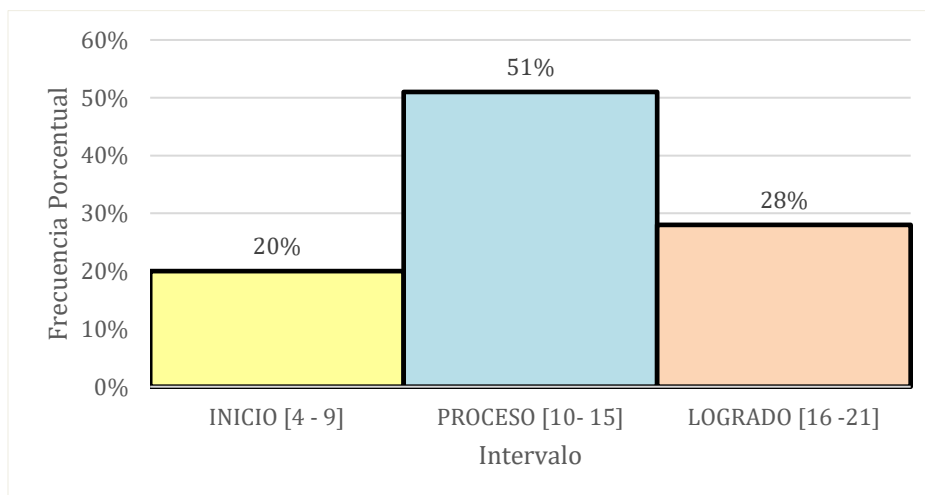
Pausas de gimnasia cerebral

Niveles	Intervalos	F. absoluta (f)	F. relativa (h)	F. porcentual (%)
Inicio	4 - 9	15	0.2	20
Proceso	10- 15	38	0.51	51
Logrado	16 -21	21	0.28	28
total		74	1.00	100%

Nota. Elaboración propia

Figura 5

Histograma de las pausas de gimnasia cerebral



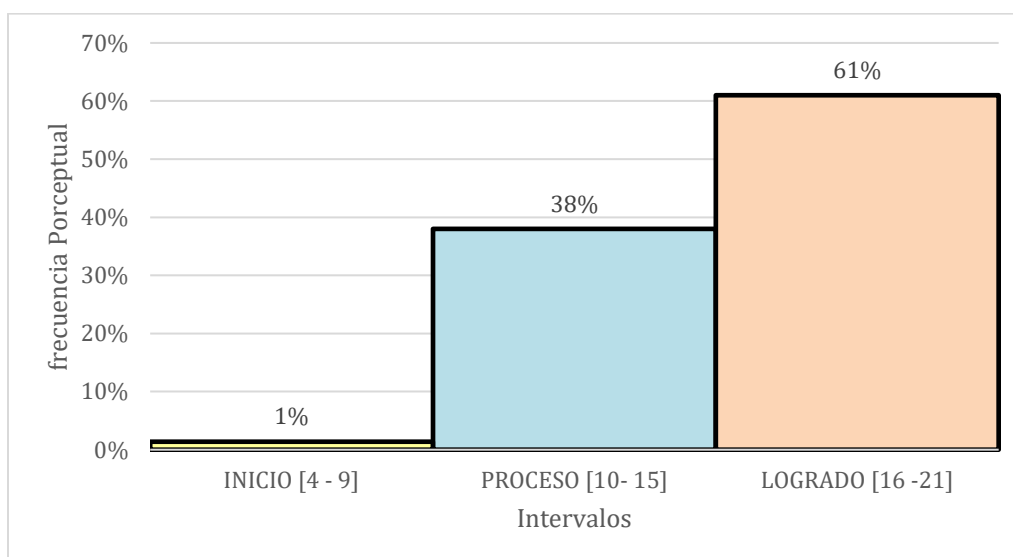
Nota. Elaboración propia

En la tabla 16 y la figura 5 se observa que el 51% de los docentes, lo que equivale a 38 participantes, se encuentra en el nivel proceso, con puntuaciones entre 10 y 15 puntos. En este nivel, los docentes muestran un conocimiento básico sobre las pausas de gimnasia cerebral y las aplican de manera ocasional. Alineado con John Sweller, en su teoría de la Carga cognitiva refiere que es relevante fomentar su aplicación, ya que la sobrecarga de información puede generar fatiga mental y disminuir la retención en los estudiantes, afectando su capacidad de aprendizaje y bienestar. Por otro lado, el 28%, es decir, 21 docentes, se encuentra en el nivel de logrado, con puntuaciones entre 16 y 21 puntos. Este grupo demuestra un alto nivel de conocimiento y las aplica de manera regular en su práctica pedagógica, lo que respalda la Teoría ya menciona, que sostiene que las pausas activas ayudan a optimizar el aprendizaje al distribuir mejor la carga mental. Finalmente, el 20%, que representa a 15 docentes, se encuentra en el nivel de inicio, con puntuaciones entre 4 y 9 puntos, lo que indica que tienen poco o ningún conocimiento sobre las pausas de gimnasia cerebral y rara vez las implementan. Son pocos los docentes que aplican esta estrategia de manera adecuada, lo que afecta las funciones cognitivas de sus estudiantes. Tal como menciona Cifuentes (2023), los niños requieren de breves espacios de descanso durante el día para activar su mente y, de esta manera, mejorar su rendimiento académico.

