



**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
SANTA ROSA**



TESIS

**“IMPLEMENTACIÓN DE PAUSAS ACTIVAS PARA MEJORAR LA
ATENCIÓN EN ESTUDIANTES DE 3 AÑOS DE LA IEI CECILIA TÚPAC
AMARU – CUSCO, 2022”**

TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN INICIAL

Autor(es)

Almendra Aparicio Huaman

Karen Yuliette Ureta Orcon

Asesor

Juan Manuel Dongo Callo

Línea de investigación

Enseñanza y Aprendizaje

Promoción 2022 - II

Cusco - 2023



DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Yo, Almendra Aparicio Huamán, identificado con Documento Nacional de Identidad N°. 47156825. Yo, Karen Yuliette Ureta Orcón, identificado con Documento Nacional de Identidad N°. 46035762, del Programa Académico de Educación Inicial de la Escuela de Educación Pedagógica Pública ESPP SANTA ROSA, declaro bajo juramento lo siguiente:

1. La tesis titulada: "IMPLEMENTACIÓN DE PAUSAS ACTIVAS PARA MEJORAR LA ATENCIÓN EN ESTUDIANTES DE 3 AÑOS DE LA IEI CECILIA TÚPAC AMARU – CUSCO, 2022.", es de nuestra autoría, la misma que se presentó para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Inicial.
2. La tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente, para la cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas, por lo que no atenta contra derechos de terceros.
3. La tesis es original e inédita, y no ha sido realizado, desarrollado o publicado, parcial ni totalmente, por terceras personas naturales o jurídicas. No incurre en autoplagio; es decir, no fue publicado ni presentado de manera previa para conseguir algún grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados son reales, pues no son falsos, duplicados, ni copiados, por consiguiente, constituyen un aporte significativo para la realidad estudiada.

De identificarse fraude, falsificación de datos, plagio, información sin cita de autores, uso ilegal de información ajena, asumimos las consecuencias y sanciones que de nuestra acción se deriven, sometiéndonos a las acciones legales pertinentes.

23 de diciembre de 2023.



Almendra Aparicio Huamán
DNI. N°. 47156825



karen Yuliette Ureta Orcón
DNI. N°. 46035762

AGRADECIMIENTOS

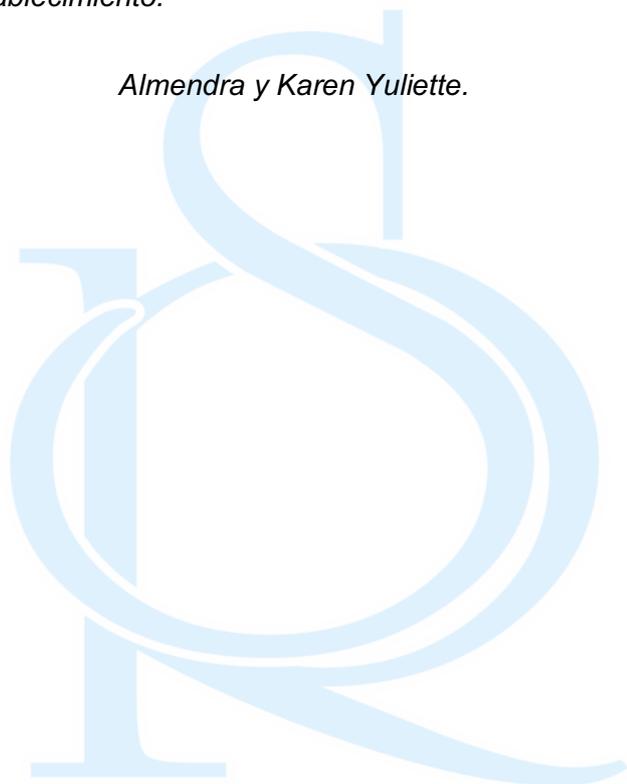
El presente trabajo de investigación representa el fin de esta etapa de formación superior que conlleva mucho esfuerzo y dedicación que logramos culminar.

Agradecemos a Dios en primer lugar, por permitirnos desarrollarnos como profesionales de éxito, personas constantes y perseverantes desde un inicio. También no queremos dejar pasar el apoyo incondicional de nuestro asesor de tesis Profc. Juan Dongo Callo que fue parte del proceso y desarrollo de nuestro trabajo de tesis.

Nuestro más sincero agradecimiento a todas las autoridades y docentes, de nuestra casa de estudios "Santa Rosa" por confiar en nosotras quienes con sus enseñanzas inculcaron en nosotras conocimientos de gran valor que se pueden ver con el término de nuestros estudios superiores.

No podemos dejar de expresar nuestro profundo agradecimiento a todos los docentes y el personal de la I.E.I "CECILIA TUPAC AMARU" por abrirnos sus puertas y permitirnos realizar todo el proceso investigativo dentro de su establecimiento.

Almendra y Karen Yuliette.



RESUMEN

El presente trabajo titulado “Implementación de pausas activas para mejorar la atención en estudiantes de 3 años de la IEI Cecilia Túpac Amaru – Cusco, 2022” se realizó con el objetivo de “determinar cómo las pausas activas influyen en la mejora de la atención en los estudiantes de 3 años del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial Cecilia Túpac Amaru, Cusco, 2022”, desarrollado a través del enfoque cuantitativo, de tipo aplicada, siguió el método científico de alcance descriptivo y diseño pre experimental, tomó una población de 107 niños, una muestra de 26 niños. Para recolectar los datos se hizo uso de la encuesta y el cuestionario estandarizado “Escala de Connors para maestros” además de la elaboración de fichas técnicas para el desarrollo de las pausas activas, se obtuvo un CVC de 1.85 validez y concordancia excelente. Resultados A partir de los hallazgos se corrobora la hipótesis general por tanto las pausas activas influyen de manera significativa en la mejora de la atención en los estudiantes de 3 años del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial Cecilia Túpac Amaru, Cusco, 2022” con un sig. $0,001 < 0,05$, con valores de $t = 16,851$ y $36,960$ una diferencia de 23 puntos en el puntaje que obtuvieron los niños en las pruebas pretest y posttest respectivamente.

Las pausas activas influyen de manera significativa en la dimensión atención selectiva en los estudiantes de 3 años del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial Cecilia Túpac Amaru, Cusco, 2022, con un sig. $0,001 < 0,05$. Las pausas activas influyen de manera significativa en la dimensión atención focalizada en los estudiantes de 3 años del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial Cecilia Túpac Amaru, Cusco, 2022, con un sig. $0,001 < 0,05$. Y Las pausas activas influyen de manera significativa en la dimensión atención dividida en los estudiantes de 3 años del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial Cecilia Túpac Amaru, Cusco, 2022, con un sig. $0,001 < 0,05$.

Se recomienda al Ministerio de Educación y a los organismos e instituciones relacionados a la Educación en el país implementar actividades para fortalecer y mejorar la atención en los estudiantes, desde los niños de preescolar y los estudiantes de la educación básica regular.

Palabras claves: Pausas Activas, atención, atención selectiva, atención focalizada, atención dividida, pausas de respiración, pausas. activas propiamente dichas, pausas de gimnasia cerebral, pausas de estiramiento, pausas oculares.

ABSTRACT

The present work entitled "Implementation of active breaks to improve attention in 3-year-old students of the IEI Cecilia Túpac Amáru - Cusco, 2022" with the objective of "determining how active breaks influence the improvement of attention in students of 3 years of the initial level of the Cecilia Túpac Amáru Initial Educational Institution, Cusco, 2022", developed through the quantitative approach, of the applied type, the scientific method, descriptive scope and pre-experimental design, took a population of 107 children, a sample of 26 children. To collect the data, the survey and the standardized questionnaire "Conners Scale for teachers" were used, in addition to the preparation of technical sheets for the development of active breaks, a CVC of 1.85 validity and excellent concordance was obtained. Results Based on the findings, the general hypothesis was corroborated, therefore active breaks significantly influence the improvement of attention in 3-year-old students of the initial level of the Cecilia Túpac Amáru Initial Educational Institution, Cusco, 2022 "with a next. $0.001 < 0.05$, with values of $t = 16.851$ and 36.960 , a difference of 23 points in the score obtained by the children in the pretest and posttest tests, respectively.

Active pauses significantly influence the selective attention dimension in 3-year-old students of the initial level of the Cecilia Túpac Amaru Initial Educational Institution, Cusco, 2022, with a sig. $0.001 < 0.05$. Active breaks significantly influence the focused attention dimension in 3-year-old students of the initial level of the Cecilia Túpac Amaru Initial Educational Institution, Cusco, 2022, with a sig. $0.001 < 0.05$. And Active pauses significantly influence the divided attention dimension in 3-year-old students of the initial level of the Cecilia Túpac Amaru Initial Educational Institution, Cusco, 2022, with a sig. $0.001 < 0.05$.

It is recommended that the Ministry of Education and the agencies and institutions related to Education in the country implement activities to strengthen and improve attention to students, from preschool children and regular basic education students.

Keywords: Active Pauses, attention, selective attention, focused attention, divided attention, breathing pauses, pauses. actual active, brain gym breaks, stretch breaks, eye breaks.

INTRODUCCIÓN

El documento puntualiza el estudio realizado a partir de las variables atención y pausas activas, teniendo como título “Implementación de pausas activas para mejorar la atención en estudiantes de 3 años de la IEI Cecilia Túpac Amaru – Cusco, 2022” que respondió a la pregunta “¿Cómo influye las pausas activas en la mejora de la atención en los estudiantes de 3 años del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial Cecilia Túpac Amaru, Cusco, 2022?” la atención es una cualidad que permite el desarrollo del desempeño académico y la adquisición de competencias, en niños de preescolar es necesario afianzar la atención para lograr los distintos aprendizajes ya que incide en el desarrollo motriz, de las diversas actividades que se desarrollan dentro del aula, pudiendo ser entre actividades cortas y de mayor duración que preparan al niño para los siguientes niveles primario y secundario; a medida del pasar de los años se han utilizado diversas técnicas para mejorar la atención, una de ellas son las pausas activas siendo actividades cortas que se realizan como interrupción de una actividad de larga duración para poder reforzar, mejorar, retomar o canalizar dicha actividad.

El estudio desarrolló 20 actividades de pausas activas para los niños de tres años, introducido en la actividad programada por el docente de aula, mientras que se evaluó el nivel de atención antes y después de implementar las pausas activas a través del cuestionario de la escala de Connors para maestros. Por otro lado, la investigación que se presenta se encuentra organizado por capítulos y paginas complementarias, estructurada a partir de la Guía de Investigación de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública Santa Rosa. En el Capítulo I se describe el problema, las preguntas y objetivos, justificación, delimitación y límites del estudio. En el Capítulo II se desarrolló un Marco teórico relacionado a la atención y las pausas activas, espaciado en tres partes los antecedentes, las bases teóricas y la definición de términos. Capítulo III presenta el Marco metodológico que ha seguido el estudio, las hipótesis, desarrollo de variables, los métodos de investigación, la población y muestra, técnicas e instrumentos, las técnicas de procesamiento de datos y aspectos éticos. El capítulo IV presenta los resultados y discusión de estudio además se presenta paginas complementarias como las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos.

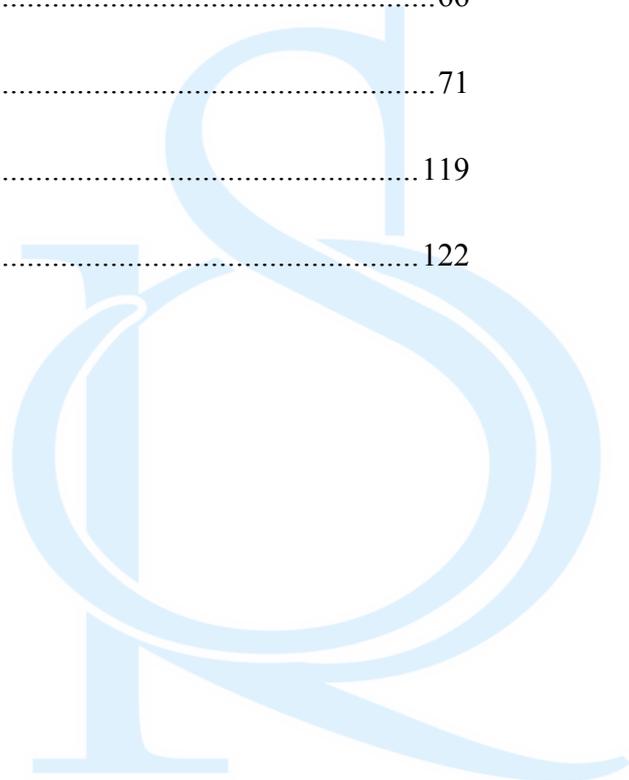
ÍNDICE DE CONTENIDOS

AGRADECIMIENTOS.....	4
RESUMEN	5
ABSTRACT.....	6
INTRODUCCIÓN.....	7
ÍNDICE DE CONTENIDOS	8
ÍNDICE DE TABLAS.....	12
ÍNDICE DE FIGURAS	13
CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	14
1.1. Descripción del problema	14
1.2. Formulación del problema.....	15
1.2.1. Problema general.....	15
1.2.2. Problemas específicos	15
1.3. Objetivos de la investigación	16
1.3.1. Objetivo general.....	16
1.3.2. Objetivos específicos.....	16
1.4. Justificación e importancia del estudio.....	16
1.4.1. Valor teórico	16
1.4.2. Implicancias practicas	16
1.4.3. Utilidad metodológica	17
1.4.4. Relevancia social.....	17

1.5.	Delimitación de la investigación.....	17
1.5.1.	Delimitación espacial	17
1.5.2.	Delimitación temporal.....	17
1.6.	Limitación de la investigación.....	17
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL		18
2.1.	Antecedentes de la investigación	18
2.1.1.	Antecedentes internacionales.....	18
2.1.2.	Antecedentes nacionales.....	20
2.2.	Bases teórico científicas	21
2.2.1.	Teoría de la atención	21
2.2.2.	La neurociencia	25
2.2.3.	Pausas activas.....	27
2.2.4.	Dimensiones de las pausas activas.....	29
2.2.5.	Atención.....	30
2.3.	Definición de términos	33
CAPÍTULO III MARCO METODOLÓGICO		34
2.4.	Hipótesis de la investigación	34
2.4.1.	Hipótesis central o general.....	34
2.4.2.	Hipótesis específicas	34
2.5.	Variables de la Investigación.....	34
2.5.1.	Variable independiente/ variable de estudio 1: Pausas activas.....	34

2.5.2.	Variable dependiente / variable de estudio 2: Atención.....	34
2.5.3.	Operacionalización de variables	35
3.3	Método de Investigación.....	36
3.3.1.	Enfoque de investigación	36
3.3.2.	Tipo de investigación.....	36
3.3.3.	Alcance o nivel de investigación	36
3.3.4.	Diseño de investigación.....	37
3.4.	Población y muestra del estudio	37
3.4.1.	Población	37
3.4.2.	Muestra.....	37
3.4.3.	Tipo de muestreo.....	38
3.5.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	38
3.5.1.	Técnica de recolección de datos	38
3.5.2.	Instrumento de recolección de datos	38
3.5.3.	Juicio de expertos.....	39
3.6.	Técnica de procesamiento de datos	39
3.7.	Aspectos éticos	40
CAPÍTULO IV RESULTADOS DE LA INVESTIGACION.....		41
4.1.	Presentación y análisis de los resultados	41
4.1.1.	Datos generales	41
4.1.2.	Análisis descriptivo	41

4.2. Prueba de hipótesis.....	45
4.2.1. Hipótesis General.....	45
4.2.2. Hipótesis Específicas.....	46
4.3. Discusión de resultados.....	48
CONCLUSIONES.....	51
RECOMENDACIONES.....	52
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	53
ANEXOS.....	57
Anexo 1: Matriz de consistencia.....	58
Anexo 2: Matriz de instrumentos de investigación.....	60
Anexo 3: Matriz de operacionalización de variables.....	63
Anexo 4: Instrumentos de investigación.....	66
Instrumento para medir la atención.....	66
Anexo 5: Actividades de Pausas Activas.....	71
Anexo 6: Validación de instrumentos aprobados.....	119
Anexo 7: Evidencias Fotográficas.....	122



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Variable independiente: Pausas Activas	35
Tabla 2. Variable dependiente: Atención	35
Tabla 3. Población y muestra del estudio	37
Tabla 4. Técnica e instrumentos.....	38
Tabla 5. Ficha técnica del instrumento	38
Tabla 6. Género y edad de los niños del salón de tres años IEI Cecilia Túpac Amaru.....	41
Tabla 7. Categorías de la atención en el pretest y postest	41
Tabla 8. Categorías de la atención selectiva en el pretest y postest.....	42
Tabla 9. Categorías de la atención focalizada en el pretest y postest.....	43
Tabla 10. Categorías de la atención dividida en el pretest y postest.....	44
Tabla 11. Prueba t de Student y estadísticos para una muestra variable atención	45
Tabla 12. Prueba t de Student y estadísticos para una muestra, dimensión atención selectiva	46
Tabla 13. Prueba t de Student y estadísticos para una muestra, dimensión atención focalizada	47
Tabla 14. Prueba t de Student y estadísticos para una muestra, dimensión atención dividida.....	48



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Lev Vygotsky	23
Figura 2. Teoría de la U invertida	23
Figura 3. Diagrama de la atención.....	¡Error! Marcador no definido.
Figura 4. Nivel de atención en el pretest y postest	42
Figura 5. Nivel de la atención selectiva en el pretest y postest.....	43
Figura 6. Nivel de la atención focalizada en el pretest y postest.....	43
Figura 7. Nivel de la atención dividida en el pretest y postest.....	44
Figura 8. Aplicación del cuestionario de Atención en el pretest	122
Figura 9. Desarrollo de la pausa activa “vamos a inflar un globo muy grande”	122
Figura 10. Explicación de la pausa activa “la marcha de las vocales”	123
Figura 11. Ejecución de la pausa de activa “botones del cerebro”	123
Figura 12. Los niños finalizan la pausa activa “botones del cerebro”	124
Figura 13. Aplicación de la pausa activa de “doble garabateo”	124
Figura 14. Aplicación del cuestionario de Atención en el postest.....	125



CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción del problema

A nivel mundial el niño cumple un rol importante puesto que conforma la siguiente generación que será responsable del futuro de un país, los conocimientos y aprendizajes que adquiera influirán en su propio crecimiento profesional, en la de sus familias y de toda una sociedad, por ello consideramos que todo lo que influya en la formación y desarrollo del infante serán de suma importancia. A ello consideramos el estudio realizado por Sánchez (2008) en España con niños de preescolar evidencio que la capacidad de atención viene disminuyendo dentro del aula, siendo la principal causa el mundo tecnológico, que en estos últimos años se ha vuelto más accesible y forma parte del tiempo de recreación del niño. Es en este panorama que cada gobierno a través de los responsables en educación debe intervenir con acciones y programas en mejora de capacidades para la adquisición de conocimientos como es la atención.

Los diversos entornos tecnológicos a su vez repercuten en la falta de atención y puede agravarse si es que el niño tiene contacto frecuente con muchos distractores como son los juegos digitales, videojuegos, aplicaciones que se encuentran en vanguardia. Por ello el Instituto de Neurología Cognitiva realizó estudios y evidencio problemas relacionados a la atención, la falta de concentración para realizar una actividad, la pérdida de interés en una actividad, no logrando concluir una actividad determinada y problemas más graves como el déficit de atención presente en el 4% de la población mundial (INECO, 2021); haciéndose evidente la necesidad de estrategias para mejorar la atención a nivel internacional.

Entre las cosas ya mencionadas se ha visto por emplear y proponer estrategias que requieran de mayor protagonismo y respondan a las necesidades e intereses de esta nueva generación, proponiendo las pausas activas, si bien es cierto esta propuesta desde un inicio fue utilizada en el campo laboral con el fin de mejorar el desempeño de los trabajadores de oficina e industrias debido al constante estrés y enfermedades osteomusculares que presentaban los trabajadores ocasionada por la misma posición a la que estaban sometidos (Abudinen et al., 2017). Esta estrategia ha sido trasladada al ámbito educativo como espacios mentales, descritos como “espacios breves en la que se desarrolla una pequeña actividad, que interrumpe una actividad programada” (Tirado, 2016, p. 27) en este espacio el niño logra desarrollar diversas conexiones puesto que contribuye a retomar la atención cuando las actividades son largas. Es por ello que las pausas activas se convierten en un canal o medio que permita retomar, canalizar la

atención de los niños de una actividad predeterminada, comprometiendo a los docentes a buscar estrategias u actividades breves que formen parte de las pausas activas.

Enfocándonos en nuestro país - Perú la atención en la primera infancia, ha sido motivo de diversas investigaciones y a su vez fue el punto de partida para utilizar estrategias que la mejoren, es así que desde el año 2020 al 2022 el Ministerio de Educación (MINEDU) implementó el uso de pausas activas en beneficio de los profesores y de los estudiantes en etapa preescolar.