Tabla 17*Pausas de estiramiento*

Niveles	Intervalos	F. absoluta (f)	F. relativa (h)	F. porcentual (%)
Inicio	4 - 9	1	0.01	1%
Proceso	10- 15	28	0.38	38%
Logrado	16 -21	45	0.61	61%
total		74	1.00	100%

Nota. Elaboración propia

Figura 6*Histograma de las pausas de estiramiento*

Nota. Elaboración propia

En la tabla 17 y figura 6 se puede observar que el 61% de los docentes, equivalente a 45 participantes, se encuentra en el nivel logrado, con puntuaciones entre 16 y 21 puntos. Este nivel refleja un alto grado de conocimiento sobre las pausas de estiramiento y su aplicación regular en la práctica pedagógica, lo que está alineado con la Teoría de la Relajación Progresiva que afirma, al estar más relajados, el cerebro funciona de manera más eficiente, lo que facilita un aprendizaje óptimo para los

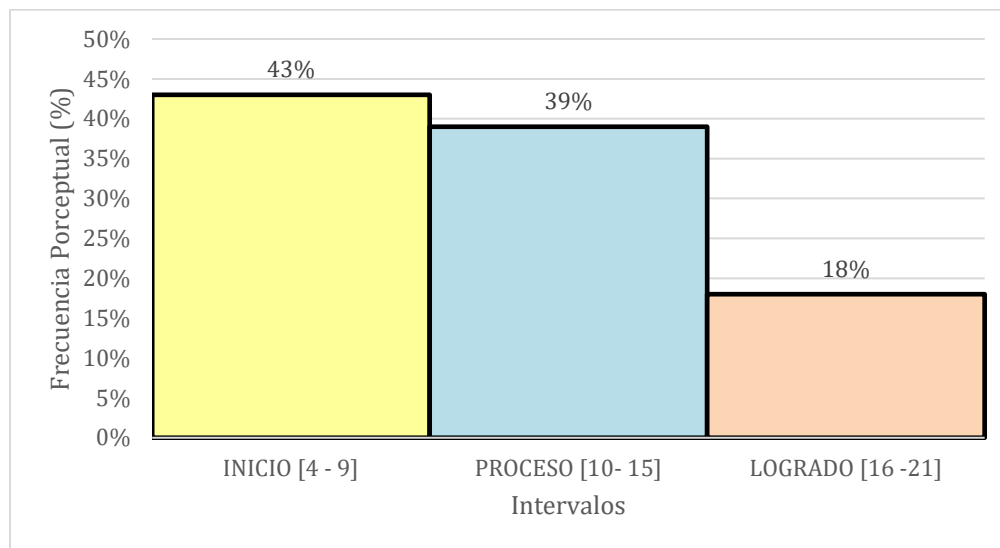
estudiantes. Por otro lado, el 38%, es decir, 28 docentes, se encuentra en el nivel proceso, con puntuaciones entre 10 y 15 puntos. Este grupo muestra un conocimiento básico sobre las pausas de estiramiento y las aplica de manera ocasional. Como se menciona en la teoría, es importante realizar movimientos simples y controlados que liberen la tensión muscular, lo que va a mejorar la concentración y facilitar el aprendizaje de los estudiantes. Finalmente, el 1%, representado por un docente, se encuentra en el nivel de inicio, con puntuaciones entre 4 y 9 puntos, lo que indica que tiene poco o ningún conocimiento sobre las pausas de estiramiento y rara vez las implementa. No aplicar las pausas de estiramiento de manera regular en el aula conlleva a la acumulación de tensión muscular, lo que, alineado con la teoría mencionada, limitar la relajación física afecta negativamente el rendimiento académico de los estudiantes.

Tabla 18

Pausas oculares

Niveles	Intervalos	F. absoluta (f)	F. relativa (h)	F. porcentual (%)
Inicio	4 - 9	32	0.43	43%
Proceso	10- 15	29	0.39	39%
Logrado	16 -21	13	0.18	18%
total		74	1.00	100%

Nota. Elaboración propia

Figura 7*Histograma de las pausas oculares**Nota.* Elaboración propia

En la Tabla 18 y la figura 7, se observa que el 43% de los docentes, lo que equivale a 32 participantes, se encuentra en el nivel inicio, con una puntuación de 4 a 9 puntos. Esto indica que tienen poco o ningún conocimiento sobre las pausas oculares y las implementan de manera rara o esporádica. Al no realizar de manera efectiva las pausas oculares, se limita el descanso visual, lo que provoca cansancio y fatiga durante las actividades que requieren concentración visual (Huamán y Ureta, 2022). Por otro lado, el 39% de los docentes, es decir, 29 personas, se encuentra en el nivel proceso. Este grupo posee un conocimiento básico sobre las pausas oculares y las aplica de manera ocasional, su puntuación varía entre 10 y 15 puntos. Dado esta realidad, es crucial incorporar las pausas oculares en la jornada pedagógica, promoviendo un respiro visual que favorezca el bienestar ocular y prevenga posibles complicaciones a largo plazo. Finalmente, solo el 18% de los docentes, que representa a 13 personas, se encuentra

en el nivel logrado, con una puntuación de 16 a 21 puntos. Este grupo demuestra un alto nivel de conocimiento sobre las pausas oculares y las incorpora regularmente en su práctica pedagógica. Los docentes al aplicar ejercicios oculares de manera regular reducen el cansancio visual generando un aprendizaje óptimo, tal como lo menciona el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (2020).

CONCLUSIONES

- Se observó que la mayoría de las docentes reconocen la importancia de las pausas de respiración para el bienestar y regulación emocional en el aula. A pesar de ello, su conocimiento sobre cómo integrarlas en sus rutinas diarias es básico, por lo que las desarrollan de manera ocasional.
- El análisis de los datos reveló que la mayoría de las docentes poseen un nivel alto de conocimiento de las pausas propiamente dichas (movimiento) y las aplican de forma regular en la práctica pedagógica, utilizándolas de manera efectiva para beneficiar a sus estudiantes.
- Los datos revelaron que la mayoría de las docentes resaltan la importancia de las pausas de gimnasia cerebral para mejorar el desarrollo cognitivo de sus estudiantes. No obstante, tienen un conocimiento básico sobre cómo aplicarlas y su implementación en la práctica es de manera irregular.
- Se observa que la mayoría de las docentes tiene un conocimiento adecuado sobre las pausas de estiramiento, destacando sus beneficios para la relajación muscular y la mejora de la atención en los estudiantes. Por ello, la implementan de manera constante en el aula.
- El estudio indicó que la mayoría de las docentes cuenta con poca o ninguna información sobre las pausas oculares, lo que limita su conocimiento sobre su implementación y beneficios para los estudiantes. Por ello, son aplicadas rara vez durante la jornada de clase.

- Respecto a las pausas activas, se determinó que la mayoría de las docentes se encuentra en nivel proceso, lo que indica que tienen conocimiento básico sobre cómo aplicarlas y su implementación es ocasional.

RECOMENDACIONES

- Es importante que las docentes implementen de manera más estructurada y continua las pausas activas, asegurando que se integren como una herramienta regular para promover el bienestar y mejorar la atención de los estudiantes.
- Fomentar el uso regular de las pausas de respiración a través de actividades prácticas en el momento que el docente crea pertinente dentro de la jornada escolar para mejorar su frecuencia de aplicación.
- Se recomienda que los docentes que aún no cuentan con una información adecuada sobre las pausas propiamente dichas(movimiento) participen en talleres prácticos que les permita integrarlas de manera más constante en su enseñanza diaria, con el objetivo de que todos los docentes logren alcanzar un mayor conocimiento y aplicación requerida.
- Es importante proporcionar diversos recursos prácticos para que los docentes puedan incluir las pausas de gimnasia cerebral de manera constante en su día a día. Esto puede incluir la entrega de guías o carteles como recordatorios y la creación de espacios para que los docentes compartan ideas y estrategias exitosas.
- Se sugiere que los docentes continúen incorporando de manera efectiva las pausas de estiramiento ya que contribuye al bienestar físico y la concentración de los estudiantes.
- Capacitar a los docentes en las pausas oculares para promover su aplicación regular mediante actividades didácticas que resalten sus beneficios para la salud visual y el bienestar general de los estudiantes.

REFERENCIAS

- Activo, R. (2019, septiembre 5). *Aplican plan planteles de básica "pausas activas" para mejorar resultados académicos en bcs. Radio Activo BCS.* <https://www.radioactivobcs.com/aplicanplanteles-de-basica-pausas-activas-para-mejorar-resultados-academicos-en-bcs/>
- Additio App (22 de noviembre, 2023). *Inteligencia kinestésico-corporal: todas las claves para desarrollarla en clase.* <https://additioapp.com/inteligencia-kinestesico-corporal-todas-las-claves-para-desarrollarla-en-clase/#:~:text=La%20inteligencia%20kinest%C3%A9sico%2Dcorporal%20es,la%20flexibilidad%20o%20la%20velocidad>
- Adriano, J. (12 de febrero, 2020). *Pausas activas, una estrategia, propuesta o alternativa de la NEM.* Educación futura. <https://www.educacionfutura.org/pausas-activas-una-estrategia-propuesta-o-alternativa-de-la-nem/>
- Arias, J. (2021). *Diseño y Metodología de la Investigación.* (1ra.ed). Enfoques Consulting EIRL https://www.researchgate.net/publication/352157132_DISENO_Y_METODOLOGIA_DE_LA_INVESTIGACION
- Barba, M. et.al (2014). *Descansos activos mediante ejercicios físicos (dame10).* https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/entornoEscolar/docs/Dame10_Completo.pdf
- Barba, M.et. al (2015). *Actividad física para la salud y reducción del sedentarismo.* <https://www.libreria.educacion.gob.es/autor/marina-barba-muniz/>