Uno de los factores que ha empeorado la atención en los estudiantes de preescolar fue el encierro obligatorio (COVID-19) en sus casas, donde los niños se enfrentaban al aburrimiento y la inactividad física, por falta de espacio, juegos y creatividad dentro de sus hogares, puesto que al recibir sus clases de forma virtual complico su nivel de atención, en muchos casos los niños no contaban con ambientes acondicionados para el proceso enseñanza – aprendizaje, existiendo muchos distractores que perturbaron el dictado de clases, incluso las herramientas tecnológicas como el celular o la computadora generaban mayor distracción, impidiendo que el maestro capte de forma adecuada la atención de los niños.

La Institución Educativa Inicial Cecilia Túpac Amaru - Cusco no es ajena a esta realidad, los niños del nivel inicial presentan dificultades para concentrarse y prestar atención, solo se mantienen atentos por periodos cortos de tiempo, se distraen tras cualquier alteración del entorno (ingreso otro niño al aula, paso una profesora, al ir al servicio higiénico, entre otras situaciones que surgen a diario). Por otro lado, en algunos casos, se pudo apreciar el desinterés de algunos padres por el desarrollo educativo y cognitivo de sus menores hijos, estas circunstancias nos han llevado a reflexionar y considerar otras técnicas, instrumentos, indagaciones e investigaciones para poder atender a las necesidades y diferentes situaciones que se iban presentando a medida que pasaban los días en contacto con los niños.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cómo influye las pausas activas en la mejora de la atención en los estudiantes de 3 años del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial Cecilia Túpac Amaru, Cusco, 2022?

1.2.2. Problemas específicos

- a. ¿Cómo influye las pausas activas en la dimensión atención selectiva en los estudiantes de 3 años del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial Cecilia Túpac Amaru, Cusco, 2022?
- b. ¿Cómo influye las pausas activas en la dimensión atención focalizada en los estudiantes de 3 años del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial Cecilia Túpac Amaru, Cusco, 2022?
- c. ¿Cómo influye las pausas activas en la dimensión atención dividida en los estudiantes de 3 años del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial Cecilia Túpac Amaru, Cusco, 2022?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Determinar cómo las pausas activas influyen en la mejora de la atención en los estudiantes de 3 años del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial Cecilia Túpac Amaru, Cusco, 2022.

1.3.2. Objetivos específicos

- a. Determinar cómo las pausas activas influyen en la dimensión atención selectiva en los estudiantes de 3 años del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial Cecilia Túpac Amaru, Cusco, 2022.
- b. Determinar cómo las pausas activas influyen en la dimensión atención focalizada en los estudiantes de 3 años del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial Cecilia Túpac Amaru, Cusco, 2022.
- c. Determinar cómo las pausas activas influyen en la dimensión atención dividida en los estudiantes de 3 años del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial Cecilia Túpac Amaru, Cusco, 2022.

1.4. Justificación e importancia del estudio

1.4.1. Valor teórico

Como valor teórico la investigación se justificó puesto que no existen investigaciones realizadas a nivel local que midan la variable atención e implementen la estrategia de pausas activas en estudiantes del nivel inicial, además esta metodología ha sido utilizada muy a menudo en el ámbito empresarial, pero muy poco en el ámbito educativo.

1.4.2. Implicancias prácticas

La investigación se justificó puesto que, al realizar nuestras prácticas profesionales en niños de tres años, se evidencia la dificultad que tienen muchos niños para prestar

atención a las diferentes actividades que se desarrollan, por tanto, al realizar esta investigación hay una realidad en particular y a vez nos adentramos en la investigación científica. El niño de dos a seis años está en la capacidad de asimilar cualquier conocimiento mucho más fácil que un adulto, sin embargo, el entorno en el que se encuentran, el mayor acceso a las herramientas digitales, la televisión, el acceso a juguetes electrónicos, la ausencia de los padres en los hogares hace que los profesores realicen nuevas prácticas y métodos para captar la atención de los niños por periodos largos.

1.4.3. Utilidad metodológica

Se justificó porque hará uso de la investigación científica para desarrollar los objetivos y comprobar las hipótesis planteadas, por tanto, el estudio podrá ser utilizado como antecedente para otras investigaciones.

1.4.4. Relevancia social

Como profesionales de la educación inicial se hace imprescindible estar al tanto de las nuevas metodologías, estrategias y métodos que permitan un mejor aprendizaje de los niños, puesto que más adelante los niños que estén a nuestro cargo serán quienes forjen el futuro y desarrollo del país a partir de una buena base en conocimientos teóricos, prácticos y en valores.

1.5. Delimitación de la investigación

1.5.1. Delimitación espacial

El estudio se desarrolló con niños y niñas de tres años de la Institución Educativa Inicial Cecilia Túpac Amaru ubicado en el distrito de Santiago en la provincia del Cusco, en el año 2022.

1.5.2. Delimitación temporal

La investigación se desarrolló en el año 2022, en un primer momento se evaluó la atención, después se implementó las actividades de pausas activas y por último se evaluó nuevamente la atención en niños y niñas de tres años.

1.6. Limitación de la investigación

El estudio presentó limitaciones para poder trabajar con una población más grande, al inicio se pensó trabajar con dos grupos de niños sin embargo por complicaciones en la salud de las investigadoras tuvimos que trabajar con un solo grupo cambiando el diseño de nuestra investigación.

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Antecedentes internacionales

Rúa (2016) realizó la investigación: “La atención y concentración de los niños y niñas en el preescolar” siendo el objetivo “Proponer estrategias y talleres de motivación, atención y concentración de los niños y niñas en las actividades de aprendizaje”. Presentado en la Universidad de Cartagena – Colombia para optar el grado de licenciado en pedagogía infantil. Uso una metodología de tipo exploratorio y descriptivo, la técnica de la entrevista, la encuesta y la observación, con el uso de un cuestionario y una ficha de recolección de datos, tomó una muestra no probabilística de 13 estudiantes entre 2 a 5 años de edad, que cuentan con una profesora titular la cual imparte cada jornada diaria. Entre los resultados se precisó que existen distintos factores que alteran el desarrollo cognitivo en los niños, para ellos se plantea el uso de estrategias que mejoren este panorama.

El estudio realizado por Rúa es importante mencionarlo puesto que precisa que el desarrollo cognitivo es una variable muy amplia la cual está sujeta a muchos factores entre ellos la concentración y la agresividad que presentan los niños, las actividades y dinámicas relacionados al uso de la mente y de las repeticiones ayudan a los niños a permanecer más concentrados en el momento de realizar alguna actividad repetitiva como delineado de vocales, la realización de bolitas de papel y el pintado de figuras.

Tirado (2016) tesis: “Estrategias lúdicas para mejorar los dispositivos básicos del aprendizaje como la atención y la concentración en los estudiantes del grado segundo de la Institución Educativa San Antonio de Prado” con el objetivo de describir “la incidencia de la implementación de actividades lúdicas en el mejoramiento de los dispositivos básicos de la atención y la concentración en los estudiantes del grado segundo”. Presentado en la Fundación Universitaria Los Libertadores – Colombia para optar el grado de licenciado en pedagogía de la Lúdica. Uso una metodología: de enfoque cualitativo, de tipo descriptivo para conocer los comportamientos de los estudiantes y como técnica la entrevista y la observación. Tomo como población a los estudiantes del segundo grado, entre los resultados después de llevar a cabo el proyecto se evidenció que las estrategias son la vía principal para que los niños y niñas conozcan el mundo que los rodea mejorando la concentración y atención en el aprendizaje.

El estudio realizado por Tirado importante puesto que da a conocer que existen estrategias que puede implementar el docente y permite el desarrollo de la atención y concentración, además que mejora las relaciones sociales con sus congéneres.

Castro y Osorio (2017) tesis “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” se realizó con el objetivo “Implementar pausas activas físicas y mentales como estrategia lúdica, para trabajar la atención en los estudiantes de grado segundo” presentado en la Fundación Universitaria los Libertadores para optar el Título de Especialistas en Pedagogía de la Lúdica. Utilizó un enfoque cualitativo a partir del análisis documental e implementación de talleres, siendo los participantes estudiantes de segundo grado. Resultado: el estudio evidenció una mejora de la atención después de la implementación de pausas activas físicas y mentales gracias a la actitud positiva que se incrementó en los estudiantes. Corroboró la importancia del uso de pausas activas como rutina diaria para la mejora del proceso académico, ayuda en la postura física y en los procesos mentales, mejora el ánimo y predisposición al estudio.

Es importante mencionar el estudio puesto que es un antecedente que detalla la importancia de las pausas activas en la mejora de la atención, este resultado se logra a partir del cambio de actitud que presenta el estudiante para continuar realizando una actividad larga y tediosa después de intervenir la pausa activa. Cuando el estudiante realiza la actividad complicada el tomar una pausa corta permite la oxigenación del cerebro y centrar su atención en otra actividad, por lo que al retomar la primera actividad el estudiante se encuentra más lúcido y relajado para terminarlo.

Jiménez y Monroy (2015) realizaron el estudio “Las Pausas Activas escolares como estrategia pedagógica para influenciar la atención en los estudiantes del grado primero, de la jornada tarde del IED Francisco José de Caldas Sede C” tuvo el objetivo “Diseñar un programa de pausas activas escolares que influyan en los niveles de atención de los estudiantes del grado 101”. Presentado en la Universidad Libre de Colombia para optar el grado de Educador Físico. De tipo cualitativo, enfoque de investigación acción, tomó como población a 18 niños con edades de entre 4 y 6 años, tomando como muestra a toda la población. Resultado se evidenció una mejora progresiva de la atención en el transcurso de la aplicación de pausas activas escolares, en beneficio de los estudiantes que presentaron atención dispersa e hiperactiva ayudándolos en el logro académico y del profesor pues le permite impartir mayores conocimientos y ser asimilados en un menor tiempo.

El estudio demuestra que las pausas activas son una estrategia positiva y necesaria, que debe desarrollarse en los distintos escenarios educativos, al principio puede que exista una reacción de incredulidad en el desarrollo de las pausas activas por parte de

los estudiantes, pero el estudio demuestra que los estudiantes esperan el desarrollo de las mismas a medida que entran en ritmo y las conocen.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Acosta y Fernández (2018) en su investigación: “Influencia del juego la jenga en la mejora de la atención - concentración de los niños de 3 años de la I.E. Indoamérica, Víctor Larco Herrera 2017, tuvo como objetivo “mejorar la atención – concentración a través de la aplicación estrategias, en los niños de 3 años de la I.E. 224 Indoamérica en el distrito de Víctor Larco, 2017”, presentado en la Universidad Nacional de Trujillo para optar el grado de licenciada en Educación Inicial, utilizó una metodología de enfoque cualitativo de tipo aplicada con diseño cuasi experimental, desarrollo talleres con una muestra de 40 niños de tres años dividido en dos grupos (control y experimental). Entre los resultados los niños del grupo control tienen un mejor desarrollo atencional que el grupo experimental antes de la aplicación de los talleres para mejorar la atención concentración, se realizó la aplicación del post test a los niños del grupo experimental obteniendo como resultado el logro de una mejora significativa en el desarrollo de la atención - concentración de los niños.

El estudio es importante mencionarlo puesto que demuestra que este tipo de talleres permiten mejorar la atención y concentración en niños de preescolar, siendo un antecedente para evidenciar si otras estrategias pueden ser utilizados para mejorar dicha capacidad, si bien es cierto existe evidencia de que los juegos pueden ayudar en la concentración y atención existen otras estrategias y actividades que se pueden utilizar.

Arias y Huaynate (2021) realizaron la investigación: El juego como estrategia pedagógica para mejorar el proceso de atención y concentración de los niños de 5 años de la Institución Educativa "Santa Rosa de Lima" -Yanacancha – Pasco, siendo el objetivo general “Determinar los efectos juego como estrategia pedagógica en el mejoramiento de los procesos de atención y concentración de los niños de 5 años de la Institución Educativa Santa Rosa de Lima –Yanacancha Pasco”, presentado en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión para optar el grado de licenciada en Educación Inicial con una metodología de tipo experimental y nivel pre-experimental con alcance tecnológico y aplicativo, utilizó un método inductivo-deductivo, como técnica utilizó la observación de los niños, los programas de juegos y la escala de Connors para maestros (Edha) como instrumentos y una población de niños de 5 años con una muestra de 28 niños. A partir de los resultados se evidencio que existen estrategias pedagógicas que mejoran el proceso de atención y concentración de los niños de 5 años de la Institución Educativa "Santa Rosa de Lima" -Yanacancha – Pasco. 2019; en la evaluación pretest, antes de la aplicación del programa de juegos, un 89% de los niños presenta un nivel significativo de problemas de atención y

concentración; solo un 11% de los niños no presentan niveles significativos de problemas de atención y después de la aplicación de los juegos como estrategias pedagógicas, en la evaluación posttest, un 75% de niños de 5 años presenta resultados no significativos a los problemas de atención y concentración; solo el 25% sigue presentando problemas de atención.

A partir del estudio, se sugiere investigar el valor de las diversas estrategias utilizadas para otras áreas de aprendizaje y para niños de otras edades, que permita contribuir al mejor desarrollo de los niños y niñas en edad preescolar, asimismo los estudios mencionados utilizan pequeñas actividades como principal factor de la atención, las pausas activas están dadas por juegos o actividades de corta duración no habiendo sido mencionados por otros autores.

Palacios (2020) tesis “El juego para mejorar la atención en niños de 3 años en la I.E N° 14063 del Caserío Monte Redondo La Unión, Piura -2018” tuvo como objetivo “Aplicar los juegos como estrategia de mejora en la atención en los estudiantes de 3 años de la I.E N° 14063 del caserío Monte Redondo La Unión, Piura- 2018”, por la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote para optar el grado de Licenciada en Educación Inicial. Hizo uso de una metodología de enfoque cuantitativo y aplicada con un diseño pre experimental, tomó una población de 122 estudiantes de entre 3 a 5 años y una muestra de 27 niños de tres años. Resultados: el juego en la primera infancia permite alcanzar mayor concentración y atención, este estudio demuestra que la aplicación de estrategias influye significativamente en la atención, los niños evidenciaron dificultades antes de iniciar las actividades, después apareció cambios sustanciales pudiendo afirmar que repercute en el logro de aprendizajes duraderos logrando una mejor intervención por parte de los profesores.

Las actividades lúdicas han evidenciado ser indispensables para lograr diversos aprendizajes en el área de Matemática y Lengua, esto se logró debido a que los juegos intervienen en la mejora de la atención y concentración. Las estrategias desarrolladas en poco tiempo son actividades completas que implican el uso del cuerpo y la mente para ser ejecutado correctamente lo que favorece la adquisición de nuevos conocimientos.

2.2. Bases teórico científicas

2.2.1. Teoría de la atención

La atención ha sido un tema muy estudiado durante muchas generaciones por ser considerada como una cualidad de la inteligencia, hoy en día sigue siendo de gran

importancia sobre todo en la primera infancia, etapa en la que se desarrolla y evoluciona. Autores pedagógicos y psicólogos ha aportado al entendimiento de la atención pudiendo diferenciar dos modelos teóricos según el tipo de área. El primer modelo es la atención selectiva o denominado “cuello de botella” siendo sus investigadores más representativos Broadbent, Treisman, Norman, Tudela, Posner, Petersen y Raichle, y en el segundo modelo la atención dividida con sus representantes Karneman, Posner y Snyder, Shiffrin y Schneider, Allport y Baddeley (Londoño, 2018).

Sin embargo, existen otros modelos teóricos que han venido evolucionando y destacando con el pasar del tiempo entre los relevantes para la presente investigación están el de Norman, Kahneman, Posner, Petersen y Raichle y Garcia-Orza. En el año 1968 Norman postula el modelo de pertinencia, según este la atención tiene un mecanismo de arriba-abajo dependiendo del aprendizaje que desee alcanzar la persona, en los niños el proceso es más complejo porque involucra las características sensoriales, el estado anímico y fisiológico. El modelo de capacidad limitada se origina en el año 1973 por el pedagogo Kahneman, el cual propone que se puede lograr la atención simultánea a un límite de actividades que se realizan al mismo tiempo, el infante por propia naturaleza puede realizar diversas actividades al mismo tiempo sin embargo, dependiendo de su interés centrará su atención en una determinada actividad y mantendrá su concentración en la misma según el esfuerzo mental que involucre (Londoño, 2018).

Otro autor a mencionar es Tudela, en el año 1992 propuso la atención como un sistema de control siendo un mecanismo cognitivo autónomo a los otros sistemas de procesamiento, es un mecanismo con capacidad limitada pues cualquier acontecimiento puede desencadenar en la pérdida de la atención, en los niños es necesario orientar la atención darle una motivación a través de estrategias pedagógicas.

Se debe mencionar también a un autor que realizó aportes a la pedagógica infantil Lev Vygotsky, de origen Ruso desarrollo la teoría Socio-histórica sobre la construcción de la cognición humana, según esta teoría el conocimiento que logra aprender una persona está en función del entorno social y cultural, el sujeto es capaz de utilizar representaciones internas para entender lo que sucede alrededor para ello hace uso de la atención y concentración, elementos necesarios para lograr dicho aprendizaje (Guerra, 2020).



Figura 1. Lev Vygotsky

A partir del año 2002 la atención es entendida a través de una aproximación neurocognitiva, en ella se describen los tipos de atención y los mecanismos neuronales para llevarlos a cabo, el avance tecnológico hizo posible entender cómo se desarrolla el proceso de atención que partes del cerebro intervienen y en un futuro mejorar la atención desde la primera infancia. (Londoño, 2018).

El estudio de la atención se ha venido profundizando por su importancia en el desarrollo de diversas tareas, los investigadores han invertido mucho tiempo en explicar su proceso para mejorarla y fortalecerla, el proceso de la atención esta vinculada a la concentración, siendo el espacio en el que el cerebro es capaz de activarse logrando el mejor rendimiento posible de una o más actividades que se estén realizando en un solo momento, explicado a través de la teoría de la “U invertida”.

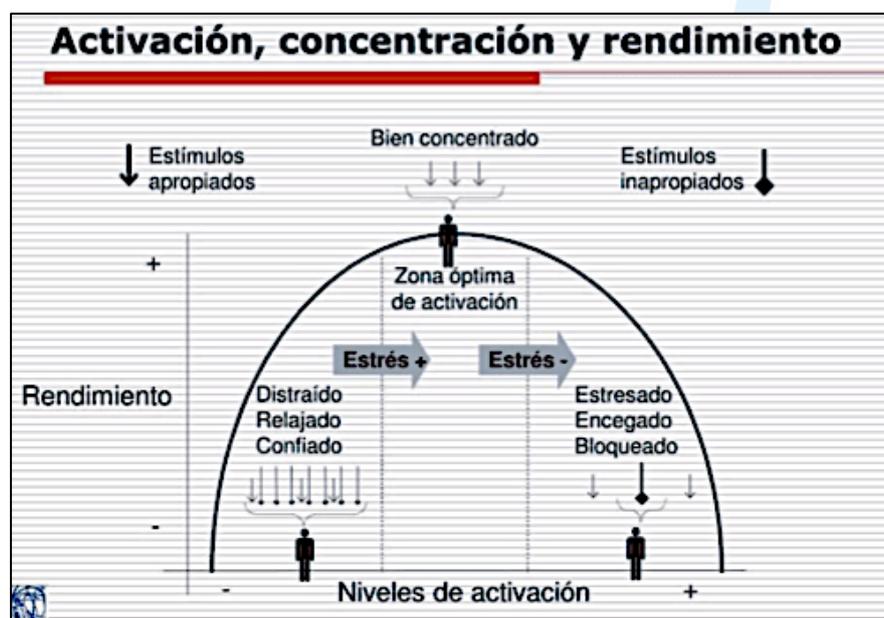


Figura 2. Teoría de la U invertida

La teoría de la U invertida identifica la zona óptima de máxima activación, momento en el que el sujeto obtiene la mayor atención y concentración para desarrollar una actividad, logrando el mejor rendimiento, estando afectado por estímulos externos como el estrés, la distracción y el bloqueo mental (por la complejidad de la tarea).

2.2.1.1. Modelos de la atención

La atención está estrechamente relacionada a la forma en la que el ser humano adquiere el conocimiento, como la procesa y almacena dentro del sistema cognitivo, muchos autores han propuesto diversos modelos para intentar explicar este proceso pudiendo diferenciar cuatro modelos (i) el modelo de filtro, (ii) modelo de recursos atencionales, (iii) el modelo de automaticidad y (iv) el modelo de la neurociencia que se describen en los siguientes párrafos por Villarroing y Muiños (2018)

a. Modelos de filtros.

Fueron los primeros modelos utilizados por los psicólogos que pretendía explicar cómo el cerebro es capaz de procesar la información, almacenarla y utilizarla en el momento adecuado, dichos autores pensaban que existía una especie de filtro que seleccionaba la información que era necesario almacenarla y procesarla evitando así la sobrecarga del sistema cognitivo ante tanta información a la que está expuesto el cerebro humano. entre los científicos representantes de este modelo destacan Broadbent y Cherry tenían la teoría de que el organismo procesaba toda la información hasta llegar a un filtro denominado "Sistema Perceptual", una vez la información pasaba por este filtro recién podía ser recordada por el estudiante.

b. Modelos de recursos atencionales.