- Cárcamos, A. & Huamán, C. (2022). *Programa de pausas activas en la planificación de aulas en escuelas del programa de habilidades para la vida en la región de los Lagos, Chile*. <https://revistas.upt.edu.pe/ojs/index.php/vestsc/article/view/678/676>
- Carreón, G. (S.F). *Práctica educativa efectiva: Pausas activas para mantener la energía y concentración en las clases online*. [PDF]. <https://aprendoencasa.org/wp-content/uploads/2022/03/Pausas-activas-para-mantener-energia-.pdf>
- Carrero, M. (19 de enero, 2024). *El sedentarismo infantil*. La mente es maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/el-sedentarismo-infantil/>
- Castro, A. & Osorio, R. (2017). *Implementación de pausas activas físicas y mentales como estrategia lúdica, para trabajar la atención en los estudiantes de grado segundo del Colegio Taller Psicopedagógico de los Andes*. [Título de Especialistas en Pedagogía de la Lúdica, Fundación Universitaria los Libertadores]. <https://repository.libertadores.edu.co/server/api/core/bitstreams/a34d5246-5316-457a-83b5-c8989e83023e/content>
- Chaves, & Rodríguez, M. (2018). Análisis de confiabilidad y validez de un cuestionario sobre entornos personales de aprendizaje (PLE). *Revista Ensayos Pedagógicos Vol. XIII*, (No. 1),71-76. <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/ensayospedagogicos/article/view/10645>
- Clínica Universidad de Navarra (2024). *Técnicas de relajación progresiva de E. Jacobson*. Madrid. <http://surl.li/aqvgyn>
- Colella, D. Monacis, D. & Limone, P. (2020). *Active Breaks and Motor Competencies Development in Primary School: A Systematic Review*. *Advances In Physical Education* <https://doi.org/10.4236/ape.2020.103020>

Coutts, M. (2017). Pausas activas: la técnica que están adoptando los colegios para captar la atención de sus alumnos. *Definido*.

<https://eldefinido.cl/actualidad/mundo/8348/Pausas-activas-la-tecnica-que-estan-adoptando-los-colegios-para-captar-la-atencion-de-sus-alumnos/#:~:text=Los%20profesores%20interrumpen%20sus%20clases,a%20las%20m%C3%ADmicas%2C%20por%20ejemplo.>

Currículo Nacional de la Educación Básica (2016). Ministerio de Educación.

<https://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-de-la-educacion-basica.pdf>

Diario Gestión (01 de marzo, 2023). *Al menos 26,000 colegios necesitan ser demolidos por deficiencias en infraestructura.* Gestión.

<https://gestion.pe/peru/peru-al-menos-26000-colegios-necesitan-ser-demolidos-por-deficiencias-en-infraestructura-minedu-noticia/>

Diario El Peruano. (02 de noviembre, 2024). Minsa: *solo el 26% de peruanos adultos realiza actividad física.* Editora Perú.

<https://elperuano.pe/noticia/206989-minsa-solo-el-26-de-peruanos-adultos-realiza-actividad-fisica>

Duarte, M. (11 de junio, 2024). Cardiólogos explican: el sedentarismo en la infancia se asocia con daños cardíacos en la edad adulta joven. *Diario El Comercio.*

https://elcomercio.pe/hogar-familia/familia/el-sedentarismo-en-la-infancia-se-relaciona-con-danos-cardiacos-en-la-edad-adulta-joven-actividad-fisica-obesidad-estilo-de-vida-saludable-noticia/?ref=ecr#google_vignette

El Diario El Peruano (6 de noviembre, 2022). *Niños y obesidad, se recomienda que tengan una alimentación balanceada. Editora Perú.*

<https://www.elperuano.pe/noticia/196369-ninos-y-obesidad>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2019). *La actividad física en niños. Niñas y adolescente: Prácticas necesarias para la vida.*

<https://www.unicef.org/chile/media/3086/file/La%20actividad%20F%C3%ADsica.pdf>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2023). *Análisis del panorama del sobrepeso y la obesidad infantil y adolescente en Perú.*

<https://www.unicef.org/peru/media/15241/file/An%C3%A1lisis%20del%20panorama%20del%20sobrepeso%20y%20la%20obesidad%20infantil%20y%20adolescente%20en%20Per%C3%BAnerg%C3%ADa%20total>

Fondo para las Naciones Unidas y la Infancia (2018). *¡Listos a jugar! Promoción de hábitos de vida saludable. Guía para facilitadores y facilitadoras del programa de promoción de hábitos saludables. [PDF].*

<https://www.unicef.org/bolivia/media/251/file/bol-unicef-sesamo-listos-a-jugar-2018.pdf>

Gallegos, A. (27 de mayo del 2024). *¿Cuáles son los riesgos de llevar un estilo de vida sedentario durante la infancia? Radio programas del Perú.*

<https://rpp.pe/vital/salud/cuales-son-los-riesgos-de-llevar-un-estilo-de-vida-sedentario-durante-la-infancia-noticia-1557629>

Galvez, P. (2023). *Las pausas activas promueven el aprendizaje significativo en los niños del nivel de educación inicial.* [Grado Académico de Bachiller en Educación,

Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “SAN FRANCISCO DE ASÍS”
DE LA REGIÓN ICA].