Este se centra en la selección de la información ya que de esta manera existirá un buen funcionamiento del mecanismo atencional, es decir que este requiere de un esfuerzo y del uso de recursos necesarios para poder llevar a cabo el procesamiento atencional. Kahneman (1973) afirmó que para poder llevar a cabo determinada actividad debemos emplear un esfuerzo atencional, es decir que determinada tarea exige mayor esfuerzo no se podrá concretar dicha tarea ya que al exigir mayor uso de recursos podría agotar o llegar el límite de aquellos recursos disponibles, por otro lado, si el nivel de exigencia para concretar dicha tarea no requiere de mayor esfuerzo tendríamos mayores recursos para poder concretar la atención.

c. Modelo de automaticidad

Según Melero y Sevilla (1997) mencionaron que el procesamiento de la información puede ocurrir de forma controlada o de forma involuntaria por lo que se habla de procesos controlados y procesos automáticos.

- Atención y/o capacidad. Para llevar a cabo un proceso controlado se requiere de esfuerzo y consumo de recursos al contrario de lo que ocurre con los procesos automáticos.
- Control. Aquellos procesos que son automáticos no son controlados por el individuo, al contrario de lo que ocurre con los procesos controlados, que se encuentran sometidos a la intencionalidad del participante.
- Procesamiento serial versus paralelo. Los procesos automáticos se procesan de forma paralela a los procesos controlados, puesto que los primeros no requieren de la utilización, apenas de recursos.
- Nivel de ejecución. Los procesos automáticos solo se pueden llevar a cabo cuando se trata de tareas simples.
- Práctica. Los procesos controlados pueden mejorar con su práctica llegando a convertirse en automáticos mientras que los procesos automáticos una vez que son adquiridos no sufren cambios reseñables.
- Modificación. Los procesos automáticos no son fácilmente modificables, mientras que los procesos controlados son más fáciles de controlar.
- Memoria. Los procesos automáticos se encuentran en la memoria a largo plazo, mientras que los procesos controlados forman parte de la memoria activa.
- Conciencia. Los procesos controlados son procesos conscientes que demandan atención mientras que los procesos automáticos son inconscientes.

d. Modelo de la neurociencia cognitiva

En esta ciencia son importantes los aportes de la neuroanatomía, la neurobiología y la neuropsicología que apoyan la idea del funcionamiento modular de la atención.

2.2.2. La neurociencia

Según Campos "la Neurociencia moderna representa la unión de grandes ciencias como la anatomía, embriología, neurofisiología, biología celular y psicología que tienen como una de las metas más desafiantes explicar la relación entre el cerebro y las conductas social, cognitiva, emocional" (Morris, 2014, p.9). Podemos deducir que las neurociencias congregan varios conocimientos teóricos y estos a su vez se especializan por cada rama de la ciencia, como el caso de la neuroeducación que engloba ciencias para concebir la función del cerebro, pedagógicas y de enseñanza.

2.2.2.1. La neuroeducación

Battro en el año 2002 en De La Barrera y Donolo (2009) conceptualizo la neuroeducación “entendida como el desarrollo de la neuromente durante la escolarización, no cómo un mero híbrido de las neurociencias y las ciencias de la educación, sino como una nueva composición original” (p. 4). Precisa que por fundamentos antiguos las vías de la neurobiología y la educación asumieron escasos momentos de encontrarse; de manera inicial lo crearon al investigar los orígenes de la debilidad mental y asimismo en la pesquisa del talento excepcional. Lo atractivo de la cuestión es que se asevera que la neuroeducación no ha de simplificarse a la práctica de la educación, sino que ha de formar una teoría naciente del aprendizaje y del discernimiento en general; y sobre todo, es una ocasión de profundizar en la intimidad de cada individuo y no una plataforma para homogeneizar las mentes.

Otros autores contemporáneos desarrollaron un análisis sobre la neuroeducación a continuación se desarrolla las teorías de Llorens, Castelli, Safrilla y Pallarés y Richart. Llorens citado por Pallarés y Richart (2018) realizan una reflexión sobre los alcances de las neurociencias a las diferentes ciencias, sugiriendo el termino necrofilia relacionado al uso de las mismas en la persona humana y las relaciones personales y el termino neuroescepticismo relacionado a la falta creencia de estas teorías por parte de las personas y científicos.

Zafrilla como se cito Pallarés y Richart (2018) precisan que la neuroeducación tiene varios enfoques o rumbos como la neuropolitica, pudiendo ser enseñada en la primera escuela en niños de preescolar, sin embargo se debe trabajar también con el entorno social, puesto que las personas adultas serán las más difíciles de formar pues tienen arraigados saberes previos (p. 37).

Pallarés y Richart (2018) precisaron que la neuroeducación a pesar de ser una ciencia inexperta y principiante ha permitido entender cómo se desarrolla la instrucción y la adquisición del conocimiento, esta nueva ciencia nos ayuda a entender la forma de adquirir los conocimientos, que funciones cumple el cerebro, este saber permitirá una mejor enseñanza que involucre estudiantes, profesores, padres y conocedores de la neuroeducación.

2.2.2.2. La neuroeducación y el proceso enseñanza-aprendizaje

Diversos autores mencionan la neuroeducación como parte fundamental de la pedagógica, que cambiara la forma de aprender hoy, pasara a ser un proceso común y cotidiano aprendido por profesores, padres de familia y estudiantes, para lograr ello se

debe educar a las generaciones antiguas y ellos se encargaran de transmitirlo a las nuevas generaciones (Piqueras, 2018).

Según Morris (2014) el avance de las tecnológicas y las nuevas practicas educativas de países desarrollados cambiaran la forma de ver la educación, pudiendo aparecer desigualdades más marcadas, para ello la neuroeducacion viene como un punto de apoyo para la enseñanza en niños con bajo aprendizaje pudiendo alcanzar mejores rendimientos con el uso de estrategias acordes al proceso de aprendizaje del cerebro. Como lo señala Labath Casis: *"Es mucho más que ponerse en los zapatos de otros, es lo que conduce a ser...buenos padres o líderes inspiradores...a partir de la educación"*

Para conseguirlo, es preciso entender el funcionamiento del cerebro y plasmarlo en la educación con el uso de nuevas estrategias y actividades que permitan generar el conocimiento a partir del trabajo cooperativo, la comprensión del estudiante, el aprendizaje practico, olvidándonos de la educación bancaria, memorística e introducida con miedo (p. 68).

2.2.3. Pausas activas

2.2.3.1. Definición.

En la revisión bibliográfica las pausas activas son conocidas también como "espacios mentales", "espacios activos", "dinámicas de cambio" y "pausas activas pedagógicas", en España esta sistemática se ha desarrollado desde hace más de diez gracias a la metodología PAAC12 que comprende la Actividad Física incluida en el currículo de educación, este método "ayuda a disminuir conductas estáticas y acrecentar el movimiento físico en el salón, a la vez que se elaboran actividades curriculares convenientes para el área del conocimiento" (Ministerio de Educación, Cultura y Deportes, 2014).

Según la Universidad de Boyaca (s.f.) "son breves descansos durante la jornada laboral que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga, disminuir trastornos musculo-esqueléticos y prevenir el estrés" (p. 2). Jiménez y Monroy (2015) precisaron "la actividad física en el trabajo con gimnasia física y mental que ejecuta un obrero en un periodo de tiempo corto en el desarrollo de su actividad laboral, con el objetivo de revitalizar la energía del cuerpo y de la mente" (p. 15)

Por otro lado, hacia el aspecto educativo Mejía (2017) definió las pausas activas como "salirse de la rutina, talvez pasiva para realizar algunos ejercicios ya sean de movilidad articular, estiramientos, de respiración, de relajación, o activación mental o dinámicas" (p. 17), la autora además orienta las pausas activas a la labor educativa con

ejercicios que modifiquen por un momento la rutina escolar o de la actividad que se esté desarrollando.

Mientras que el Ministerio de Educación del Ecuador (2020) preciso “se define como un momento de activación que permite un cambio en la dinámica, en donde se puede combinar una serie de movimientos que movilizan los sistemas músculo-esquelético, cardiovascular, respiratorio y cognitivo” (p. 5) según preciso la pausa activa permite cambiar una actividad cotidiana por una nueva no planificada por el niño, este cambio brusco permitiría retomar la concentración pérdida y generar un momento de relajación.

Otra definición para el ámbito educativo se precisó como “dinámicas de cambio o pausas activas pedagógicas”: su propia definición precisa, son “pequeñas” pausas implementadas entre el desarrollo de clases, puede dividir una actividad larga, se utiliza juegos mentales, motores, grupales, libre, y actividades de respiración, logrando disminuir la tensión en la actividad larga, pudiendo retomarla con más motivación (Jiménez y Monroy, 2015).

Los investigadores concuerdan en que las pausas activas se desenvuelven en estados cortos de tiempo (de 3 a 5 minutos) desgajando una actividad o la práctica estudiantil, puede desarrollarse con el uso del cuerpo y/o la mente, logrando optimizar el aprendizaje del conocimiento establecido.

2.2.3.2. Importancia de las pausas activas

Diversos estudios fueron realizados sobre pausas activas principalmente relacionadas al trabajo laboral y a las empresas mencionados por Jiménez y Monroy (2015) quienes manifiestan que las pausas desarrolladas por periodos pequeños mejoran la productividad, el aprendizaje cognitivo, la creación y la comunicación entre el profesor y estudiante, por otro lado cumplen una función medicinal gracias al beneficio que tienen en la musculatura y el sistema óseo.

Esta técnica para mejorar la atención y concentración ha sido utilizada en el ámbito empresarial diseñado para trabajadores de oficina, inicio en su propio espacio de trabajo con movimientos de relajación, mientras que ahora existen lugares y espacios destinados a las pausas. Landinez, precisa "es importante hacer de estas actividades un hábito diario, pues mejoran no sólo el estado físico de la persona, sino que le ayudan a no sentirse cansada" (p. 16). Esta estrategia no solo mejora la parte anímica del estudiante sino también tiene beneficios terapéuticos de relajamiento, en el caso de los niños si esta práctica es duradera repercute en beneficios a largo plazo.

Esta práctica dio inicio en el ámbito laboral, en el trabajo de oficina o computadora este tipo de estructura se observa en los colegios, donde el niño desarrolla actividades mentales, manuales y físicas todos estos procesos hacen uso de la parte cognitiva, el uso de pausas activas mejoraría el desarrollo de estas actividades gracias a su acción desestresante, permitiendo la concentración y atención hacia la actividad planteada, los cambios de rutina permiten la oxigenación del cerebro a partir del cambio de actividad mental. Un estudio realizado en el 2007 precisó que esta práctica beneficia a todos los actores profesores, auxiliares y niños genera una mejor armonía en el aula (Le Gall, 2010).

Precisan que no solo los estudiantes necesitan de pequeñas pausas para retomar una actividad con mayor impulso, beneficia también a los profesores que tienen que lidiar con estudiantes irrespetuosos, malcriados, con problemas de atención, falta de autoestima y familiares, estos periodos cortos de relajación pueden darse en los cambios de curso, pudiendo ser una práctica realizada con los alumnos o entre profesores (Le Gall, 2010).

Mejía (2017) precisó “El implementar pausas activas dentro de las aulas traerá beneficios a los y las docentes, y a los niños ya que se les estará educando para mejorar sus estilos de vida saludables” (p. 16), estos espacios mentales permiten que tanto niños como docentes disminuyan el estrés por un momento para continuar con la actividad que estaban realizando entre los beneficios se mencionó disminución de la ansiedad, aumento de la concentración y aumento de la atención.

Así también estas pequeñas pausas “se convierten en un conjunto de actividades físicas y psicológicas que activa la circulación, la oxigenación cerebral, la respiración, los músculos y el aumento en el nivel la energía de los estudiantes” (p. 17). Si bien es cierto hay pocas investigaciones en este tema, ya se pueden contar sus favores a la comunidad estudiantil y a los trabajadores oficinistas. Siendo las ventajas de las mismas: la mejora el desarrollo cognitivo y afianza la formación de las emociones, aumenta y afianza la atención y la perspicacia de las enseñanzas en los escolares, favorece la capacidad de ser creativo, desarrollo motor, disminuye el estrés y mejora la memoria.

2.2.4. Dimensiones de las pausas activas

Las pausas activas vienen siendo implementadas para niños pequeños en distintos países latinoamericanos, la investigación que se desarrolla tomara como referencia la clasificación dada por el Ministerio de Educación del Ecuador (2020)

- a. Pausas de respiración:** implican el uso del sistema respiratorio, de las vías altas (nariz, faringe y laringe) y vías bajas (esternón y pulmones) de manera armónica y sincronizada, como la respiración equitativa, abdominal y del cráneo brillante. La

respiración equitativa se realiza inhalando y exhalando en tiempos iguales añadiendo una pausa ante los dos sucesos. La respiración abdominal se desarrolla a partir de la acumulación de aire en los pulmones colocando una mano en el pecho y otra en el estómago inhalando aire por la nariz. La respiración del cráneo brillante se logra intercalando una respiración larga y lenta con una rápida y poderosa cada vez a un ritmo más acelerado (de 1 a 2 segundos) con un máximo de 10 repeticiones.

- b. Pausas activas propiamente dichas: están dadas por pausas que implican el uso de la actividad física y mental de los niños, se puede utilizar distintos recursos como juegos de movimientos finos, de estiramiento, de coordinación, juegos mentales y cantos, podemos mencionar actividades como “la rueda de San Miguel”, “Marcha de las vocales”, “A moveros”, “Mar y Tierra”, “El juego del calentamiento”, “Conociendo tu cuerpo”, “Como se mueven los animales”. “Veo, veo”, “A bailar”, “la Marcha”, “los deportistas”, “reconociendo mis articulaciones”.
- c. Pausas de gimnasia cerebral, son realizados para fomentar el desarrollado y uso de los dos hemisferios cerebrales, este tipo de pausas utiliza ejercicios mentales, sin embargo, por ser niños pequeños (preescolar) es difícil encontrar actividades adecuadas puesto que pierden fácilmente la concentración y atención, el autor recomienda el uso de actividades como “botones del cerebro”, “botones de la tierra”, “botones del espacio”, “bostezo energético”, “gateo cruzado”, “ocho perezoso o acostado”, “el elefante”, “sombbrero del pensamiento”, “doble garabateo”, “la lechuza” y “Peter pan”.
- d. Pausas de estiramiento, implica el movimiento de todo el cuerpo para lograr la flexibilidad general, empezando de la cabeza hasta los pies y viceversa, este tipo de pausas cumple con los objetivos de relajar el cuello, los brazos, hombros, relajar las manos, la espalda y todo el cuerpo en general. Podemos mencionar actividades como “rutina completa de miembros inferiores”, “ejercicios de estiramiento de espalda y abdomen”, “ejercicios de espalda”, “ejercicios de estiramiento en manos” y “ejercicios de cuello”
- e. Pausas oculares: pausas que implican el uso de los ojos con el objetivo relajarlos.

2.2.5. Atención

2.2.5.1. Definición

William James (1890) en Batlle (2008) afirmó “la atención es tomar posesión de la mente, de una forma clara y vivida, de uno de los que parecen ser diferentes objetos o líneas de pensamiento que suceden de forma simultánea” (p. 3). Johnston y Dark (1982) en Batlle (2008) manifestaron que no hay un axioma único y global para la atención surgiendo muchos problemas pues la atención abarca muchos aspectos, algunos han

plasmado sus conceptos con la práctica y otros investigadores han usado distintas comparaciones para su definición, por lo que el concepto final se hace ambiguo.

Otra definición importante a mencionar está dada por Parasuraman y Davies en Batlle (2008) consideran que la atención en una acción complicada que elabora el cerebro, utilizada en todas las labores, capaz de utilizar todo el entorno para recordar un acontecimiento, suceso o información almacenada en un momento y requerida en otro. Según el autor la atención puede subdividirse en dos dimensiones.

a. La dimensión selectiva

Este tipo de atención abarca dos tipos focalizada y dividida. La atención focalizada pretende captar la atención de uno o más estímulos en particular prestarles toda la atención disminuyendo todos los distractores que se presenten en el entorno, a partir de esta premisa se puede entender que la atención puede ser infinita siempre y cuando uno preste la atención debido a una cosa y elimine distractores. Por otro lado, la atención selectiva se entiende como la selección de una determinada información o situación para almacenarla y recordarla en el momento oportuno, este tipo de atención se caracteriza porque el individuo toma un conocimiento del exterior para luego ser almacenado internamente.

b. La dimensión dividida

Este tipo de atención da respuesta a diferentes tipos de estímulos del ambiente es decir que atiende a todo aquello que demanda nuestra atención, de tal manera que la ejecución de tareas se da de forma simultánea, es decir, que se deben de generar una serie de estrategias que aseguren la eficacia del proceso atencional.

c. La dimensión intensiva o sostenida

En el caso de la atención sostenida es una destreza que consiste en mantenerse concentrado a un determinado estímulo por un tiempo prolongado a pesar de no ser del agrado del estudiante y el interlocutor no este conectando correctamente con su público, pudiendo ser una sesión de clase, un seminario u otra reunión. Este tipo de atención es necesaria cuando el estudiante debe realizar una actividad prolongada utilizando sus habilidades cognitivas y mentales para poder culminar esta actividad, por otro lado, esta atención es favorecida o desmejorada según el entorno o lugar. A continuación, se detalla los principales tipos de atención en la Figura 3.

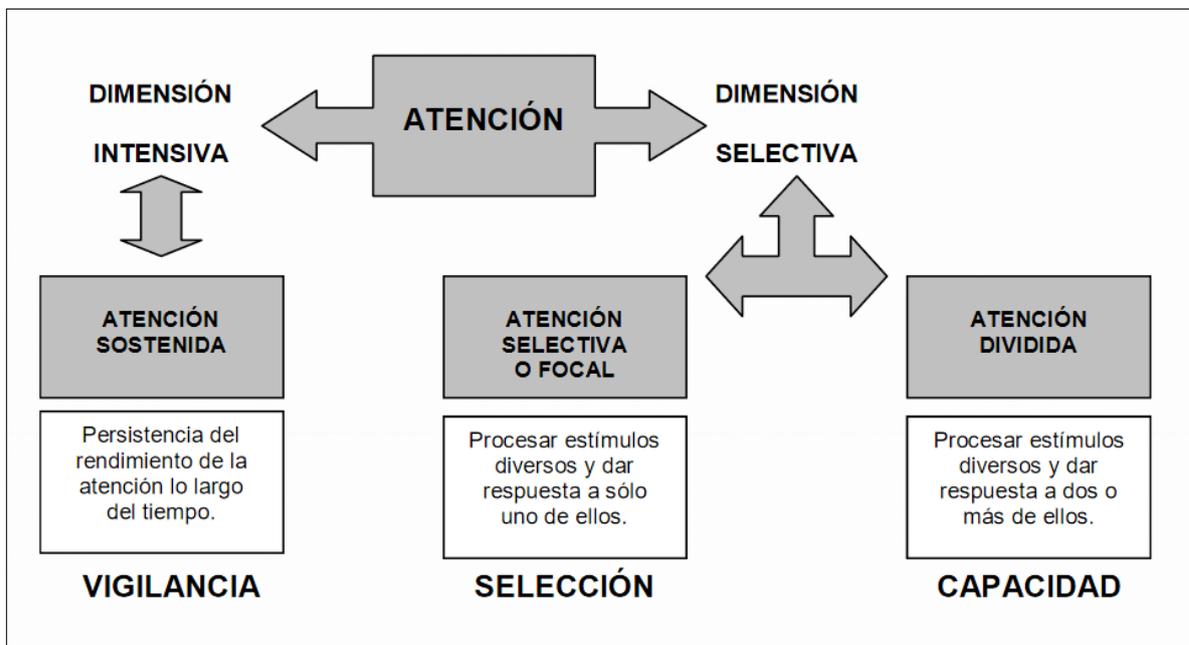


Figura 3. Diagrama de la atención.

Fuente: Batlle (2008)

Podemos entender que la atención puede dividirse en intensiva o sostenida y en selectiva y esta a su vez en focal y dividida, todas ellas son importantes para culminar con una tarea la atención sostenida permite al alumno terminar una tarea o prestar atención por periodos largos de tiempo, la atención selectiva elimina estímulos pequeños y ajenos a un estímulo mayor como el prestar atención a una explicación o escuchar una orden y ejecutarla y la dividida utilizada para realizar varias actividades al mismo tiempo.

Por tanto, el niño debe lograr adquirir las tres formas de atención que le permita adquirir los conocimientos sin constarle demasiado, sin el uso excesivo de la memoria, además los profesores deben impulsar la atención a través de nuevas pedagogías que despierte la curiosidad por el conocimiento.

2.2.5.2. Funciones de la atención

La atención está relacionada a muchos procesos y factores que determinan si se ha cumplido con el objetivo que es adquirir un conocimiento en un determinado espacio, una persona puede estar atenta, pero en muchos casos el mensaje es olvidado en un corto plazo, factores como estos dan evidencia de que la atención debe cumplir múltiples funciones como precisó Añanos en el año 1999 en Villarroing y Muiños (2018), las funciones fueron agrupados en seis grupos (i) la selección de una sola información dentro de un amplio grupo de distractores, (ii) el procesamiento de la información sin evitar la pérdida de información necesaria y relevantes, (iii) evitar la saturación de la información, seleccionando lo más relevante, (iv) identificar correctamente los estímulos a los que

atender para generar un conocimiento. (v) analizar los estímulos más relevantes y aquellos que implica estudiarlos con mayor profundidad.