<https://repositorio.sanfranciscochinchu.edu.pe/handle/EESPPSFA/50>

Gutiérrez, M. (2024). *Pausas activas en el trabajo, aumenta tu desempeño y productividad*. Instituto Tecnológico de la Producción.

<https://www.gob.pe/institucion/itp/noticias/937527-pausas-activas-en-el-trabajo-aumenta-tu-desempeño-y-productividad>

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2020). Pausas activas tomate un descanso.

https://www.icbf.gov.co/system/files/procesos/pu1.pg6_gth_publicacion_cartilla_pausas_activas_v2.pdf

Jaspe, C., López, F. y Moya, S. (2018). *La aplicación de pausas activas como estrategia de la fatiga y el mal desempeño laboral por condiciones disergonómicas en actividades administrativas*.

<https://www.redalyc.org/journal/6219/621968096002/html/>

Jerez, V. (11 de enero, 2022). La psicomotricidad y sus beneficios. *Neurocentro recuperación funcional*. <https://neuro-centro.com/la-psicomotricidad-y-sus-beneficios/>

Londoño, C. (2018). *Muchos estudios han demostrado que moverse dentro del aula, tiene efectos positivos en el aprendizaje de los estudiantes. Elige educar*.

<https://eligeeducar.cl/acerca-del-aprendizaje/por-que-los-estudiantes-deberian-moverse-en-clase/>

Marco del Buen Desempeño Docente (2014). Para mejorar tu práctica como maestro y guiar el aprendizaje de tu estudiante. Ministerio de educación.

<https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/6531>

Ministerio de Educación de Chile (2020). *“Activa-Mente”*: Dan a conocer iniciativa de Gobierno para promover las pausas saludables durante las jornadas escolares.

<https://www.mineduc.cl/activa-mente-pausas-saludables-durante-las-jornadas-escolares/>

Ministerio de Educación de Ecuador. (2020). *Guía didáctica para docentes Pausa activa en las actividades escolares*. [https://www.studocu.com/es/document/universidad-](https://www.studocu.com/es/document/universidad-de-salamanca/psicologia-del-desarrollo-infantil/pausa-activa-final-26-11-2020/20595255)

[de-salamanca/psicologia-del-desarrollo-infantil/pausa-activa-final-26-11-2020/20595255](https://www.studocu.com/es/document/universidad-de-salamanca/psicologia-del-desarrollo-infantil/pausa-activa-final-26-11-2020/20595255)

Ministerio de Educación del Perú. (2024). *Cartilla Pausas Activas dirigido a estudiantes nivel inicial y primaria*. UGEL Satipo. [https://docentesperuanos.com/minedu-](https://docentesperuanos.com/minedu-cartilla-de-pausas-activas-para-estudiantes-de-educacion-inicial-y-primaria/)

[cartilla-de-pausas-activas-para-estudiantes-de-educacion-inicial-y-primaria/](https://docentesperuanos.com/minedu-cartilla-de-pausas-activas-para-estudiantes-de-educacion-inicial-y-primaria/)

Ministerio de Educación del Perú. (2023). *La psicomotricidad en el centro de educación básica especial (CEBE). Guía de orientaciones*. Ministerio de educación de Perú.

<https://www.minedu.gob.pe/educacionbasicaespecial/pdf/la-psicomotricidad.pdf>

Ministerio de Educación del Perú. (2022). *Juego, aprendo y me siento saludable, orientaciones para docentes*. Ministerio de educación de Perú.

<https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/8655>

Ministerio de Educación del Perú. (2022). *Orientaciones para la implementación de 10 actividades físicas en la escuela*. Ministerio de educación de Perú.

<https://repositorio.perueduca.pe/webs/orientaciones-10-minutos-act-fisica.pdf>

Ministerio de Educación del Perú. (2020). *Pausas activas para mejorar la salud docente: cartilla de salud docente*. Ministerio de educación de Perú. <https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/7137>

Ministerio de Educación del Perú (2019). *Políticas Nacionales Ministerio de Educación RM N° 357-2019-MINEDU*. <https://edutalentos.pe/wp-content/uploads/2019/10/dgp-politicas-nacionales-minedu-2020.pdf>

Ministerio de Educación del Perú. (12 de julio, 2019). *Resolución Ministerial N.° 357-2019-MINEDU*. Ministerio de Educación del Perú. <https://www.gob.pe/institucion/minedu/normas-legales/284621-357-2019-minedu>

Ministerio de Educación y Formación profesional & Ministerio de Sanidad. (s/f). *Actividad física y salud de 3 a 6 años*. https://recs.es/wp-content/uploads/2023/02/ActividadFisicaySalud_3a6_anos.Guia_familias.pdf

Ministerio de Salud de Colombia. (2015). *ABECÉ: pausas activas*. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-pausas-activas.pdf>

Ministerio de Salud del Perú. (2023, 4 de marzo). *Minsa: nutricionistas advierten que 7 de cada 10 peruanos sufre de exceso de peso*. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/720469-minsa-nutricionistas-advierten-que-7-de-cada-10-peruanos-sufre-de-exceso-de-peso>