2.3. Definición de términos

a. Atención

Es enfocarse en una actividad motriz o mental y realizarla de la mejor manera poniendo toda la atención en la misma (William James, 1890 en Batlle, 2008).

b. Atención selectiva

La atención selectiva o focalizada es la capacidad para atender a uno o dos estímulos relevantes sin confundirse ante el resto de estímulos que actúan como distractores William James, 1890 en Batlle, 2008).

c. La atención sostenida

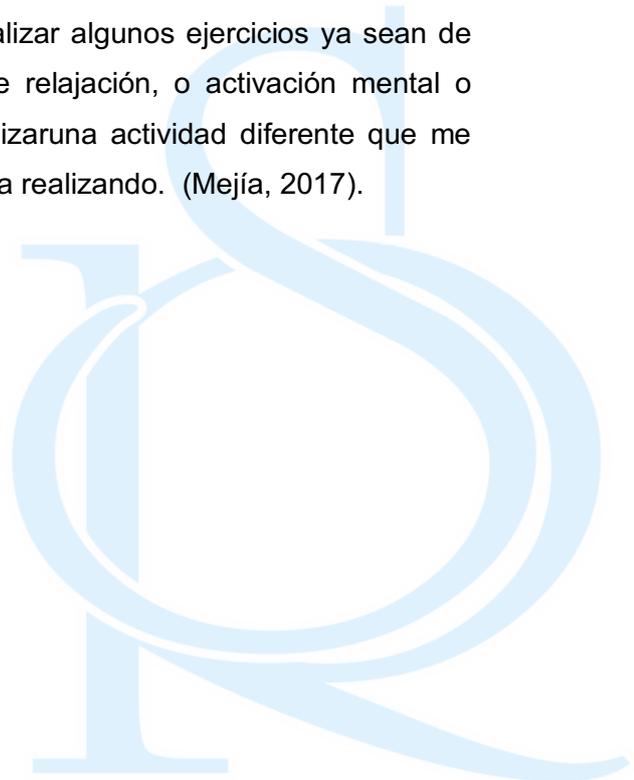
Consiste en la habilidad de mantener la atención y permanecer en estado de vigilancia durante un periodo determinado de tiempo a pesar de la frustración y el aburrimiento (Parasuraman 1984, en Batlle, 2008).

d. La atención dividida

Es aquella en la que se debe dar respuesta a múltiples estímulos del ambiente, atendiendo a todo aquello que demanda nuestra atención y es relevante para la actividad que se requiere llevar a cabo, de manera que la ejecución de tareas se produce de forma simultánea (Añaños 1999)

e. Pausas activas

Es salirse de la rutina, talvez pasiva para realizar algunos ejercicios ya sean de movilidad articular, estiramientos, de respiración, de relajación, o activación mental o dinámicas. Es hacer un alto en el camino para realizar una actividad diferente que me permita (coger aire) para continuar con lo que se venia realizando. (Mejía, 2017).



CAPÍTULO III MARCO METODOLÓGICO

2.4. Hipótesis de la investigación

2.4.1. Hipótesis central o general

Las pausas activas influyen de manera significativa en la mejora de la atención en los estudiantes de 3 años del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial Cecilia Túpac Amaru, Cusco, 2022.

2.4.2. Hipótesis específicas

- a. Las pausas activas influyen de manera significativa en la dimensión atención selectiva en los estudiantes de 3 años del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial Cecilia Túpac Amaru, Cusco, 2022.
- b. Las pausas activas influyen de manera significativa en la dimensión atención focalizada en los estudiantes de 3 años del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial Cecilia Túpac Amaru, Cusco, 2022.
- c. Las pausas activas influyen de manera significativa en la dimensión atención dividida en los estudiantes de 3 años del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial Cecilia Túpac Amaru, Cusco, 2022.

2.5. Variables de la Investigación

2.5.1. Variable independiente/ variable de estudio 1: Pausas activas

Definición: estrategia lúdico – pedagógica que implica salirse de la rutina, para realizar algunos ejercicios ya sean de movilidad articular, estiramientos, de respiración, de relajación, o activación mental o dinámicas.

Dimensiones

- Pausas de respiración
- Pausas. activas propiamente dichas.
- Pausas de gimnasia cerebral.
- Pausas de estiramiento.
- Pausas oculares.

2.5.2. Variable dependiente / variable de estudio 2: Atención

Definición: la atención es tomar posesión de la mente, de una forma clara y vivida, de uno de los que parecen ser diferentes objetos o líneas de pensamiento que suceden de forma simultánea

Indicadores

- Atención selectiva.

- Atención focalizada.
- Atención dividida.

2.5.3. Operacionalización de variables

Tabla 1. Variable independiente: Pausas Activas

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores
Pausas activas	Es salirse de la rutina, tal vez pasiva para realizar algunos ejercicios ya sean de movilidad articular, estiramientos, de respiración, de relajación, o activación mental o dinámicas. Es hacer un alto en el camino para realizar una actividad diferente que me permita (coger aire) para continuar con lo que se venia realizando. (Mejía, 2017).	Las pausas activas son pequeños espacios donde el estudiante cambia de actividad, utilizándose ejercicios y/o juegos.	Pausas de respiración Pausas activas propiamente dichas. Pausas de gimnasia cerebral. Pausas de estiramiento. Pausas oculares.	- Tipos de respiración. - Pausas activas desarrolladas a través del movimiento. - Pausas activas a través del desarrollo cognitivo. - Pausas activas a través de los ejercicios. - Pausas activas a través de los movimientos de los ojos.

Fuente: *Elaboración propia*

Tabla 2. Variable dependiente: Atención

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores
Atención	La atención es tomar posesión de la mente, de una forma clara y vivida, de uno de	La atención es mantener la mente en una actividad en particular	- Atención selectiva. - Atención focalizada.	- La hiperactividad. - Trastorno de conducta. - Sobreindulgencia emocional.

los que parecen utilizando la	- Atención	- Ansiedad
ser diferentes atención	dividida.	- Asocial.
objetos o líneas de sostenida,		- Ensoñación o
pensamiento que focalizada y		problema de
sucedan de forma dividida.		asistencia.
simultánea.		

(William James,
1890, en Batlle,
2008, p. 3)

Fuente: *Elaboración propia*

3.3 Método de Investigación

Se utilizó el método científico, puesto que se midió la atención y las pausas activas a través de análisis inductivo-deductivo, este método cumple con requisitos y caminos para obtener resultados a través de la medición. Al respecto Ruiz (2007) precisa “El hablar del método científico es referirse a la ciencia (básica y aplicada) como un conjunto de pensamientos universales y necesarios, que está constituida por leyes que conforman un conocimiento sistemático de la realidad” (p. 3).

3.3.1. Enfoque de investigación

La presente investigación utilizó el enfoque cuantitativo puesto que midió las variables pausas activas y atención para responder la hipótesis a través del análisis de los datos con ayuda de la estadística. Según Hernández y Mendoza (2018) “los estudios cuantitativos tienen diferentes propósitos entre ellos describir fenómenos, comparar y determinar causas y efectos; estos estudios son planteados como pregunta que puedan observarse en la realidad y lograr ser medidos” (p. 41).

3.3.2. Tipo de investigación

Investigación aplicada puesto que utilizó el fundamento teórico de manera práctica para responder a un supuesto, es decir se realizaron actividades de pausas activas para determinar su influencia en la atención de los niños. Según Vara (2010) “la investigación aplicada propone realizar programas, actividades o implementar una de las variables” (p. 202)

3.3.3. Alcance o nivel de investigación

La investigación utilizó el alcance descriptivo puesto que detalló el nivel de atención en niños de 3 años del nivel inicial además de implementar actividades de pausas activas. Al respecto Hernández y Mendoza (2018) indicaron “los estudios descriptivos tienen la

finalidad de especificar propiedades y características de conceptos, variables o hechos en un contexto determinado” (p. 108).

3.3.4. Diseño de investigación

Pre experimental, puesto que utilizó un solo grupo (experimental) para el recojo de la información, por otro lado, el estudio se desarrolló en tres etapas, se midió el nivel de atención en los niños de tres años, se desarrolló las actividades de pausas activas, para luego medir nuevamente la atención en el postest, A continuación, se presenta el esquema que utilizaremos en la investigación:

G.E. 01 X 02

Donde:

G.E. : Grupo Experimental.

X : Implementación de actividades sobre pausas activas.

01 : Aplicación del cuestionario de atención antes de implementar las actividades de pausas activas, para el grupo experimental.

02 : Aplicación del cuestionario de atención después de implementar las actividades de pausas activas, para el grupo experimental.

3.4. Población y muestra del estudio

3.4.1. Población

La población estuvo conformado por 107 niños y niñas de la Institución Educativa Inicial “Cecilia Túpac Amaru”, para Hernández y Mendoza (2018) “La población es definida como el conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones según la investigación a realizar” (p. 199).

Tabla 3. Población y muestra del estudio

Población	Muestra
107 niños y niñas de la Institución Educativa Inicial “Cecilia Túpac Amaru”,	26 niños y niñas de la Institución Educativa Inicial “Cecilia Túpac Amaru”,

3.4.2. Muestra

La muestra es definida “como parte de la población que tiene características comunes pudiendo ser representativa o no representativa” (Vara, 2010, p. 51). La muestra estuvo conformada por 26 niños y niñas del aula de tres años Alegría color celeste de la Institución Educativa del nivel Inicial “Cecilia Túpac Amaru”.

3.4.3. Tipo de muestreo

El muestreo no probabilístico, intencionado por el autor ya que se recolectará datos de toda la población seleccionada. Según Hernández y Mendoza (2018) la muestra no probabilística o no representativa no permite la extrapolación de la muestra hacia la población siendo elegida según criterio del investigador.

3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Tabla 4. Técnica e instrumentos

Técnicas	Instrumentos
La encuesta	• Cuestionario “Escala de Conners para maestros”
La observación	

3.5.1. Técnica de recolección de datos

La técnica es considerada como el proceso o procedimiento para la recolección de la información (Hernández y Mendoza, 2018, p. 437). Las técnicas que se utilizaron fueron la encuesta y observación directa que permitió medir el nivel de atención y desarrollar las pausas activas.

3.5.2. Instrumento de recolección de datos

Los instrumentos de recolección de datos son herramientas que permiten el recojo de la información, para ello se utilizó dos instrumentos, el primero un cuestionario estandarizado denominado “Escala de Conners para maestros” que mide el nivel de atención en niños de 3 años (cumplidos) y el segundo las fichas técnicas para el desarrollo de las pausas activas.

3.5.2.1. Instrumento “escala de Conners para maestros”

La escala de Conners es un instrumento para medir la atención y concentración a través de la detección de sistemas como la hiperactividad, desatención y problemas de conducta, según los estudios realizados el instrumentó para maestros de Conners cuenta con alta confiabilidad y validez adecuada. El cuestionario consta de datos generales para estudiantes de 4 a 12 años de edad, para la presente investigación se adaptará los ítems para niños de 3 años, el cual contiene 39 preguntas que identifican 6 factores siendo la hiperactividad, trastorno de conducta, sobreindulgencia emocional, ansiedad – pasividad, asocial y ensoñación o problema de asistencia.

Tabla 5. Ficha técnica del instrumento

Nombre del instrumento	Escala de calificación para el maestro (a) Conners
------------------------	--

Aplicabilidad	Aplicado por el profesor
Factores	<ul style="list-style-type: none"> • La hiperactividad. • Trastorno de conducta. • Sobreindulgencia emocional. • Ansiedad. • Asocial. • Ensoñación o problema de asistencia.
Numero de preguntas	39 reactivos
Población a aplicar	Niños y niñas de 3 años

Fuente: *Elaboración propia*

3.5.2.2 Instrumento: fichas técnicas para el desarrollo de pausas activa

Para el desarrollo de las pausas activas se elaboró 20 fichas técnicas a partir del Ministerio de Educación del Ecuador (2020) quien diseño el documento “Pausa activa en las actividades escolares, guía didáctica para docentes”

3.5.3. Juicio de expertos

A partir del puntaje para cada ítem o pregunta, dado por los tres validadores, se obtuvo una sumatoria del coeficiente de validéz de contenido (CVC) de 37.09 puntos con un coeficiente de validez de contenido de 1.85 y un coeficiente de validez de contenido total corregido de 1.85 que determina una validez y concordancia excelente por lo cual se puede utilizar los instrumentos para obtener los resultados de la presente investigación.

3.6. Técnica de procesamiento de datos

El análisis o procesamiento de datos se desarrolló de la siguiente manera; se hizo uso de la estadística descriptiva para obtener frecuencias de los datos generales, dimensiones y variables en estudio, posteriormente se recurrirá al uso de estadísticos de comparación de medias (prueba t de student), teniendo que elegir la prueba según la normalidad o no normalidad de los datos (prueba de Shapiro Wills). Con esta prueba estadística se pudo determinar que si existe una influencia de las pausas activas en la atención de los niños.

Una vez obtenida la información, después de haber procedido con la recolección de los datos se continuó con los siguientes pasos:

1. Baseado de los resultados en el programa Microsoft Excel.
2. Obtención de los totales y categorías para cada variable.
3. Demostración de la hipótesis general y específicas a través de la estadística inferencial.

4. Preparación y redacción del informe de tesis.
5. Sustentación de la investigación.

3.7. Aspectos éticos

Teniendo en cuenta que la unidad de estudio estuvo conformada por niños, el estudio cumplió con los cuidados éticos no ocasionando daño y ningún perjuicio a los niños, tanto en las actividades a realizar y en el anonimato de la información obtenida de cada cuestionario. Por otro lado, el presente trabajo es de autoría propia sin haber hecho uso del plagio.



CAPÍTULO IV RESULTADOS DE LA INVESTIGACION

4.1. Presentación y análisis de los resultados

4.1.1. Datos generales

Tabla 6. Género y edad de los niños del salón de tres años IEI Cecilia Túpac Amaru

Genero	f	%
Masculino	11	42,3
Femenino	15	57,7
Total	26	100,0

Edad	f	%
3 años	15	57,7
4 años	11	42,3
Total	26	100,0

Fuente: Elaboración propia

El estudio considero una muestra de 26 estudiantes de los cuales el 42,3% son hombres y el 57,7% son mujeres. En cuanto a la edad de los niños el 57,7% tiene tres años cumplidos y el 42,3% tiene cuatro años cumplidos.

Los niños del salón Alegría color celeste de la IEI Cecilia Túpac Amaru están conformados por hombres y mujeres en una proporción parecida, además once niños ya cumplieron cuatro años de edad. Todos ellos participaron de las actividades de pausas activas realizado entre las actividades programadas de cada día.

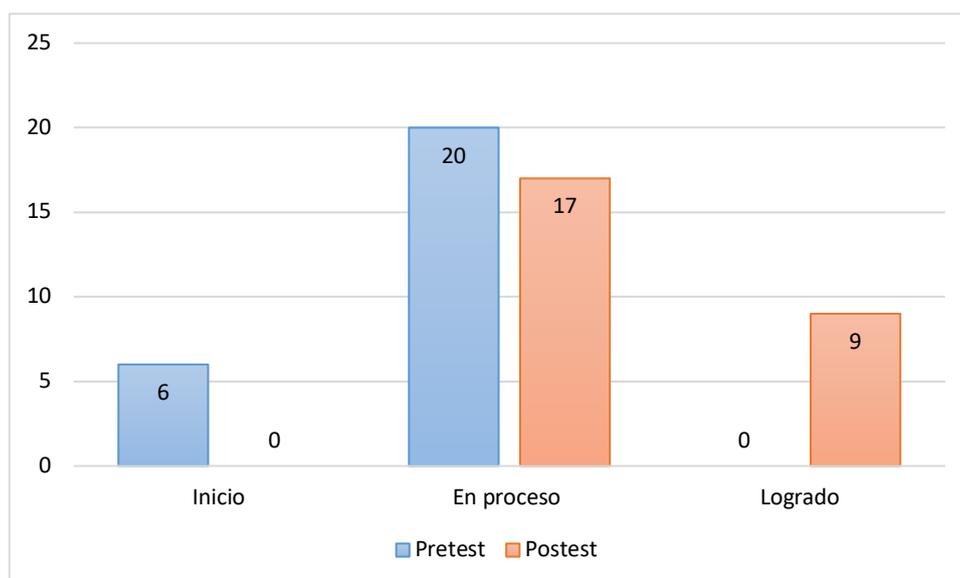
4.1.2. Análisis descriptivo

Tabla 7. Categorías de la atención en el pretest y postest

Categorías	Pretest		Postest	
	f	%	f	%
Inicio	6	23,1	0	0
En proceso	20	76,9	17	65,4
Logrado	0	0	9	34,6
Total	26	100	26	100

Fuente: Elaboración propia

Figura 4. Nivel de atención en el pretest y posttest



El nivel de atención de los estudiantes fue evaluada a través de un cuestionario tomado en dos tiempos, antes y después de desarrollar las actividades de pausas activas. En la tabla 7 se muestra que en el pretest el nivel de la atención está en proceso en el 76,9%, en inicio en el 23,1% mientras que en el posttest el nivel de atención esta en proceso en el 65,4% y logrado en el 34,6%

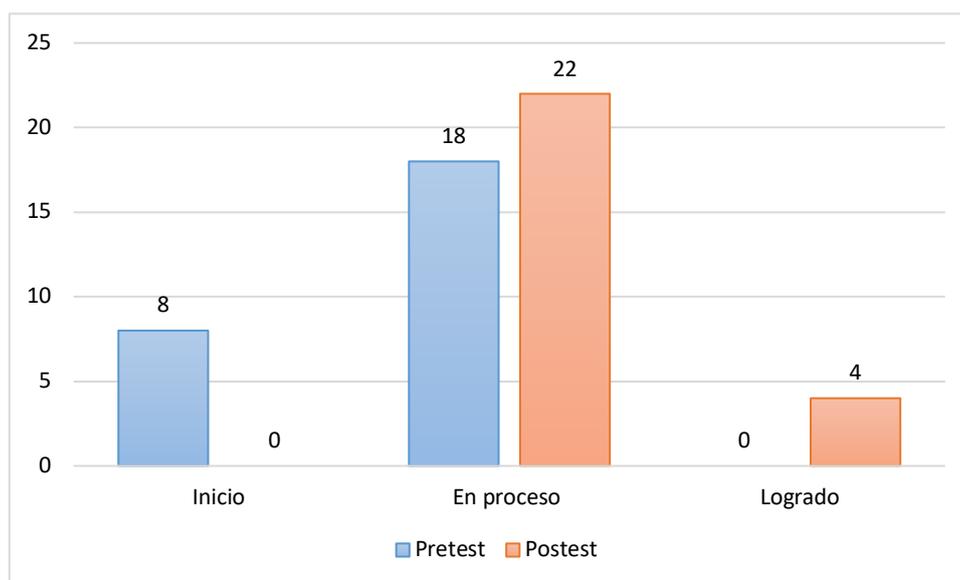
Según los resultados se pudo evidenciar una mejora en el nivel de atención en los niños de 3 años, en el pretest no se encontró algún niño con nivel logrado mientras que después de las actividades de pausas activas 9 niños obtuvieron un nivel logrado.

Tabla 8. Categorías de la atención selectiva en el pretest y posttest

Categorías	Pretest		Posttest	
	f	%	f	%
Inicio	8	30,8	0	0
En proceso	18	69,2	22	84,6
Logrado	0	0	4	15,4
Total	26	100	26	100

Fuente: Elaboración propia

Figura 5. Nivel de la atención selectiva en el pretest y posttest



La atención fue evaluada a partir de tres dimensiones. En la tabla se muestra los resultados para la atención selectiva. En el pretest se evidencio un nivel de atención selectiva en proceso en el 69,2%, en inicio en el 30,8% mientras que en el posttest se evidencio un nivel de atención selectiva en proceso en el 84,6% y logrado en el 15,4%.

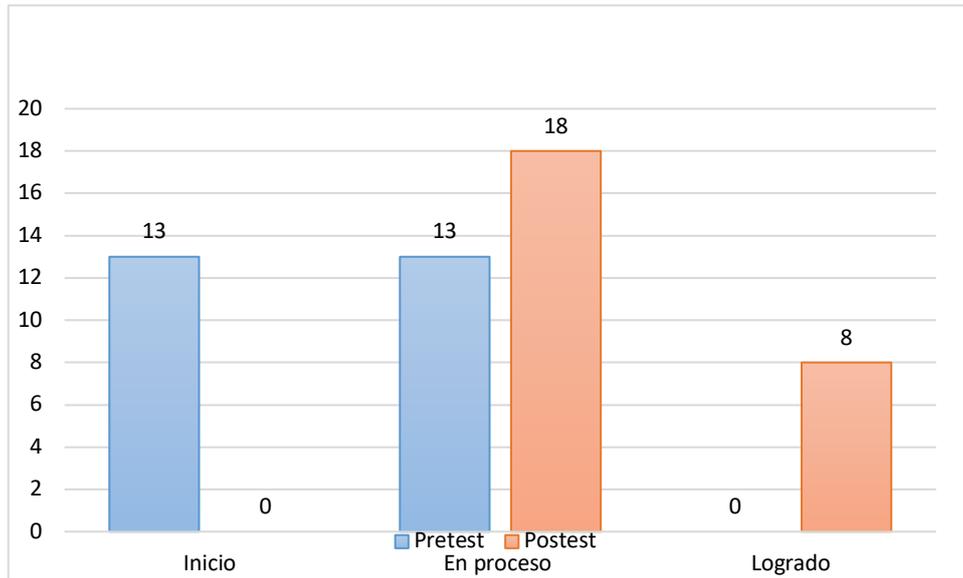
A partir de los resultados se puede concluir que hubo una mejora de la atención selectiva antes y después de aplicar las actividades de pausas activas. Este tipo de atención se caracteriza por permitir que el estudiante aparte toda distracción y mantenerse atento a una actividad en particular.

Tabla 9. Categorías de la atención focalizada en el pretest y posttest

Categorías	Pretest		Posttest	
	F	%	F	%
Inicio	13	50,0	0	0
En proceso	13	50,0	18	69,2
Logrado	0	0	8	30,8
Total	26	100	26	100

Fuente: Elaboración propia

Figura 6. Nivel de la atención focalizada en el pretest y posttest



La tabla muestra los resultados para la atención focalizada, en el pretest se evidenció un nivel de atención focalizada en proceso en el 50,0% en inicio en el 50,0% mientras que en el posttest se evidenció un nivel de atención focalizada en proceso en el 69,2% y logrado en el 30,8%.

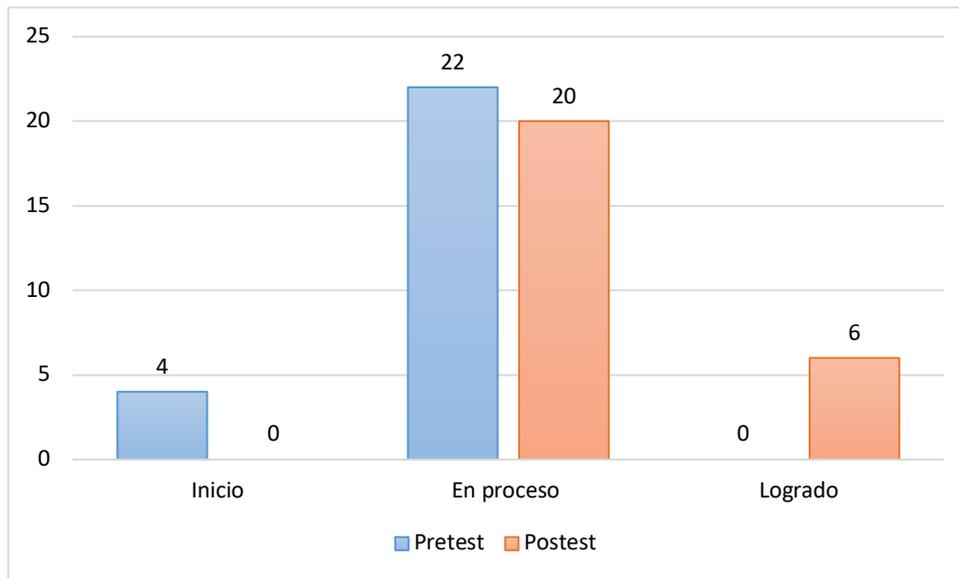
Según los resultados obtenidos se puede concluir que hubo una mejora de la atención focalizada antes y después de aplicar las actividades de pausas activas. Este tipo de atención es necesaria para estar atento a una actividad que tiene una duración larga, a pesar que no sea del interés del estudiante.

Tabla 10. Categorías de la atención dividida en el pretest y posttest

Categorías	Pretest		Posttest	
	f	%	f	%
Inicio	4	15,4	0	0
En proceso	22	84,6	20	76,9
Logrado	0	0	6	23,1
Total	26	100	26	100

Fuente: Elaboración propia

Figura 7. Nivel de la atención dividida en el pretest y posttest



La tabla muestra los resultados para la atención dividida, en el pretest se evidencio un nivel de atención dividida en proceso en el 84,6% en inicio en el 15,4% mientras que en el postest se evidencio un nivel de atención dividida en proceso en el 76,9% y logrado en el 23,1%.

A partir de los hallazgos se puede concluir que hubo una mejora de la atención dividida antes y después de aplicar las actividades de pausas activas, disminuyo los estudiantes con un nivel en proceso e incremento el nivel logrado. Este tipo de atención ayuda al estudiante a realizar una actividad que involucre varios trabajos al mismo tiempo, donde se deba usar los cinco sentidos.

4.2. Prueba de hipótesis

4.2.1. Hipótesis General

Las pausas activas influyen de manera significativa en la mejora de la atención en los estudiantes de 3 años del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial Cecilia Túpac Amaru, Cusco, 2022.

Nivel de significancia

Para un nivel de significancia $\alpha < 0,05$ se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna o de estudio.

Tabla 11. Prueba *t* de Student y estadísticos para una muestra variable atención

Periodos de prueba	N	Media	Desviación estándar	t	gl	Sig.	Diferencia de medias
--------------------	---	-------	---------------------	---	----	------	----------------------

Pretest	26	46,19	13,977	16,851	25	0,001	46,192
Posttest	26	69,19	9,546	36,960	25	0,001	69,192

Fuente: *Elaboración propia*

En la tabla 11 se observa para la variable atención, el puntaje promedio en la prueba de entrada (pretest) fue de $46,19 \pm 13,977$ y en la prueba de salida (postest) fue de $69,19 \pm 9,546$, al comparar las medias del pretest y postest se calculó una diferencia de 23 puntos en el puntaje que obtuvieron los niños.

Además, a partir de la prueba t de Student se obtuvieron valores de $t = 16,851$ y $36,960$ en las pruebas pretest y postest respectivamente, con 25 grados de libertad y un nivel sig. de 0,001 en ambos casos; que al compararlo con el nivel de significancia de 0,05 se concluye que $0,001 < 0,05$ por tanto, se acepta la hipótesis alterna “Las pausas activas influyen de manera significativa en la mejora de la atención en los estudiantes de 3 años del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial Cecilia Túpac Amaru, Cusco, 2022”.

4.2.2. Hipótesis Específicas

HE1: Las pausas activas influyen de manera significativa en la dimensión atención selectiva en los estudiantes de 3 años del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial Cecilia Túpac Amaru, Cusco, 2022.

Nivel de significancia

Para un nivel de significancia $\alpha < 0,05$ se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna o de estudio.

Tabla 12. *Prueba t de Student y estadísticos para una muestra, dimensión atención selectiva*

Periodos de prueba	N	Media	Desviación estándar	t	gl	Sig.	Diferencia de medias
Pretest	26	26,38	9,200	14,623	25	0,001	26,385
Posttest	26	37,46	6,275	30,440	25	0,001	37,462

En la tabla 12 se observa para la dimensión atención selectiva, el puntaje promedio en la prueba de entrada (pretest) fue de $26,38 \pm 9,200$ y en la prueba de salida (postest) fue de $37,46 \pm 6,275$, al comparar las medias del pretest y postest se calculó una diferencia de 11,08 puntos en el puntaje que obtuvieron los niños.

Por otro lado, a partir de la prueba t de Student se obtuvieron valores de $t = 14,623$ y $30,440$ en las pruebas pretest y postest respectivamente, con 25 grados de libertad y un nivel sig. de 0,001 en ambos casos; que al compararlo con el nivel de significancia de 0,05 se concluye que $0,001 < 0,05$ por tanto se acepta la hipótesis alterna “Las pausas activas influyen de manera significativa en la dimensión atención selectiva en los estudiantes de 3 años del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial Cecilia Túpac Amaru, Cusco, 2022.”

HE2: Las pausas activas influyen de manera significativa en la dimensión atención focalizada en los estudiantes de 3 años del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial Cecilia Túpac Amaru, Cusco, 2022.

Nivel de significancia

Para un nivel de significancia $\alpha < 0,05$ se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna o de estudio.

Tabla 13. Prueba t de Student y estadísticos para una muestra, dimensión atención focalizada

Periodos de prueba	N	Media	Desviación estándar	t	gl	Sig.	Diferencia de medias
Pretest	26	7,46	3,203	11,879	25	0,001	7,462
Postest	26	15,50	2,717	29,093	25	0,001	15,500

En la tabla 13 se observa para la dimensión atención focalizada, el puntaje promedio en la prueba de entrada (pretest) fue de $7,46 \pm 3,203$ y en la prueba de salida (postest) fue de $15,50 \pm 2,717$, al comparar las medias del pretest y postest se calculó una diferencia de 8,04 puntos en el puntaje que obtuvieron los niños.

A partir de la prueba t de Student se obtuvieron valores de $t = 11,879$ y $29,093$ en las pruebas pretest y postest respectivamente, con 25 grados de libertad y un nivel sig. de 0,001 en ambos casos; que al compararlo con el nivel de significancia de 0,05 se concluye que $0,001 < 0,05$ por tanto se acepta la hipótesis alterna “Las pausas activas influyen de manera significativa en la dimensión atención focalizada en los estudiantes de 3 años del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial Cecilia Túpac Amaru, Cusco, 2022

HE3: Las pausas activas influyen de manera significativa en la dimensión atención dividida en los estudiantes de 3 años del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial Cecilia Túpac Amaru, Cusco, 2022.

Nivel de significancia

Para un nivel de significancia alfa $< 0,05$ se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna o de estudio.

Tabla 14. Prueba *t* de Student y estadísticos para una muestra, dimensión atención dividida

Periodos de prueba	N	Media	Desviación estándar	t	gl	Sig.	Diferencia de medias
Pretest	26	12,35	3,032	20,760	25	,000	12,346
Postest	26	16,23	4,023	20,572	25	,000	16,231

En la tabla 14 se observa para la dimensión atención dividida, el puntaje promedio en la prueba de entrada (pretest) fue de $12,35 \pm 3,032$ y en la prueba de salida (postest) fue de $16,23 \pm 4,023$, al comparar las medias del pretest y postest se calculó una diferencia de 3,88 puntos en el puntaje que obtuvieron los niños.

Asimismo, a partir de la prueba *t* de Student se obtuvieron valores de $t = 20,760$ y $20,572$ en las pruebas pretest y postest respectivamente, con 25 grados de libertad y un nivel sig. de 0,001 en ambos casos; que al compararlo con el nivel de significancia de 0,05 se concluye que $0,001 < 0,05$ por tanto se acepta la hipótesis alterna “Las pausas activas influyen de manera significativa en la dimensión atención dividida en los estudiantes de 3 años del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial Cecilia Túpac Amaru, Cusco, 2022.”

4.3. Discusión de resultados

La investigación “Implementación de pausas activas para mejorar la atención en estudiantes de 3 años de la IEL Cecilia Túpac Amaru – Cusco, 2022” se realizó con el objetivo de “Determinar cómo las pausas activas influyen en la mejora de la atención en los estudiantes de 3 años del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial Cecilia Túpac Amaru, Cusco, 2022.” Para comprobar la hipótesis general “Las pausas activas influyen de manera significativa en la mejora de la atención en los estudiantes de 3 años del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial Cecilia Túpac Amaru, Cusco, 2022.” Y las hipótesis específicas (i) las pausas activas influyen de manera significativa en la dimensión atención selectiva en los estudiantes de 3 años del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial Cecilia Túpac Amaru, Cusco, 2022; (ii) las pausas activas influyen de manera significativa en la dimensión atención focalizada en los estudiantes de 3 años del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial Cecilia Túpac Amaru, Cusco, 2022 y (iii) las pausas activas

influyen de manera significativa en la dimensión atención dividida en los estudiantes de 3 años del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial Cecilia Túpac Amaru, Cusco, 2022.

A partir de los hallazgos se corroboró la hipótesis general e hipótesis específicas por tanto las pausas activas influyen de manera significativa en la mejora de la atención en los estudiantes de 3 años del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial Cecilia Túpac Amaru, Cusco, 2022” con un sig. $0,001 < 0,05$. Las pausas activas influyen de manera significativa en la dimensión atención selectiva en los estudiantes de 3 años del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial Cecilia Túpac Amaru, Cusco, 2022, con un sig. $0,001 < 0,05$. Las pausas activas influyen de manera significativa en la dimensión atención focalizada en los estudiantes de 3 años del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial Cecilia Túpac Amaru, Cusco, 2022, con un sig. $0,001 < 0,05$. Y Las pausas activas influyen de manera significativa en la dimensión atención dividida en los estudiantes de 3 años del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial Cecilia Túpac Amaru, Cusco, 2022, con un sig. $0,001 < 0,05$.

Pudiendo discutir el estudio con antecedentes internacionales y nacionales, Rúa (2016) precisó que existen distintos factores que alteran el desarrollo cognitivo en los niños, para ellos se plantea el uso de estrategias que mejoren este panorama, los juegos y dinámicas relacionados al uso de la mente y de las repeticiones ayudan a los niños a permanecer más concentrados en el momento de realizar alguna actividad repetitiva como delimitado de vocales, la realización de bolitas de papel y el pintado de figuras.

Según Tirado (2016) evidenció que los juegos son la vía principal para que los niños y niñas conozcan el mundo que los rodea mejorando la concentración y atención en el aprendizaje, asimismo da a conocer que las actividades lúdicas que pueda implementar el docente ayudan en el desarrollo de la atención y concentración, además que mejora las relaciones sociales con sus congéneres. Por otro lado Acosta y Fernández (2018) precisaron que los niños del grupo control tienen un mejor desarrollo de la atención que el grupo experimental antes de la aplicación de las actividades del juego la Jenga para mejorar la atención concentración, se realizó la aplicación del post test a los niños del grupo experimental obteniendo como resultado el logro de una mejora significativa en el desarrollo de la atención - concentración de los niños.

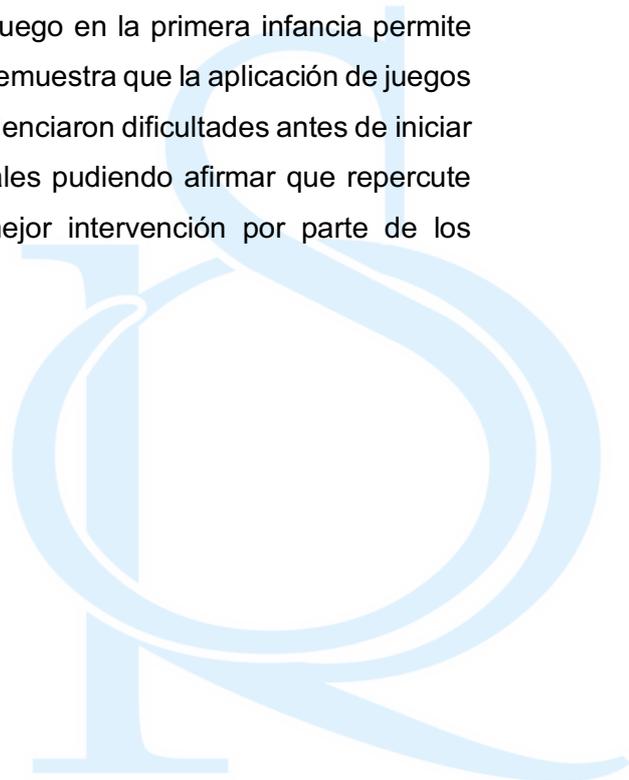
Resultados similares obtuvieron Arias y Huaynate (2021) evidenciaron que el juego como estrategia pedagógica mejora el proceso de atención y concentración de los niños de 5 años de la Institución Educativa "Santa Rosa de Lima" -Yanacancha – Pasco. 2019; en la evaluación pretest, antes de la aplicación del programa de juegos, un 89% de los niños presenta un nivel significativo de problemas de atención y concentración; solo un

11% de los niños no presentan niveles significativos de problemas de atención y después de la aplicación de los juegos como estrategias pedagógicas, en la evaluación posttest, un 75% de niños de 5 años presenta resultados no significativos a los problemas de atención y concentración; solo el 25% sigue presentando problemas de atención. El juego no solo permite mejoras en un solo área del conocimiento, si no que contribuye al mejor desarrollo de los niños y niñas en edad preescolar, a partir de los resultados que se alcancen. los estudios mencionados utilizan el juego como principal factor de la atención, las pausas activas están dadas por actividades de corta duración no habiendo sido mencionados por otros autores, sin embargo, vienen siendo implementadas por los ministerios de Educación de países de Latinoamérica.

Por su parte en el estudio de Castro y Osorio (2017) se evidenció una mejora de la atención después de la implementación de pausas activas físicas y mentales gracias a la actitud positiva que se incrementó en los estudiantes. Corroboro la importancia del uso de pausas activas como rutina diaria para la mejora del proceso académico, ayuda en la postura física y en los procesos mentales, mejora el ánimo y predisposición al estudio.

Jiménez y Monroy (2015) determinaron una mejora progresiva de la atención en el transcurso de la aplicación de pausas activas escolares, en beneficio de los estudiantes que presentaron atención dispersa e hiperactiva ayudándolos en el logro académico y del profesor pues le permite impartir mayores conocimientos y ser asimilados en un menor tiempo.

Mientras que Palacios (2020) preciso que el juego en la primera infancia permite alcanzar mayor concentración y atención, es estudio demuestra que la aplicación de juegos influye significativamente en la atención, los niños evidenciaron dificultades antes de iniciar las actividades, después apareció cambios sustanciales pudiendo afirmar que repercute en el logro de aprendizajes duraderos logrando mejor intervención por parte de los profesores.



CONCLUSIONES

Primero

A partir de los hallazgos se corroboró la hipótesis general por tanto las pausas activas influyen de manera significativa en la mejora de la atención en los estudiantes de 3 años del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial Cecilia Túpac Amaru, Cusco, 2022” con un sig. $0,001 < 0,05$, con valores de $t = 16,851$ y $36,960$ una diferencia de 23 puntos en el puntaje que obtuvieron los niños en las pruebas pretest y postest respectivamente.

Segundo

Las pausas activas influyen de manera significativa en la dimensión atención selectiva en los estudiantes de 3 años del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial Cecilia Túpac Amaru, Cusco, 2022, con un sig. $0,001 < 0,05$, con valores de $t = 14,623$ y $30,440$ una diferencia de 11,08 puntos en el puntaje que obtuvieron los niños en las pruebas pretest y postest respectivamente.

Tercero

Las pausas activas influyen de manera significativa en la dimensión atención focalizada en los estudiantes de 3 años del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial Cecilia Túpac Amaru, Cusco, 2022, con un sig. $0,001 < 0,05$, con valores de $t = 11,879$ y $29,093$ una diferencia de 8,04 puntos en el puntaje que obtuvieron los niños en las pruebas pretest y postest respectivamente.

Cuarto

Las pausas activas influyen de manera significativa en la dimensión atención dividida en los estudiantes de 3 años del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial Cecilia Túpac Amaru, Cusco, 2022, con un sig. $0,001 < 0,05$, con valores de $t = 20,760$ y $20,572$ una diferencia de 3,88 puntos en el puntaje que obtuvieron los niños en las pruebas pretest y postest respectivamente.

RECOMENDACIONES

- A partir del estudio se sugiere involucrar al Ministerio de Educación y a los organismos e instituciones educativas de nuestro país en considerar dentro de su programación curricular a las pausas activas como estrategia para fortalecer y mejorar la atención en sus estudiantes.
- Se sugiere desarrollar una propuesta para los institutos pedagógicos dando a conocer a las Pausas Activas como estrategia de manera que llegue a profesores y estudiantes, pudiendo ser aplicada en las practicas pre profesionales en favor de los niños y la mejora de la atención.
- El difundir esta nueva estrategia de pausas acivas con las directoras y docentes de aulas del nivel inicial permitirá considerarla como una herramienta curricular flexible que pueda implementarse como parte de su planificación de sesiones y de esta manera mejorar la atención de sus estudiantes.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abudinen, K., Ciro, M., & Garzón, C. E. (2017). *Pausas activas, tomate un descanso renuevate de energia*. Gobierno de Colombia, bienestar familiar.
- Acosta, L. B., & Fernández, C. J. (2018). *Influencia del juego la jenga en la mejora de la atención—Concentración de los niños de 3 años de la I.E. Indoamérica, Víctor Larco Herrera 2017* [Tesis de grado, Universidad Nacional de Trujillo]. <http://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/10896>
- Añaños, E. (1999). *Psicología de la atención y de la percepción: Guía de estudio y evaluación personalizada*. Universidad Autónoma de Barcelona = Universitat Autònoma de Barcelona. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=188707>
- Arias, A. R., & Huaynate, J. M. (2021). *El juego como estrategia pedagógica para mejorar el proceso de atención y concentración de los niños de 5 años de la Institución Educativa «Santa Rosa de Lima» -Yanacancha—Pasco* [Tesis de grado, Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión]. <http://repositorio.undac.edu.pe/handle/undac/2204>
- Battle, S. (2008). *Evaluación de la Atención en la Infancia y la Adolescencia*. Universidad Autónoma de Barcelona.
- Castro, A., & Osorio, R. S. (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* [Tesis de grado]. Fundación Universitaria Los Libertadores.
- De La Barrera, M. L., & Donolo, D. (2009). Neurociencias y su importancia en contextos de aprendizaje. *Revista Digital Universitaria*, 10(4), 2-18.
- Guerra, J. (2020). El constructivismo en la educación y el aporte de la teoría sociocultural de Vygotsky para comprender la construcción del conocimiento en el ser humano.

Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores.

<https://doi.org/10.46377/dilemas.v32i1.2033>

Hernández, R., & Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación, las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw Hill.

Instituto de Neurología Cognitiva INECO. (2021). *Fundacion INECO*. Fundación INECO.
<https://www.fundacionineco.org/>

Jiménez, F., & Monroy, J. (2015a). *Las Pausas Activas escolares como estrategia pedagógica para influenciar la atención en los estudiantes del grado primero, de la jornada tarde del IED Francisco Jose de Caldas Sede «C»*. [Tesis de grado, Universidad Libre de Colombia].
<https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/8337/TRABAJO%20FINAL%20FREDDY%20JIMENEZ%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Jiménez, F., & Monroy, J. (2015b). *Las Pausas Activas Escolares como estrategia pedagógica para influenciar la atención en los estudiantes del grado primero, de la jornada tarde del IED Francisco Jose de Caldas Sede «C»*. [Tesis de grado, Universidad Libre de Colombia].
<https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/8337/TRABAJO%20FINAL%20FREDDY%20JIMENEZ%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Le Gall, A. (2010). *Los fracasos escolares: Diagnóstico y Tratamiento*. Eudeba.

Londoño, L. (2018). La atención: Un proceso psicológico básico. *Pensando Psicología*, 5(8), 91-100.

Mejía, F. (Director). (2017). *Técnicas Básicas de bailes y pausas activas*.
https://www.google.com/search?q=mejia+pausas+activas&source=lmns&bih=666&biw=1517&rlz=1C1CHBF_esPE1047PE1047&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwil4drb0qD_AhUACVkfHSB1DqQQ_AUoAHoECAEQAA#fpstate=ive&vld=cid:6eda83a4,vid:AaDtj0wGEZw

Melero, L. J. F., & Sevilla, J. G. (2008). *Manual de Psicología de la atención, una perspectiva neurocientífica*. SINTESIS.

- Ministerio de Educación, Cultura y Deportes. (2014). *Dame10, Descansos Activos mediante ejercicio físico*. Estrategia, Promoción de la Salud y Prevención. https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Dame10_Completo.pdf
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2020). *Pausa activa en las actividades escolares*. www.educacion.gob.ec
- Ministerio de Educación MINEDU. (2020). *¿Qué es aprendo en casa y cómo funciona?* <https://resources.aprendoencasa.pe/perueduca/orientaciones/familia/familia-orientaciones-que-es-aprendo-en-casa.pdf>
- Morris-Ayca, M. V. M. (2014). La Neuroeducación en el aula: Neuronas espejo y la empatía docente. *La Vida y la Historia*, 3, Article 3. <https://doi.org/10.33326/26176041.2014.3.364>
- Palacios, C. L. (2020). *El juego para mejorar la atención en niños de 3 años en la I.E N° 14063 del Caserio Monte Redondo La Unión, Piura -2018*. [Tesis de grado, Universidad Católica los Ángeles Chimbote]. <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/23261>
- Pallarés, D., & Richart, A. (2018). Entre la neuroética y la neuroeducación: Las fronteras de las neurociencias sociales. *Recerca. Revista de pensament i anàlisi*, 22, 7-13. <https://doi.org/10.6035/Recerca.2018.22.1>
- Piqueras, A. R. (2018). *Neuroética en perspectiva crítica: ¿es posible una naturalización de la moral desde las neurociencias?* [Http://purl.org/dc/dcmitype/Text, Universitat de València]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=251339>
- Rua-Meza, A. P. (2016). *La atención y concentración de los niños en el preescolar* [Tesis de grado]. Universidad de Cartagena.
- Ruiz, R. (2007). *El Método Científico y sus etapas*. <http://www.index-f.com/lascasas/documentos/lc0256.pdf>
- Sánchez-Bursón, J. M. (2008). La infancia en la sociedad del conocimiento. *Revista Iberoamericana de Ciencia Tecnología y Sociedad*, 4(11), 23-43.

- Tirado Ríos, A. R. (2016). *Estrategias lúdicas para mejorar los dispositivos básicos del aprendizaje como la atención y la concentración en los estudiantes del grado segundo de la institución educativa san Antonio de prado, sede Mallarino*. [Tesis de grado, Fundación Universitaria Los Libertadores].
<https://repository.libertadores.edu.co/handle/11371/901>
- Universidad de Boyaca. (s.f.). *Las pausas activas*. División de recursos humanos, seccion de seguridad y salud en el trabajo.
<https://www.uniboyaca.edu.co/sites/default/files/2019-04/CARTILLA%20DE%20PAUSAS%20ACTIVAS.pdf>
- Vara, A. A. (2010). *Siete pasos para una tesis exitosa, desde la idea inicial hasta la sustentacion* (Segunda). Universidad San Martín de Porres.
- Villarroing, L., & Muiños, M. (2018). *La Atención: Principales ragos, tipos y estudio* [Tesis de maestria, Universidad Jaime].
https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/177765/TFG_2018_Villarroig Claramonte_Laura.pdf?sequence=1&isAllowed=y



ANEXOS



Anexo 1: Matriz de consistencia

Título: Implementación de pausas activas para mejorar la atención en estudiantes de 3 años de la Institución Educativa Inicial Cecilia Túpac Amaru- Cusco, 2022

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>Problema general</p> <p>¿Cómo influye las pausas activas en la mejora de la atención en los estudiantes de 3 años del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial Cecilia Túpac Amaru, Cusco, 2022?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar cómo las pausas activas influyen en la mejora de la atención en los estudiantes de 3 años del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial Cecilia Túpac Amaru, Cusco, 2022.</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>Las pausas activas influyen de manera significativa en la mejora de la atención en los estudiantes de 3 años del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial Cecilia Túpac Amaru, Cusco, 2022.</p>	<p>V. Independiente</p> <p>Pausas activas</p> <p>Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pausas de respiración - Pausas activas propiamente dichas. - Pausas de gimnasia cerebral. - Pausas de estiramiento. - Pausas oculares. 	<p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Tipo de investigación:</p> <p>Aplicada</p> <p>Alcance o nivel de investigación:</p> <p>Descriptivo</p> <p>Diseño: Pre-experimental</p> <p>Población</p> <p>107 niños</p>



Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas	V. Dependiente	Muestra
<p>a. ¿Cómo influye las pausas activas en la dimensión atención selectiva en los estudiantes de 3 años del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial Cecilia Túpac Amaru, Cusco, 2022?</p> <p>b. ¿Cómo influye las pausas activas en la dimensión atención focalizada en los estudiantes de 3 años del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial Cecilia Túpac Amaru, Cusco, 2022?</p> <p>c. ¿Cómo influye las pausas activas en la dimensión atención dividida en los estudiantes de 3 años del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial Cecilia Túpac Amaru, Cusco, 2022?</p>	<p>a. Determinar cómo las pausas activas influyen en la dimensión atención selectiva en los estudiantes de 3 años del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial Cecilia Túpac Amaru, Cusco, 2022.</p> <p>b. Determinar cómo las pausas activas influyen en la dimensión atención focalizada en los estudiantes de 3 años del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial Cecilia Túpac Amaru, Cusco, 2022.</p> <p>c. Determinar cómo las pausas activas influyen en la dimensión atención dividida en los estudiantes de 3 años del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial Cecilia Túpac Amaru, Cusco, 2022.</p>	<p>a. Las pausas activas influyen de manera significativa en la dimensión atención selectiva en los estudiantes de 3 años del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial Cecilia Túpac Amaru, Cusco, 2022.</p> <p>b. Las pausas activas influyen de manera significativa en la dimensión atención focalizada en los estudiantes de 3 años del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial Cecilia Túpac Amaru, Cusco, 2022.</p> <p>c. Las pausas activas influyen de manera significativa en la dimensión atención dividida en los estudiantes de 3 años del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial Cecilia Túpac Amaru, Cusco, 2022.</p>	<p>Atención</p> <p>Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atención selectiva. - Atención focalizada. - Atención dividida. 	<p>26 estudiantes de 3 años del nivel inicial del aula celeste.</p> <p>Técnica e instrumentos</p> <p>Escala de Connors para maestros y Fichas técnicas de pausas activas</p>

Anexo 2: Matriz de instrumentos de investigación

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems/reactivos	Valoración
Pausas activas	<ul style="list-style-type: none"> - Pausas de respiración - Pausas activas propiamente dichas. - Pausas de gimnasia cerebral. - Pausas de estiramiento - Pausas oculares. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tipos de respiración. - Pausas activas desarrolladas a través del movimiento. - Pausas activas a través del desarrollo cognitivo. - Pausas activas a través de los ejercicios. - Pausas activas a través de los movimientos de los ojos. 	<p>Se elaboró 20 actividades de pausas activas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tipos de respiración - Pausas activas desarrolladas a través del movimiento - Pausas activas a través del desarrollo cognitivo. - Pausas activas a través de los ejercicios - Pausas activas a través de los movimientos de los ojos. 	No hay
Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems/reactivos	Valoración
Atención	<ul style="list-style-type: none"> - Atención selectiva. - Atención focalizada. - Atención dividida. 	<ul style="list-style-type: none"> - La hiperactividad. - Trastorno de conducta. - Sobreindulgencia emocional. - Ansiedad - Asocial. - Ensoñación o problema de asistencia. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presenta nerviosismo constante en el desarrollo de las clases. 2. Gruñe y hace otros ruidos extraños cuando realiza alguna actividad dentro del aula. 3. Sus demandas se deben satisfacer de manera inmediata porque se altera rápido. 4. No muestra coordinación al momento de realizar actividades físicas. 5. Se muestra muy inquieto al momento de realizar una actividad. 6. Actúa de manera impulsiva con sus compañeros. 7. Al momento de realizar una actividad el niño se distrae con facilidad. 8. El niño no logra culminar una actividad en particular (pintar, dibujar u otra actividad). 	<p>Nunca = 0. Solo un poco = 1. Bastante = 2 Mucho = 3</p>

		<p>9. El niño es demasiado sensible frente a sus compañeros.</p> <p>10. El niño se muestra muy serio o triste dentro y fuera del salón de clase.</p> <p>11. El niño es muy soñador, cuenta historias o hace dibujos muy fantasiosos.</p> <p>12. El niño se muestra malhumorado con facilidad en cualquier actividad a realizar dentro del aula.</p> <p>13. El niño llora con facilidad, por cualquier motivo.</p> <p>14. El niño molesta a sus compañeros, sin haber una</p> <p>15. Al niño le gusta formar riñas entre sus demás compañeros.</p> <p>16. Su estado de ánimo cambia de manera rápida dentro del salón de clase.</p> <p>17. Al niño no le gusta recibir órdenes directas y tiende a responder a la profesora o a sus compañeros.</p> <p>18. El niño rompe las cosas con las que trabaja (fichas, cuaderno, lápices etc.)</p> <p>19. El niño roba a sus compañeros.</p> <p>20. El niño miente con facilidad.</p> <p>21. Hace berrinches, tiene conducta explosiva o difícil de predecir.</p> <p>22. El niño prefiere estar solo a jugar con los demás niños.</p> <p>23. El niño no es aceptado por los demás e incluso lo rechazan.</p> <p>24. El niño es obligado a realizar cosas que los demás le dicen.</p> <p>25. El niño no obedece las reglas y prefiere hacer a su manera las actividades.</p> <p>26. El niño no se muestra líder con sus demás compañeros.</p>	
--	--	--	--

			<p>27. El niño no se lleva bien con personas del sexo opuesto</p> <p>28. El niño no se lleva bien con personas del mismo sexo</p> <p>29. Fastidia a otros niños o interfiere con sus actividades.</p> <p>30. El niño se muestra sumiso frente a sus compañeros.</p> <p>31. El niño se muestra desafiante frente a sus compañeros.</p> <p>32. El niño se muestra desafiante con la profesora.</p> <p>33. El niño es muy tímido con la profesora y sus compañeros.</p> <p>34. El niño muestra temor frente a sus compañeros.</p> <p>35. El niño desea que se le preste mucha atención de la profesora.</p> <p>36. El niño se muestra terco para realizar tareas.</p> <p>37. El niño es muy ansioso desea que se le atienda rápidamente.</p> <p>38. El niño no logra cooperar con la profesora.</p> <p>39. El niño tiene problemas de asistencia.</p>	
--	--	--	--	--



Anexo 3: Matriz de operacionalización de variables

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ACTIVIDADES	NIVELES DE DOMINIO	TIPO DE VARIABLE	INSTRUMENTOS
V. Independiente Pausas activas	Es salirse de la rutina, tal vez pasiva para realizar algunos ejercicios ya sean de movilidad articular, estiramientos, de respiración, de relajación, o activación mental o dinámicas. Es hacer un alto en el camino para realizar una actividad diferente que me permita (coger aire) para continuar con lo que se venía	Las pausas activas son pequeños espacios donde el estudiante cambia de actividad, utilizándose ejercicios y/o juegos.	Pausas de respiración	Tipos de respiración.	<ul style="list-style-type: none"> - Respiración equitativa. - Respiración abdominal. - Respiración del raneo brillante. - El juego de la serpiente. - Vamos a inflar un globo muy grande. - Respiramos como elefantes. 	-	Cualitativa Nominal	Actividades a implementar del Ministerio del Ecuador
			Pausas activas propiamente dichas.					
			Pausas de gimnasia cerebral.					
			Pausas de estiramiento.	Pausas activas desarrolladas a través del movimiento.	<ul style="list-style-type: none"> - La rueda de San Miguel. - La marcha de las vocales. - El juego del calentamiento. - Como se mueven los animales. - Moviendo el esqueleto. - A bailar. - La marcha. 			
		Pausas oculares.	Pausas activas a través del desarrollo cognitivo.			<ul style="list-style-type: none"> - Botones del cerebro. - Bostezo energético. - Gateo cruzado. 		

	realizando. (Mejía, 2017).				- Sombrero del pensamiento. - Doble garabateo			
				Pausas activas a través de los ejercicios.	- Ejercicios de espalda.			
				Pausas activas a través de los movimientos de los ojos.	- Ojos.			
V. Dependiente Atención	La atención es tomar posesión de la mente, de una forma clara y vivida, de uno de los que parecen ser diferentes objetos o líneas de pensamiento que suceden de forma simultánea. (William James, 1890, en Batlle, 2008, p. 3)	La atención es mantener la mente en una actividad particular utilizando la atención sostenida, focalizada y dividida.	Atención selectiva	- La hiperactividad - Trastorno de conducta. - Sobre indulgencia emocional. - Ansiedad - Asocial. - Ensoñación o problema de asistencia.	Reactivos: 1 al 21	Atención lograda: de 46 a 63 puntos. Atención regular: de 22 a 45 puntos. Atención inicio: de 0 a 21 puntos.	Cualitativa Ordinal	Cuestionario estructurado – Escala de Conners para maestro (Pretest y Postest)
			Atención focalizada		Reactivos: 22 al 29	Atención lograda: de 17 a		Cuestionario estructurado – Escala de

						<p>24 puntos.</p> <p>Atención regular: de 8 a 16 puntos.</p> <p>Atención inicio: de 0 a 7 puntos.</p>		<p>Connors para maestro</p> <p>(Pretest y Postest)</p>
			Atención dividida		<p>Reactivos: 30 al 39</p>	<p>Atención lograda: de 20 a 30 puntos.</p> <p>Atención regular: de 10 a 19 puntos.</p> <p>Atención inicio: de 0 a 9 puntos.</p>	<p>Cualitativa Ordinal</p>	<p>Cuestionario estructurado – Escala de Connors para maestro</p> <p>(Pretest y Postest)</p>

Anexo 4: Instrumentos de investigación

Instrumento para medir la atención

ESCALA DE CONNERS PARA PADRES Y PROFESORES

El instrumento fue creado por el psicólogo estadounidense Keith Conners en el estado de Utah, este instrumento permite evaluar la atención a través de tres síntomas la hiperactividad, la desatención y problemas de conducta, existiendo varias versiones sin embargo en la presente investigación se presentará el cuestionario para el contexto educativo. Cabe señalar que el instrumento cuenta con una alta confiabilidad y validez adecuadas determinada a través de los estudios.

La versión a utilizar consta de 39 reactivos o preguntas que evalúa seis factores: hiperactividad, problemas de conducta, sobre indulgencia emocional, ansioso-pasivo, asocial y ensoñación – problema de atención. Mientras que las dimensiones son la atención selectiva, atención focalizada y la atención dividida. Por otro lado, el instrumento puede ser utilizado para niños desde los tres años cumplidos hasta los 12 años de edad.

Indicaciones específicas: El instrumentó será aplicado por los maestros a cargo de los niños o por el papá que está en contacto con el niño, debe ser contestado en su totalidad con una opción por pregunta, el tiempo es variable entre 10 a 15 minutos, además se requiere los datos del niño o un código, la fecha de nacimiento, la edad, el sexo, el grado escolar y la fecha de aplicación.

Tabla1. Ficha técnica del instrumento de Atención

Tipo de instrumento:	Cuestionario
Nombre:	La escala de Conners para maestros/padres
Autor:	Keith Conners
Lugar y procedencia:	Estados Unidos, Utah
Administración:	Aplicado por el profesor.
Ámbito de aplicación:	Niños y niñas de tres años.
Tiempo:	Variable entre 10 a 15 minutos por niño.

Finalidad:		Obtener datos que permitan medir el nivel de atención.
Preguntas o ítems		39 reactivos
Factores que identifica:	que	La hiperactividad, trastornos de conducta, sobre indulgencia emocional, ansiedad – pasividad, asocial y ensoñación o problema de asistencia.
Criterios de calificación:	de	Nunca = 0. Solo un poco = 1. Bastante = 2 y Mucho = 3
Formato:		En papel cuatro carillas

Fuente: Arias y Huaynate (2021) El juego como estrategia pedagógica para mejorar el proceso de atención y concentración.



Instrumento para medir la variable Atención

Escala de Connors para maestros (as)

Aplicado por la profesora a cargo.

I. Datos Generales

Nombre del niño (a):.....Nivel y grado escolar:.....

Fecha de nacimiento:..... Nombre de la escuela:.....

Edad:.....Fecha de aplicación:.....

II. Instrucciones

Por favor responda a todas las preguntas. A un lado de cada uno de los reactivos que se encuentra a continuación, indique el grado del problema (Nunca = 0. Solo un poco = 1. Bastante = 2 y Mucho = 3), encerrando en un círculo la respuesta que corresponda al comportamiento observado en el niño o niña.

III. Cuestionario

Reactivo	Nunca	Solo un poco	Bastante	Mucho
Conducta en el salón de clase				
1. Presenta nerviosismo constante en el desarrollo de las clases.	0	1	2	3
2. Gruñe y hace otros ruidos extraños cuando realiza alguna actividad dentro del aula.	0	1	2	3
3. Sus demandas se deben satisfacer de manera inmediata porque se altera rápido.	0	1	2	3
4. No muestra coordinación al momento de realizar actividades físicas.	0	1	2	3
5. Se muestra muy inquieto al momento de realizar una actividad.	0	1	2	3
6. Actúa de manera impulsiva con sus compañeros.	0	1	2	3
7. Al momento de realizar una actividad el niño se distrae con facilidad.	0	1	2	3
8. El niño no logra culminar una actividad en particular (pintar, dibujar u otra actividad).	0	1	2	3
9. El niño es demasiado sensible frente a sus compañeros.	0	1	2	3
10. El niño es demasiado sensible frente a sus compañeros.	0	1	2	3
11. El niño es muy soñador, cuenta historias o hace dibujos muy fantasiosos.	0	1	2	3
12. El niño se muestra malhumorado con facilidad en cualquier actividad a realizar dentro del aula.	0	1	2	3

13. El niño llora con facilidad, por cualquier motivo.	0	1	2	3
14. El niño molesta a sus compañeros, sin haber una	0	1	2	3
15. Al niño le gusta formar riñas entre sus demás compañeros.	0	1	2	3
16. Su estado de ánimo cambia de manera rápida dentro del salón de clase.	0	1	2	3
17. Al niño no le gusta recibir órdenes directas y tiende a responder a la profesora o a sus compañeros.	0	1	2	3
18. El niño rompe las cosas con las que trabaja (fichas, cuaderno, lápices etc.)	0	1	2	3
19. El niño roba a sus compañeros.	0	1	2	3
20. El niño miente con facilidad.	0	1	2	3
21. Hace berrinches, tiene conducta explosiva o difícil de predecir	0	1	2	3
Participación en grupo				
22. El niño prefiere estar solo a jugar con los demás niños.	0	1	2	3
23. El niño no es aceptado por los demás e incluso lo rechazan.	0	1	2	3
24. El niño es obligado a realizar cosas que los demás le dicen.	0	1	2	3
25. El niño no obedece las reglas y prefiere hacer a su manera las actividades.	0	1	2	3
26. El niño no se muestra líder con sus demás compañeros.	0	1	2	3
27. El niño no se lleva bien con personas del sexo opuesto	0	1	2	3
28. El niño no se lleva bien con personas del mismo sexo	0	1	2	3
29. Fastidia a otros niños o interfiere con sus actividades	0	1	2	3
Actitud hacia la autoridad				
30. El niño se muestra sumiso frente a sus compañeros.	0	1	2	3
31. El niño se muestra desafiante frente a sus compañeros.	0	1	2	3
32. El niño se muestra desafiante con la profesora.	0	1	2	3
33. El niño es muy tímido con la profesora y sus compañeros.	0	1	2	3
34. El niño muestra temor frente a sus compañeros.	0	1	2	3
35. El niño desea que se le preste mucha atención de la profesora.	0	1	2	3
36. El niño se muestra terco para realizar tareas.	0	1	2	3
37. El niño es muy ansioso desea que se le atienda rápidamente.	0	1	2	3
38. El niño no logra cooperar con la profesora.	0	1	2	3
39. El niño tiene problemas de asistencia.	0	1	2	3

Fuente: SATLER: EVALUACION INFANTIL (1996) Corteria de Editorial El Manual Moderno S. A. de C. V.