Ministerio de Salud del Perú. (2018, agosto 16). *Pausas activas en ambientes laborales contribuyen a prevenir enfermedades y mejorar el rendimiento*. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/17974-pausas-activas-en->

[ambientes-laborales-contribuyen-a-prevenir-enfermedades-y-mejorar-el-
rendimiento](#)

Ministerio de Salud de Perú. (2011, julio 15). *En promedio uno de cada dos peruanos es sedentario.* <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/35940-en-promedio-uno-de-cada-dos-peruano-es-sedentario>

Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social Paraguay. (2019). *Pausas activas en el aula, estrategia para promover actividad física y salud.* <https://www.mspbs.gov.py/portal/17356/pausas-activas-en-el-aula-estrategia-para-promover-actividad-fisica-y-salud.html>

Ministerio de sanidad, Servicios Sociales e Igualdad & Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. (2014). *¡Dame 10 ¡(Descansos Activos Mediante Ejercicio Físico).* https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/entornoEscolar/docs/Dame10_Completo.pdf

Montagud, N. (2020, octubre 27). *La teoría de la Carga cognitiva de John Sweller* <https://psicologiymente.com/psicologia/teoria-carga-cognitiva-john-sweller>

Moposita, D. (2022). *Las pausas activas para niños y niñas durante las jornadas pedagógicas del nivel inicial en la modalidad online.* [Título de Licenciada, Universidad Técnica de Ambato]. <https://repositorio.uta.edu.ec/items/b1a10e76-e326-40b4-8ad1-25f51829429f>

Ñaupas, H. (2018). *Metodología de la investigación: Cuantitativa – Cualitativa y Redacción de la Tesis (5ta ed.)* Ediciones de la U. http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/MetodologiaInvestigacionNaupas.pdf

Oficio Múltiple N° 00041-2023. (2023). *Orientaciones para la implementación de pausas activas en el aula generando condiciones para el aprendizaje*. Ministerio de Educación del Perú.

<https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/4567490/OFICIO%20M%C3%9ALTIPLE%20N%C2%B0%2000041-2023-MINEDU.pdf>

Oficio Múltiple N° 00046-2023. (2023). *Pausa activa en el aula*. Ministerio de Educación del Perú. <https://www.ugel07.gob.pe/wp-content/uploads/2023/05/OFICIO-MULTIPLE-123-2023-Difusion-de-cartilla-de-orientaciones-para-la-imple-de-la-%C2%A8Pausa-activa-en-el-aula.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2024). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud. (2019). *Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura*. <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>

Organización Panamericana de la Salud. (2019). *Directrices de la OMS sobre la actividad física, el comportamiento sedentario y el sueño para menores de 5 años*. <https://doi.org/10.37774/9789275321836>

Organización Panamericana de la Salud. (s.f). *Actividad física*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

- Organización Panamericana de la Salud. (2006). *Lineamientos Nacionales para la aplicación y desarrollo de las estrategias de entornos saludables: escuelas saludables y viviendas saludables*. República de Colombia. <https://minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SA/lineamientos-nacionales-para-la-aplicacion-y-el-desarrollo-de-las-ees.pdf>
- Organización Panamericana de la Salud. (2006). *Lineamientos Nacionales para la aplicación y desarrollo de las estrategias de entornos saludables: escuelas saludables y viviendas saludables*. República de Colombia. <https://minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SA/lineamientos-nacionales-para-la-aplicacion-y-el-desarrollo-de-las-ees.pdf>
- Ortiz, M, Marín, B., Suaza, J. y Gutiérrez, D. (2015). *Actividad física*. <https://www.calameo.com/read/00440162760910ff42b6b>
- Pacheco, L. y Casquete, A. (2023). *La pausa activa en el aula: Una estrategia facilitadora del proceso de enseñanza aprendizaje en estudiantes del subnivel de básica elemental*. <https://dominodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/3327/7552>
- Palacios, M. (S.F). La psicomotricidad y su importancia en el desarrollo del niño. *Fundación clínica de la familia*. <https://www.fundacionclinicadelafamilia.org/la-psicomotricidad-y-su-importancia-en-el-desarrollo-del-nino/>
- Pérez J. y Tejero M. (s.f). *Actividad física y Deporte en la Infancia Y Adolescencia: Recomendaciones e Investigación En Nuestro Medio*. https://spaoyex.es/sites/default/files/actividad_fisica_y_deporte_en_la_infancia

[y adolescencia.recomentaciones e investigacion en nuestro medio modificad o.pdf](#)

Redacción Unión Jalisco. (15 de agosto, 2019). *Gonoodle y las pausas activas en la Nueva Escuela Mexicana*. Educación.