Comentarios:



Anexo 5: Actividades de Pausas Activas

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS				
NOMBRE DE LA PAUSA ACTIVA	DIMENSIÓN	PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD	ÁREA / COMPETENCIA	TIEMPO (HORA)
Respiración Equitativa	EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN	Incrementar y estimular la atención y la comprensión de los aprendizajes en los estudiantes	PSICOMOTRIZ / "Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad"	10:00 am
Respiración abdominal		Incrementar y estimular la atención y la comprensión de los aprendizajes en los estudiantes	PSICOMOTRIZ / "Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad"	10:45 am
Respiración del cráneo brillante		Incrementar y estimular la atención y la comprensión de los aprendizajes en los estudiantes	PSICOMOTRIZ / "Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad"	12:00 pm
El juego de la serpiente		Incrementar y estimular la atención y la comprensión de los aprendizajes en los estudiantes	PSICOMOTRIZ / "Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad"	11:45 am
Vamos a inflar un globo muy grande		Incrementar y estimular la atención y la comprensión de los aprendizajes en los estudiantes	PSICOMOTRIZ / "Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad"	9:15 am
Respirando como elefantes		Incrementar y estimular la atención y la comprensión de los aprendizajes en los estudiantes	PSICOMOTRIZ / "Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad"	10:45 am
La rueda de san Miguel		PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES O DE MOVIMIENTO	Recuperar la atención y movilidad de los estudiantes	PSICOMOTRIZ / "Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad"
La marcha de las vocales	Recuperar la atención y movilidad de los estudiantes		COMUNICACIÓN / "Lee diversos tipos de textos en su lengua materna"	9:45 am
El juego del calentamiento	Desarrollar en los estudiantes el conocimiento de su cuerpo a través de secuencias motrices con percusiones corporales, motivadas por diferentes estímulos auditivos.		PSICOMOTRIZ / "Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad"	12:00 pm

Como se mueven los animales		Desarrollar en los estudiantes el conocimiento de su cuerpo a través de secuencias motrices que le ayudará a trabajar la expresión corporal motivadas por diferentes estímulos auditivos a elección del docente.	PSICOMOTRIZ / "Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad"	11:20 am
A bailar		Incrementar el estado de alerta de los estudiantes al aprender a realizar apoyo de pies en el piso, al ritmo que marque el docente.	COMUNICACIÓN / "Crea proyectos desde los lenguajes artísticos"	11:15 am
La marcha		Activar a los estudiantes a través de la realización de movimientos básicos.	PSICOMOTRIZ / "Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad"	9:00 am
Moviendo el esqueleto		Recuperar en los estudiantes la atención consciente y la concentración a través de pausas activas de expresión corporal.	PSICOMOTRIZ / "Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad"	10:00 am
Botones del cerebro	EJERCICIOS DE GIMNASIA CEREBRAL	Estimular la función visual y además la lectura. Además de promover la relación de los hemisferios del cerebro y la coordinación bilateral.	PSICOMOTRIZ / "Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad"	9:45 am
Bostezo energético		Estimular tanto la expresión verbal como la expresión verbal como la comunicación. Además, oxigena el cerebro, relaja la tensión del área facial y mejora la tensión.	PSICOMOTRIZ / "Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad"	10:00 am
Gateo cruzado		Favorecer la receptividad para el aprendizaje, mejorar los movimientos oculares, derecha a izquierda y la visión binocular y mejora la coordinación izquierda – derecha, la visión y audición.	PSICOMOTRIZ / "Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad"	12:00 pm
Sombrero del pensamiento		Estimular la capacidad de escucha Ayudar a mejorar la atención, la fluidez verbal y ayuda a mantener el equilibrio	PSICOMOTRIZ / "Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad"	11:45 am
Doble garabateo		Estimular la escritura y la motricidad fina. Experimentar con la musculatura gruesa de los brazos y los hombros.	PSICOMOTRIZ / "Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad"	9:30 am
Ejercicio de espalda		EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO	Relajar la espalda	PSICOMOTRIZ / "Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad"
Ojos	EJERCICIOS DE RELAJACIÓN OCULAR	Relajar los ojos.	PSICOMOTRIZ / "Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad"	10:00 am

ACTIVIDAD DE PAUSA ACTIVA N° 1

TITULO O NOMBRE “RESPIRACIÓN EQUITATIVA”

I.- DATOS INFORMATIVOS:

I.E.I.	“CECILIA TUPAC AMARU 50723”
Practicantes	Almendra Aparicio Huamán Karen Yuliette Ureta Orcon
Edad/Sección	3 años Alegría

PROPOSITO DE LA PAUSA ACTIVA	Incrementar y estimular la atención y la comprensión de los aprendizajes en los estudiantes
VENTAJAS DE LA PAUSA ACTIVA	<ul style="list-style-type: none">▪ Fortalece las funciones cognitivas y la educación emocional.▪ Incrementa y estimula la atención y la comprensión de los aprendizajes en los estudiantes▪ Estimula la creatividad.▪ Desarrolla las habilidades motoras fina y gruesa.▪ Activa la memoria.
LOGROS QUE SE OBTENDRA CON LA PAUSA ACTIVA	<ul style="list-style-type: none">▪ Fortalecer los espacios pedagógicos.▪ Mejorar las condiciones para el aprendizaje▪ Disminuir el estrés.

DESARROLLO DE LA PAUSA ACTIVA

RECURSOS Y MATERIALES

Evaluamos el momento pertinente en que aplicaremos la pausa activa. Una vez identificado el momento (el momento es cuando los niños se sientan, cansados, estresados, inquietos o distraídos), mencionamos a los niños que es hora de la pausa activa.

Luego compartimos con los niños el nombre de la pausa activa que es **“RESPIRACIÓN EQUITATIVA”**

Pediremos a los niños que en sus lugares se pongan de pie y tomen aire por la nariz contando hasta 3 y luego la expulsen también por la nariz contando de igual manera hasta 3.

Esta **pausa activa** se puede desarrollar por un lapso de 2 a 3 minutos.

Cómo se hace: el balance puede hacer bien al cuerpo, empezando con la respiración. Para comenzar, inhale contando hasta cuatro, luego exhale también contando hasta cuatro (todo por la nariz, lo que añade una resistencia natural a la respiración)

Esta **pausa activa** se puede desarrollar por un lapso de 2 a 3 minutos

Para concluir pediremos a los niños que regresen a sus actividades.

Aula de clase

Cámara o celular para tomar fotos de la pausa activa.



PAUSA ACTIVA N° 2

TITULO O NOMBRE “RESPIRACIÓN ABDOMINAL”

I.- DATOS INFORMATIVOS:

I.E.I.	“CECILIA TUPAC AMARU 50723”
Practicantes	Almendra Aparicio Huamán Karen Yuliette Ureta Orcon
Edad/Sección	3 años Alegría

PROPOSITO DE LA PAUSA ACTIVA	Incrementar y estimular la atención y la comprensión de los aprendizajes en los estudiantes
VENTAJAS DE LA PAUSA ACTIVA	<ul style="list-style-type: none">▪ Fortalece las funciones cognitivas y la educación emocional.▪ Incrementa y estimula la atención y la comprensión de los aprendizajes en los estudiantes▪ Estimula la creatividad.▪ Desarrolla las habilidades motoras fina y gruesa.▪ Activa la memoria.
LOGROS QUE SE OBTENDRA CON LA PAUSA ACTIVA	<ul style="list-style-type: none">▪ Fortalecer los espacios pedagógicos.▪ Mejorar las condiciones para el aprendizaje▪ Disminuir el estrés.

DESARROLLO DE LA PAUSA ACTIVA	RECURSOS Y MATERIALES
<p>Evaluamos el momento pertinente en que aplicaremos la pausa activa. Una vez identificado en momento (el momento es cuando los niños se sientan, cansados, estresados, inquietos o distraídos), mencionamos a los niños que es hora de la pausa activa.</p> <p>Luego compartimos con los niños el nombre de la pausa activa que es “RESPIRACIÓN ABDOMINAL”</p>	<p>Aula de clase</p>
<p>Para esta pausa activa, nos moveremos en frente de la pizarra, arrinconando las carpetas para tener mejor espacio.</p> <p>Luego nos sentaremos en una postura de meditación colocando una el muslo derecho encima del izquierdo o viceversa de manera que sea cómoda para los niños.</p> <p>Luego colocaremos la mano derecha en el pecho y la izquierda en el estómago, mencionamos a los niños y niñas que deberán de inhalar profundamente por la nariz hasta que el pecho (o diafragma) se hinche). Luego expulsamos el aire lentamente.</p> <p>Cómo se hace: con una mano en el pecho y otra en el estómago, inhala profundamente por la nariz, asegurándote que el diafragma (no el pecho) se infle con aire suficiente para crear un ensanchamiento de los pulmones. Luego expulsaremos el aire lentamente.</p>	<p>Cámara o celular para tomar fotos de la pausa activa.</p>
<p>Esta pausa activa la realizaremos por un lapso de 2 a 3 min.</p>	
<p>Para concluir pediremos a los niños que regresen a sus actividades.</p>	



PAUSA ACTIVA N° 3

TITULO O NOMBRE “RESPIRACIÓN DEL CRÁNEO BRILLANTE”

I.- DATOS INFORMATIVOS:

I.E.I.	“CECILIA TUPAC AMARU 50723”
Practicantes	Almendra Aparicio Huamán Karen Yuliette Ureta Orcon
Edad/Sección	3 años Alegría

PROPOSITO DE LA PAUSA ACTIVA	Incrementar y estimular la atención y la comprensión de los aprendizajes en los estudiantes
VENTAJAS DE LA PAUSA ACTIVA	<ul style="list-style-type: none">▪ Fortalece las funciones cognitivas y la educación emocional.▪ Incrementa y estimula la atención y la comprensión de los aprendizajes en los estudiantes▪ Estimula la creatividad.▪ Desarrolla las habilidades motoras fina y gruesa.▪ Activa la memoria.
LOGROS QUE SE OBTENDRA CON LA PAUSA ACTIVA	<ul style="list-style-type: none">▪ Fortalecer los espacios pedagógicos.▪ Mejorar las condiciones para el aprendizaje▪ Disminuir el estrés.

DESARROLLO DE LA PAUSA ACTIVA	RECURSOS Y MATERIALES
<p>Evaluamos el momento pertinente en que aplicaremos la pausa activa. Una vez identificado en momento (el momento es cuando los niños se sientan, cansados, estresados, inquietos o distraídos), mencionamos a los niños que es hora de la pausa activa.</p> <p>Luego compartimos con los niños el nombre de la pausa activa que es “RESPIRACIÓN ABDOMINAL”</p>	<p>Aula de clase</p>
<p>Para esta esta pausa activa, nos moveremos en frente de la pizarra, arrinconando las carpetas para tener mejor espacio.</p> <p>Luego nos sentaremos en una postura de meditación colocando una el muslo derecho encima del izquierdo o viceversa de manera que sea cómoda para los niños.</p> <p>Luego colocaremos la mano derecha en el pecho y la izquierda en el estómago, mencionamos a los niños y niñas que deberán de inhalar profundamente por la nariz hasta que el pecho (o diafragma) se hinche). Luego expulsamos el aire lentamente.</p>	<p>Cámara o celular para tomar fotos de la pausa activa.</p>
<p>Cómo se hace: con una mano en el pecho y otra en el estómago, inhala profundamente por la nariz, asegurándote que el diafragma (no el pecho) se infle con aire suficiente para crear un ensanchamiento de los pulmones. Luego expulsaremos el aire lentamente. Esta pausa activa la realizaremos por un lapso de 2 a 3 min.</p>	<p>Card en A-3</p>
<p>Para concluir pediremos a los niños que regresen a sus actividades.</p>	



PAUSA ACTIVA N° 4

TITULO O NOMBRE “EL JUEGO DE LA SERPIENTE”

I.- DATOS INFORMATIVOS:

I.E.I.	“CECILIA TUPAC AMARU 50723”
Practicantes	Almendra Aparicio Huamán Karen Yuliette Ureta Orcon
Edad/Sección	3 años Alegría

PROPOSITO DE LA PAUSA ACTIVA	Incrementar y estimular la atención y la comprensión de los aprendizajes en los estudiantes
VENTAJAS DE LA PAUSA ACTIVA	<ul style="list-style-type: none">▪ Fortalece las funciones cognitivas y la educación emocional.▪ Incrementa y estimula la atención y la comprensión de los aprendizajes en los estudiantes▪ Estimula la creatividad.▪ Desarrolla las habilidades motoras fina y gruesa.▪ Activa la memoria.
LOGROS QUE SE OBTENDRA CON LA PAUSA ACTIVA	<ul style="list-style-type: none">▪ Fortalecer los espacios pedagógicos.▪ Mejorar las condiciones para el aprendizaje▪ Disminuir el estrés.

DESARROLLO DE LA PAUSA ACTIVA	RECURSOS Y MATERIALES
<p>Evaluamos el momento pertinente en que aplicaremos la pausa activa. Una vez identificado en momento (el momento es cuando los niños se sientan, cansados, estresados, inquietos o distraídos), mencionamos a los niños que es hora de la pausa activa.</p> <p>Luego compartimos con los niños el nombre de la pausa activa que es “JUEGO DE LA SERPIENTE”</p>	<p>Aula de clase</p>
<p>Para esta pausa activa, acomodaremos el espacio colocando las mesas a los extremos del aula y pediremos que los niños tomen sus sillas. Luego les pediremos que realicen los mismos movimientos que haremos enseñándoles con nuestro ejemplo, luego o pondremos en práctica todos.</p> <p>¿Cómo lo hacemos?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Indicar a los niños/as que se sienten en una silla indicándoles que deben tener la espalda recta. • Deben poner sus manitas en el abdomen y centrarse en las órdenes que vamos a darles. • A continuación, deberán coger aire en profundidad por la nariz durante 4 segundos. Podemos contar el tiempo por ellos notando a su vez cómo se hinchan sus vientres. • Después, deben dejar ir ese aire mientras hacen el sonido de la serpiente. Debe ser un siseo sonoro que durará todo el tiempo que ellos puedan 	<p>Cámara o celular para tomar fotos de la pausa activa.</p> <p>Sillas</p>
<p>Esta pausa activa la realizaremos por un lapso de 3 a 5 min.</p>	<p>Card en A-3</p>
<p>Para concluir pediremos a los niños que lleven sus sillas a sus lugares respectivos y continuemos con las actividades.</p>	



PAUSA ACTIVA N° 5

TITULO O NOMBRE “**VAMOS A INFLAR UN GLOBO MUY GRANDE**”

I.- DATOS INFORMATIVOS:

I.E.I.	“CECILIA TUPAC AMARU 50723”
Practicantes	Almendra Aparicio Huamán Karen Yuliette Ureta Orcon
Edad/Sección	3 años Alegría

PROPOSITO DE LA PAUSA ACTIVA	Incrementar y estimular la atención y la comprensión de los aprendizajes en los estudiantes
VENTAJAS DE LA PAUSA ACTIVA	<ul style="list-style-type: none">▪ Fortalece las funciones cognitivas y la educación emocional.▪ Incrementa y estimula la atención y la comprensión de los aprendizajes en los estudiantes▪ Estimula la creatividad.▪ Desarrolla las habilidades motoras fina y gruesa.▪ Activa la memoria.
LOGROS QUE SE OBTENDRA CON LA PAUSA ACTIVA	<ul style="list-style-type: none">▪ Fortalecer los espacios pedagógicos.▪ Mejorar las condiciones para el aprendizaje▪ Disminuir el estrés.

DESARROLLO DE LA PAUSA ACTIVA	RECURSOS Y MATERIALES
<p>Evaluamos el momento pertinente en que aplicaremos la pausa activa. Una vez identificado en momento (el momento es cuando los niños se sientan, cansados, estresados, inquietos o distraídos), mencionamos a los niños que es hora de la pausa activa.</p> <p>Luego compartimos con los niños el nombre de la pausa activa que es “VAMOS A INFLAR UN GLOBO MUY GRANDE”</p>	<p>Aula de clase</p>
<p>Para esta esta pausa activa, colocaremos las sillas de los niños y niñas en dirección a la pizarra, la maestra mostrara como debe ser la postura y luego la realizaremos con ellos de la siguiente manera.</p> <p>¿Cómo lo hacemos?</p> <ul style="list-style-type: none"> • El niño deberá sentarse cómodamente en una silla con la espalda recta. • Ahora les explicaremos que el juego consiste en inflar un globo invisible, un globo de colores que debe ser muy muy grande. • Para ello, deben coger aire por la nariz y después exhalarlo. Deben imaginar cómo se infla y cómo se va haciendo cada vez más grande. 	<p>Cámara o celular para tomar fotos de la pausa activa.</p> <p>Sillas</p>
<p>Esta pausa activa la realizaremos por un lapso de 3 a 5 min.</p>	<p>Card en A-3</p>
<p>Para concluir pediremos a los niños y niñas que coloquen sus sillas en la posición inicial y continuemos con las actividades.</p>	



PAUSA ACTIVA N° 6

TITULO O NOMBRE “RESPIRANDO COMO ELEFANTES”

I.- DATOS INFORMATIVOS:

I.E.I.	“CECILIA TUPAC AMARU 50723”
Practicantes	Almendra Aparicio Huamán Karen Yuliette Ureta Orcon
Edad/Sección	3 años Alegría

PROPOSITO DE LA PAUSA ACTIVA	Incrementar y estimular la atención y la comprensión de los aprendizajes en los estudiantes
VENTAJAS DE LA PAUSA ACTIVA	<ul style="list-style-type: none">▪ Fortalece las funciones cognitivas y la educación emocional.▪ Incrementa y estimula la atención y la comprensión de los aprendizajes en los estudiantes▪ Estimula la creatividad.▪ Desarrolla las habilidades motoras fina y gruesa.▪ Activa la memoria.
LOGROS QUE SE OBTENDRA CON LA PAUSA ACTIVA	<ul style="list-style-type: none">▪ Fortalecer los espacios pedagógicos.▪ Mejorar las condiciones para el aprendizaje▪ Disminuir el estrés.

DESARROLLO DE LA PAUSA ACTIVA	RECURSOS Y MATERIALES
<p>Evaluamos el momento pertinente en que aplicaremos la pausa activa. Una vez identificado en momento (el momento es cuando los niños se sientan, cansados, estresados, inquietos o distraídos), mencionamos a los niños que es hora de la pausa activa.</p> <p>Luego compartimos con los niños el nombre de la pausa activa que es “RESPIRANDO COMO ELEFANTE”.</p>	<p>Aula de clase</p>
<p>Para esta pausa activa, pediremos a los niños que se levanten de su lugar y hagan una ronda sin tomarse de las manos, luego que estiren sus brazos a los lados de manera que cada uno tenga un espacio y se eviten choques o accidentes. Después de ellos daremos el ejemplo de cómo deben de realizar la pausa activa.</p> <p>¿Cómo se hace?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los niños deben estar de pie y con las piernas ligeramente separadas. • Les indicaremos que se van a convertir en elefantes y que van a respirar como ellos. • Deben coger aire por la nariz de forma profunda y cuando lo hagan, levantarán sus brazos como si estos fueran la trompa del animal, intentando a su vez que el abdomen se hinche. • A continuación, es momento de exhalar. Para ello deben hacerlo por la boca de forma sonora y bajando los brazos mientras se inclinan un poco llevando la “trompa del elefante” hacia abajo. 	<p>Cámara o celular para tomar fotos de la pausa activa.</p> <p>El cuerpo</p>
<p>Esta pausa activa la realizaremos por un lapso de 3 a 5 min.</p>	
<p>Para concluir pediremos a los niños y niñas que c continúen con las actividades.</p>	<p>Card en A-3</p>



PAUSA ACTIVA N° 7

TITULO O NOMBRE “LA RUEDA DE SAN MIGUEL”

I.- DATOS INFORMATIVOS:

I.E.I.	“CECILIA TUPAC AMARU 50723”
Practicantes	Almendra Aparicio Huamán Karen Yuliette Ureta Orcon
Edad/Sección	3 años Alegría

PROPOSITO DE LA PAUSA ACTIVA	Incrementar y estimular la atención y la comprensión de los aprendizajes en los estudiantes
VENTAJAS DE LA PAUSA ACTIVA	<ul style="list-style-type: none">▪ Fortalece las funciones cognitivas y la educación emocional.▪ Incrementa y estimula la atención y la comprensión de los aprendizajes en los estudiantes▪ Estimula la creatividad.▪ Desarrolla las habilidades motoras fina y gruesa.▪ Activa la memoria.
LOGROS QUE SE OBTENDRA CON LA PAUSA ACTIVA	<ul style="list-style-type: none">▪ Fortalecer los espacios pedagógicos.▪ Mejorar las condiciones para el aprendizaje▪ Disminuir el estrés.