<https://www.unionjalisco.mx/2019/08/15/gonoodle-y-las-pausas-activas-en-la-nueva-escuela-mexicana/>

Rivas, A. (2023, diciembre 18). *La obesidad infantil se convierte en un problema crítico en el Perú*. Colegio Médico del Perú. <https://www.cmp.org.pe/la-obesidad-infantil-se-convierte-en-un-problema-critico-en-el-peru/>

Rodríguez, X. (2021). *Efectividad de las pausas activas en la disminución de sintomatologías músculo esqueléticos en el trabajo remoto*. [Título de Licenciada, Universidad Continental]. https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11043/4/IV_FCS_5_07_TE_%20Rodr%C3%ADguez_Lucen_2021.pdf

Salazar, F. (2020). *¿Qué es una pausa activa y cuáles son sus beneficios? Pausas Activas*. <https://pausas-activas.com/que-es-una-pausa-activa>

Sampedro, L. (2022). *La pausa activa y su relación con el aprendizaje en los estudiantes de cuarto año de la Escuela de Educación Básica “Fe y Alegría”*. <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/9755/1/UNACH-EC-FCEHT-EBAS-048-2022.pdf> q

San Martín, C. (2023). *Pausas activas: alternativa didáctica para fortalecer la motivación en el quinto grado de Educación General Básica*. [Obtención de Título, Universidad Nacional de Loja]

<https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/26416/1/Celenia%20Nathal%20C3%AD%20Sanmart%20C3%ADn%20Zaruma.pdf>

Sánchez, E. (06 julio, 2023). *El sedentarismo infantil: una epidemia en aumento.*

Mejoraconsalud.as. <https://mejorconsalud.as.com/sedentarismo-infantil-epidemia/>

Sánchez, J. (2020). *Importancia de las Pausas activas para mejorar el desempeño*

laboral y prevenir enfermedades. [Ensayo para optar el título de especialista en

Alta

Gerencia].

<https://repository.unimilitar.edu.co/server/api/core/bitstreams/ea3ef2c-f3a4-4fc8-8b84-5f3850942989/content>

Secretaría de Educación Pública. (2019). *Guía didáctica Pausas Activas Escolares.*

Educrea Capacitaciones. [https://educrea.cl/guia-didactica-pausas-activas-](https://educrea.cl/guia-didactica-pausas-activas-escolares/)

[escolares/](https://educrea.cl/guia-didactica-pausas-activas-escolares/)

Secretaria de Salud. (2022). *Estrategia de Escuelas saludables.* Portal Alcaldía de

Santiago

de

Cali.

https://www.cali.gov.co/salud/publicaciones/44831/escuelas_saludables/

Solano, L. (25 de 08, 2019). Suma Minutos impulsará la actividad física en las escuelas.

Lajornada <https://www.jornada.com.mx/2019/08/25/sociedad/030n1soc#:~:text=C>

[on%20el%20programa%20Suma%20Minutos, minutos%20por%20hora%20de%](https://www.jornada.com.mx/2019/08/25/sociedad/030n1soc#:~:text=C)

[20clase](https://www.jornada.com.mx/2019/08/25/sociedad/030n1soc#:~:text=C)

Tejada. (2020). *Guía metodológica de investigación.* Escuela de Educación Superior

Pedagógica Publica. [https://repositorio.monterrico.edu.pe/items/f2ffd748-47cc-](https://repositorio.monterrico.edu.pe/items/f2ffd748-47cc-43a0-8976-18bae0206847)

[43a0-8976-18bae0206847](https://repositorio.monterrico.edu.pe/items/f2ffd748-47cc-43a0-8976-18bae0206847)

Torres, C. (18 de febrero, 2016). *Sedentarismo Infantil en más para su bienestar*. Clínica del campestre <https://clinicadelcampestre.com/sedentarismo-infantil-mas-bienestar/>

ANEXOS

ANEXO 01

Matriz de investigación

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN	LAS PAUSAS ACTIVAS EN EL ROL DE LAS DOCENTES DE LA EDUCACIÓN INICIAL				
AUTORAS	PROGRAMA DE ESTUDIOS	ENFOQUE	DISEÑO	LÍNEA DE INVESTIGACIÓN	ASESORA
QUINO ARGUELLO, Natalie Del Rocío QUINTANILLA RODRÍGUEZ, Ingrid Natalí ZEGARRA PEÑA, Mayra Andrea	Licenciatura en educación inicial	Cuantitativo	No experimental Descriptiva simple: M ---- O	Formación Docente y calidad	Mg. RIVAS BAZÁN, Judith Rosario

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS	VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	Nº ÍTEM	ITEM	INSTRUMENTO
¿Cuál es el nivel de implementación de las pausas activas desarrolladas por las docentes de Educación Inicial de los colegios peruanos Innova Schools de la región 5 de Lima metropolitana?	O. General: Determinar el nivel de implementación de las pausas activas desarrolladas por las docentes de educación inicial de los colegios peruanos “Innova Schools” de la región 5 de Lima metropolitana.	VARIABLE: Las pausas activas	Las pausas de respiración	Tipos de respiración	1.1	¿Te informan sobre las distintas técnicas de pausas de respiración que puede utilizar?	Cuestionario
					1.2	¿Ha recibido información sobre la importancia de integrar pausas de respiración en tu rutina diaria?	
					1.3	¿Aplica los tipos de pausas de respiración con sus estudiantes?	
					1.4	¿Con qué frecuencia realiza pausas de respiración en su aula?	
	Las pausas activas propiamente dichas		Pausas activas desarrolladas a través del movimiento.	2.1	¿Recibes información de pausas de movimiento?		
				2.2	¿Utiliza recursos en la aplicación de las pausas de movimiento?		
				2.3	¿Aplicas con frecuencia las pausas de movimiento dentro de la jornada escolar?		
				2.4	¿Observas mejoría en el comportamiento de los estudiantes después de una pausa activa basada en el movimiento?		

	<p>Describir el nivel de implementación de las pausas activas propiamente dichas desarrolladas por las docentes de educación inicial de los colegios peruanos “Innova Schools” de la región 5 de Lima metropolitana.</p>	Las pausas de gimnasia cerebral	Pausas activas a través del desarrollo cognitivo.	3.1	¿Considera que ha recibido suficiente información sobre los beneficios de las pausas de gimnasia cerebral?
				3.2	¿Utiliza las pausas de gimnasia cerebral para mejorar la concentración?
				3.3	¿Incluye ejercicios de gimnasia cerebral en tu rutina diaria?
				3.4	¿Los estudiantes muestran agrado al realizar pausas de gimnasia cerebral?
	<p>Describir el nivel de implementación de las pausas de gimnasia cerebral desarrolladas por las docentes de educación inicial de los colegios peruanos “Innova Schools” de la región 5 de Lima metropolitana.</p>	Las pausas de estiramiento	Pausas activas a través de los ejercicios	4.1	¿Considera relevante aplicar las pausas de estiramiento?
				4.2	¿Realiza con frecuencia las pausas de estiramiento a través de ejercicios?
				4.3	¿Realiza pausas de estiramiento fuera del aula?
				4.4	¿Los estudiantes disfrutan realizando las pausas de estiramiento?
	<p>Describir el nivel de implementación de las pausas de estiramiento desarrolladas por las docentes de educación inicial de los colegios peruanos “Innova Schools” de la región 5 de Lima metropolitana.</p>	Las pausas oculares	Pausas activas a través de los movimientos de los ojos.	5.1	¿Te informan regularmente sobre cómo hacer pausas oculares correctamente?
				5.2	¿Recibe información sobre la importancia de realizar pausas oculares?
				5.3	¿Considera relevante el uso de pausas oculares para el bienestar visual?
				5.4	¿Realiza pausas oculares para descansar la vista de los estudiantes durante el día?
<p>Describir nivel de implementación de las pausas oculares desarrolladas por las</p>					

	docentes de educación inicial de los colegios peruanos “Innova Schools” de la región 5 de Lima metropolitana.						
--	---	--	--	--	--	--	--

ANEXO 02

Cuestionario

A continuación, se presentan una serie de cuestiones relacionadas con las pausas activas. Por favor, conteste cada una de las preguntas, indicando en escala la aplicación de los tipos de pausas activas que desarrolla en su práctica pedagógica.

Utilice por favor, la siguiente escala:

5. Siempre
4. La mayoría de veces sí
3. Algunas veces sí, algunas veces no
2. La mayoría de veces no
1. Nunca

Completa el cuadro con una cruz (+) o un aspa (x) para conocer la respuesta que considere más oportuna.

DIMENSIÓN 1: Las pausas de respiración	5	4	3	2	1
1. ¿Se informa sobre las diferentes pausas de respiración que puede utilizar?					
2. ¿Ha recibido información sobre la importancia de integrar pausas de respiración en tu rutina diaria?					
3. ¿Aplica los tipos de pausas de respiración con sus estudiantes?					
4. ¿Con qué frecuencia realiza pausas de respiración en su aula?					
DIMENSIÓN 2: Las pausas activas propiamente dichas (motricidad)					
5. ¿Recibes información de pausas de movimiento?					
6. ¿Utiliza recursos en la aplicación de las pausas de movimiento?					
7. ¿Aplica con frecuencia las pausas de movimiento dentro de la jornada escolar?					
8. ¿Observa mejoría en el comportamiento de los estudiantes después de una pausa de movimiento?					
DIMENSIÓN 3: Las pausas de gimnasia cerebral					
9. ¿Considera que ha recibido suficiente información sobre los beneficios de las pausas de gimnasia cerebral?					
10. ¿Considera que ha recibido suficiente información sobre los beneficios de las pausas de gimnasia cerebral?					
11. ¿Incluye ejercicios de gimnasia cerebral en tu rutina diaria?					
12. ¿Los estudiantes muestran agrado al realizar pausas de gimnasia cerebral?					
DIMENSIÓN 4: Las pausas de estiramiento					
13. ¿Considera relevante aplicar las pausas de estiramiento?					
14. ¿Realiza con frecuencia las pausas de estiramiento a través de ejercicios?					
15. ¿Realiza pausas de estiramiento fuera del aula?					
16. ¿Los estudiantes disfrutan realizando las pausas de estiramiento?					
DIMENSIÓN 5: Las pausas oculares					
17. ¿Ha recibido información sobre cómo hacer pausas oculares correctamente?					
18. ¿Utiliza ejercicios o técnicas específicas para realizar pausas oculares?					
19. ¿Considera relevante el uso de pausas oculares para el bienestar visual?					
20. ¿Aplica con frecuencia las pausas oculares para descansar la vista de los estudiantes durante el día?					