DESARROLLO DE LA PAUSA ACTIVA	RECURSOS Y MATERIALES
<p>Evaluamos el momento pertinente en que aplicaremos la pausa activa. Una vez identificado en momento (el momento es cuando los niños se sientan, cansados, estresados, inquietos o distraídos), mencionamos a los niños que es hora de la pausa activa. Luego compartimos con los niños el nombre de la pausa activa que es “LA RUEDA DE SAN MIGUEL” (pausa activa escolar).</p>	<p>Aula de clase</p>
<p>Para esta esta pausa activa, la realizaremos en el patio, antes realizaremos una asamblea recordaremos los acuerdos de convivencia y de forma ordenada saldremos haciendo el trencito.</p> <p>Una vez afuera realizaremos una ronda guardando un espacio prudente entre cada niño y niña, luego daremos las indicaciones de cómo realizar la actividad.</p> <p>Tipo de acción motriz:</p> <p>Canta, aplaude o tararea el juego tradicional “La rueda de San Miguel”.</p> <p>Descripción de ejercicios:</p> <p>De manera individual realizará movimientos en su sitio apoyándose en la tonada del juego “La rueda de San Miguel”.</p> <p>Se ejecutará lo siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Marcha en su sitio elevando las rodillas a la altura de la cintura. 2.- Girará los brazos hacia adelante, imitando el movimiento de la natación. <p>Canción</p> <p>A la rueda, rueda de San Miguel, San Miguel, todos cargan su caja de miel. A lo maduro, a lo maduro, que se voltee _____ de burro.</p> <p style="text-align: center;">https://www.youtube.com/watch?v=FYs8ubySCQs</p>	<p>Cámara o celular para tomar fotos de la pausa activa.</p> <p>El cuerpo</p> <p>Parlante o tv.</p>
<p>Esta pausa activa la realizaremos por un lapso de 3 a 5 min.</p>	

Para concluir pediremos a los niños y niñas que retornemos al salón y continuemos con las actividades.

Card en A-3



PAUSA ACTIVA N° 8

TITULO O NOMBRE “**MARCHA DE LAS VOCALES**”

I.- DATOS INFORMATIVOS:

I.E.I.	“CECILIA TUPAC AMARU 50723”
Practicantes	Almendra Aparicio Huamán Karen Yuliette Ureta Orcon
Edad/Sección	3 años Alegría

PROPOSITO DE LA PAUSA ACTIVA	Incrementar y estimular la atención y la comprensión de los aprendizajes en los estudiantes
VENTAJAS DE LA PAUSA ACTIVA	<ul style="list-style-type: none">▪ Fortalece las funciones cognitivas y la educación emocional.▪ Incrementa y estimula la atención y la comprensión de los aprendizajes en los estudiantes▪ Estimula la creatividad.▪ Desarrolla las habilidades motoras fina y gruesa.▪ Activa la memoria.
LOGROS QUE SE OBTENDRA CON LA PAUSA ACTIVA	<ul style="list-style-type: none">▪ Fortalecer los espacios pedagógicos.▪ Mejorar las condiciones para el aprendizaje▪ Disminuir el estrés.

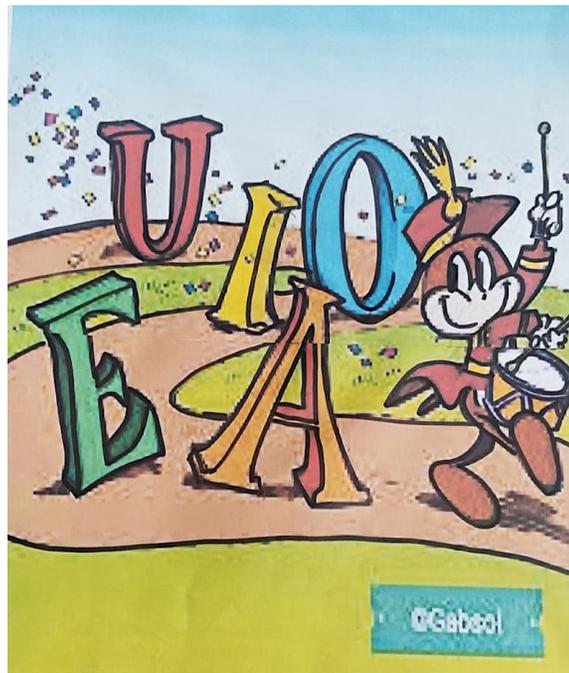
DESARROLLO DE LA PAUSA ACTIVA	RECURSOS Y MATERIALES
<p>Evaluamos el momento pertinente en que aplicaremos la pausa activa. Una vez identificado en momento (el momento es cuando los niños se sientan, cansados, estresados, inquietos o distraídos), mencionamos a los niños que es hora de la pausa activa.</p> <p>Luego compartimos con los niños el nombre de la pausa activa que es “LA MARCHA DE LAS VOCALES” (pausa activa escolar).</p>	<p>Patio del jardín</p>
<p>Para esta pausa activa, la realizaremos en el patio, antes realizaremos una asamblea recordaremos los acuerdos de convivencia y de forma ordenada saldremos haciendo el trencito.</p> <p>Una vez afuera realizaremos una ronda guardando un espacio prudente entre cada niño y niña, luego daremos las indicaciones de cómo realizar la actividad.</p> <p>Tipo de acción motriz:</p> <p>Canta, aplaude o tararea la canción “Marcha de las vocales”.</p> <p>Descripción de ejercicios:</p> <p>De manera individual se realizarán movimientos en su lugar con la tonada de la canción “Marcha de las vocales”.</p> <p>1.- Al ritmo de la canción simular en su lugar una caminata, trote y carrera, siguiendo las indicaciones del profesor (32 tiempos).</p> <p>2.- Inhalará y exhalará al final de la actividad (5 tiempos).</p> <p>Que dejen toditos los libros abiertos, ha sido la orden que dio el general. Que todos los niños estén muy atentos, las cinco vocales van a desfilan.</p> <p>Ahí viene la A, con las manos atrás Ahí viene la E, alzando los pies; Aquí está la I, moviéndose así Le sigue la O, tocando el tambor</p> <p>Y luego la U, como la cuerda con que siempre saltas tú.</p>	<p>Cámara o celular para tomar fotos de la pausa activa.</p> <p>El cuerpo</p> <p>Parlante o tv.</p> <p>Patio</p>

<https://www.youtube.com/watch?v=Q7ilmUUlc4Q>

Card en A-3

Esta **pausa activa** la realizaremos por un lapso de 5 min.

Para concluir pediremos a los niños y niñas que retornemos al aula y continuemos con las actividades.



PAUSA ACTIVA N° 9

TITULO O NOMBRE “EL JUEGO DEL CALENTAMIENTO”

I.- DATOS INFORMATIVOS:

I.E.I.	“CECILIA TUPAC AMARU 50723”
Practicantes	Almendra Aparicio Huamán Karen Yuliette Ureta Orcon
Edad/Sección	3 años Alegría

PROPOSITO DE LA PAUSA ACTIVA	Incrementar y estimular la atención y la comprensión de los aprendizajes en los estudiantes
VENTAJAS DE LA PAUSA ACTIVA	<ul style="list-style-type: none">▪ Fortalece las funciones cognitivas y la educación emocional.▪ Incrementa y estimula la atención y la comprensión de los aprendizajes en los estudiantes▪ Estimula la creatividad.▪ Desarrolla las habilidades motoras fina y gruesa.▪ Activa la memoria.
LOGROS QUE SE OBTENDRA CON LA PAUSA ACTIVA	<ul style="list-style-type: none">▪ Fortalecer los espacios pedagógicos.▪ Mejorar las condiciones para el aprendizaje▪ Disminuir el estrés.

DESARROLLO DE LA PAUSA ACTIVA	RECURSOS Y MATERIALES
<p>Evaluamos el momento pertinente en que aplicaremos la pausa activa. Una vez identificado en momento (el momento es cuando los niños se sientan, cansados, estresados, inquietos o distraídos), mencionamos a los niños que es hora de la pausa activa.</p> <p>Luego compartimos con los niños el nombre de la pausa activa que es “EL JUEGO DEL CALENTAMIENTO” (pausa activa escolar).</p>	<p>Patio del jardín</p>
<p>Para esta pausa activa, la realizaremos en el patio, antes realizaremos una asamblea recordaremos los acuerdos de convivencia y de forma ordenada saldremos haciendo el trencito. Al llegar al patio daremos las instrucciones del juego.</p> <p>Tipo de acción motriz:</p> <p>Canta, aplaude o tararea el juego tradicional “El juego del calentamiento”.</p> <p>Descripción de ejercicios:</p> <p>El docente pedirá a los estudiantes que se pongan de pie y dará las indicaciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Cuando empiece la melodía moverán la cadera al ritmo de la canción. 2.- Una mano en la cabeza y la otra en la cadera. 3.- Una mano en la rodilla, la otra en la cadera. 4.- Una mano en la nariz, la otra en el estómago. 5.- Una mano en el pecho, la otra en la nalga. 6.- Una mano en la nuca, la otra en la oreja. 7.- Una mano en el ojo, la otra en el pie. 8.- Una mano en el ombligo, la otra en la espalda. 	<p>Cámara o celular para tomar fotos de la pausa activa.</p> <p>El cuerpo</p> <p>Parlante o tv.</p>

9.- Una mano en la frente, la otra en el zapato.

10.- Una mano en el cuello y la otra en la pierna.

Canción

Éste es el juego del calentamiento. Hay que seguir la orden del sargento. Éste es el juego del calentamiento. Hay que seguir la orden del sargento. Jinetes: a la carga. Una mano, la otra; un pie, el otro. Éste es el juego del calentamiento. Hay que seguir la orden del sargento. Jinetes: a la carga. Una mano, la otra; un pie, el otro. La cabeza, la cadera, los hombros, el cuerpo.

Éste es el juego del calentamiento. Hay que seguir la orden del sargento. Éste es el juego del calentamiento. Hay que seguir la orden del sargento.

https://www.youtube.com/watch?v=aSha5_SgHk

Esta **pausa activa** la realizaremos por un lapso de 3 a 5 min.

Para concluir pediremos a los niños y niñas que retornemos al salón y continuemos con las actividades.

Card en A-3



PAUSA ACTIVA N° 10

TITULO O NOMBRE “¿CÓMO SE MUEVEN LOS ANIMALES?”

I.- DATOS INFORMATIVOS:

I.E.I.	“CECILIA TUPAC AMARU 50723”
Practicantes	Almendra Aparicio Huamán Karen Yuliette Ureta Orcon
Edad/Sección	3 años Alegría

PROPOSITO DE LA PAUSA ACTIVA	Incrementar y estimular la atención y la comprensión de los aprendizajes en los estudiantes
VENTAJAS DE LA PAUSA ACTIVA	<ul style="list-style-type: none">▪ Fortalece las funciones cognitivas y la educación emocional.▪ Incrementa y estimula la atención y la comprensión de los aprendizajes en los estudiantes▪ Estimula la creatividad.▪ Desarrolla las habilidades motoras fina y gruesa.▪ Activa la memoria.
LOGROS QUE SE OBTENDRA CON LA PAUSA ACTIVA	<ul style="list-style-type: none">▪ Fortalecer los espacios pedagógicos.▪ Mejorar las condiciones para el aprendizaje▪ Disminuir el estrés.

DESARROLLO DE LA PAUSA ACTIVA	RECURSOS Y MATERIALES
<p>Evaluamos el momento pertinente en que aplicaremos la pausa activa. Una vez identificado en momento (el momento es cuando los niños se sientan, cansados, estresados, inquietos o distraídos), mencionamos a los niños que es hora de la pausa activa.</p> <p>Luego compartimos con los niños el nombre de la pausa activa que es “¿CÓMO SE MUEVEN LOS ANIMALES?” (pausa activa escolar).</p>	<p>Aula de clase</p>
<p>Para esta esta pausa activa, la realizaremos dentro del aula, para ello arrinconaremos las carpetas e la parte posterior, luego pediremos a los niños y niñas que se pongan en diferentes lugares (las profesoras intervendrán y los pondrán en diferentes lugares).</p> <p>Tipo de acción motriz:</p> <p>Movimientos corporales.</p> <p>Descripción de ejercicios:</p> <p>El docente pedirá a los estudiantes que se pongan de pie y explicará cómo se mueven:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Se les explicará el movimiento de la mariposa: con las manos se simula el movimiento de las alas de una mariposa (8 veces). 2.- Conejo: manos arriba simulando orejas de conejo y brincando en su lugar (8 tiempos). 3.- Serpiente: con manos juntas se hace el movimiento de la serpiente al mismo tiempo que se van agachando y subiendo (8 tiempos). 4.- Águila: brazos extendidos hacia arriba simulando el vuelo del águila (8 a la derecha y 8 a la izquierda). 5.- Oso: brazos arriba extendidos con palmas al frente simulando un oso (8 a la derecha y 8 a la izquierda). 6.- León: Nos posicionamos en 4 dos brazos extendidos y y las piernas imitando a un león, gruñendo y avanzando por diferentes partes. 	<p>Cámara o celular para tomar fotos de la pausa activa.</p> <p>El cuerpo</p> <p>Parlante o tv.</p> <p>Música y video</p>

7.- Gorila: Nos paramos y nos colocamos con los brazos simulando la posición de un gorila y luego hacemos los movimientos que iremos enseñando.

6.- En el coro se hará paso mágico: dos pasos derecha con palmada, dos a la izquierda.

Nota: Se podrán incorporar otros movimientos corporales de animales de acuerdo con el criterio del docente.

<https://www.youtube.com/watch?v=n9g1Ov6eIYg>

Esta **pausa activa** la realizaremos por un lapso de 5 min.

Para concluir pediremos a los niños y niñas que continuemos con las actividades.

Card en A-3



PAUSA ACTIVA N° 11

TITULO O NOMBRE “**MOVIENDO EL ESQUELETO**”

I.- DATOS INFORMATIVOS:

I.E.I.	“CECILIA TUPAC AMARU 50723”
Practicantes	Almendra Aparicio Huamán Karen Yuliette Ureta Orcon
Edad/Sección	3 años Alegría

PROPOSITO DE LA PAUSA ACTIVA	Incrementar y estimular la atención y la comprensión de los aprendizajes en los estudiantes
VENTAJAS DE LA PAUSA ACTIVA	<ul style="list-style-type: none">▪ Fortalece las funciones cognitivas y la educación emocional.▪ Incrementa y estimula la atención y la comprensión de los aprendizajes en los estudiantes▪ Estimula la creatividad.▪ Desarrolla las habilidades motoras fina y gruesa.▪ Activa la memoria.
LOGROS QUE SE OBTENDRA CON LA PAUSA ACTIVA	<ul style="list-style-type: none">▪ Fortalecer los espacios pedagógicos.▪ Mejorar las condiciones para el aprendizaje▪ Disminuir el estrés.

DESARROLLO DE LA PAUSA ACTIVA	RECURSOS Y MATERIALES
<p>Evaluamos el momento pertinente en que aplicaremos la pausa activa. Una vez identificado en momento (el momento es cuando los niños se sientan, cansados, estresados, inquietos o distraídos), mencionamos a los niños que es hora de la pausa activa.</p> <p>Luego compartimos con los niños el nombre de la pausa activa que es “MOVIENDO EL ESQUELETO” (pausa activa escolar).</p>	<p>Aula de clase</p>
<p>Para esta pausa activa, la realizaremos dentro del aula, pediremos a los niños que se coloquen detrás de sus sillas (ayudaremos a cada uno).</p> <p>Tipo de acción motriz:</p> <p>Juegos de mímica.</p> <p>Descripción de ejercicios:</p> <p>El docente pedirá a los estudiantes que se pongan de pie y sigan las indicaciones:</p> <p>Todos los movimientos son de pie enfrente de la silla que ocupan:</p> <p>1.- Colocar los brazos a los lados del cuerpo al iniciar la música; empezar a mover el cuerpo como temblando desde los pies a la cabeza, durante 20 segundos. Al detener la música quedarse quietos, respirando y manteniendo el rostro serio. Se repite 2 veces.</p> <p>2.-Flexionar el tronco al frente, con los brazos y manos colgadas al piso. Al iniciar la música, así mueven el cuerpo durante 20 segundos. Al detener la música quedarse quietos con piernas separadas, brazos y cabeza arriba y exhalar un grito de alegría.</p> <p>Se repite 2 veces.</p> <p style="text-align: center;">https://www.youtube.com/watch?v=7PMIUeqWNVA</p>	<p>Cámara o celular para tomar fotos de la pausa activa.</p> <p>El cuerpo</p> <p>Parlante o tv.</p>
<p>Esta pausa activa la realizaremos por un lapso de 4 min.</p>	

Para concluir pediremos a los niños y niñas que continuemos con las actividades.

Card en A-3



PAUSA ACTIVA N° 12

TITULO O NOMBRE “A BAILAR”

I.- DATOS INFORMATIVOS:

I.E.I.	“CECILIA TUPAC AMARU 50723”
Practicantes	Almendra Aparicio Huamán Karen Yuliette Ureta Orcon
Edad/Sección	3 años Alegría

PROPOSITO DE LA PAUSA ACTIVA	Incrementar y estimular la atención y la comprensión de los aprendizajes en los estudiantes
VENTAJAS DE LA PAUSA ACTIVA	<ul style="list-style-type: none">▪ Fortalece las funciones cognitivas y la educación emocional.▪ Incrementa y estimula la atención y la comprensión de los aprendizajes en los estudiantes▪ Estimula la creatividad.▪ Desarrolla las habilidades motoras fina y gruesa.▪ Activa la memoria.
LOGROS QUE SE OBTENDRA CON LA PAUSA ACTIVA	<ul style="list-style-type: none">▪ Fortalecer los espacios pedagógicos.▪ Mejorar las condiciones para el aprendizaje▪ Disminuir el estrés.

DESARROLLO DE LA PAUSA ACTIVA	RECURSOS Y MATERIALES
<p>Evaluamos el momento pertinente en que aplicaremos la pausa activa. Una vez identificado en momento (el momento es cuando los niños se sientan, cansados, estresados, inquietos o distraídos), mencionamos a los niños que es hora de la pausa activa. Luego compartimos con los niños el nombre de la pausa activa que es “A BAILAR” (pausa activa escolar).</p>	<p>Aula de clase</p>
<p>Para esta esta pausa activa, la realizaremos dentro del aula, pediremos a los niños que se pongan de pie.</p> <p>Tipo de acción motriz:</p> <p>Danzas y bailes (técnica básica: apoyo de las puntas de los pies al frente y regresa a su lugar).</p> <p>Descripción de ejercicios:</p> <p>El docente pedirá a los estudiantes que se pongan de pie para realizar el siguiente movimiento:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Apoyo de la punta del pie derecho al frente, regresa el pie a su lugar. 2.- Apoyo de la punta del pie izquierdo al frente, regresa el pie a su lugar. 3.- Los dos ejercicios se realizan durante el tiempo que determine el docente. <p>https://www.youtube.com/watch?v=3VMv9Y5VCB0</p>	<p>Cámara o celular para tomar fotos de la pausa activa.</p> <p>El cuerpo</p> <p>Parlante o tv.</p>
<p>Esta pausa activa la realizaremos por un lapso de 3 min.</p>	<p>Card en A-3</p>
<p>Para concluir pediremos a los niños y niñas que continuemos con las actividades.</p>	



PAUSA ACTIVA N° 13

TITULO O NOMBRE “LA MARCHA”

I.- DATOS INFORMATIVOS:

I.E.I.	“CECILIA TUPAC AMARU 50723”
Practicantes	Almendra Aparicio Huamán Karen Yuliette Ureta Orcon
Edad/Sección	3 años Alegría

PROPOSITO DE LA PAUSA ACTIVA	Incrementar y estimular la atención y la comprensión de los aprendizajes en los estudiantes
VENTAJAS DE LA PAUSA ACTIVA	<ul style="list-style-type: none">▪ Fortalece las funciones cognitivas y la educación emocional.▪ Incrementa y estimula la atención y la comprensión de los aprendizajes en los estudiantes▪ Estimula la creatividad.▪ Desarrolla las habilidades motoras fina y gruesa.▪ Activa la memoria.
LOGROS QUE SE OBTENDRA CON LA PAUSA ACTIVA	<ul style="list-style-type: none">▪ Fortalecer los espacios pedagógicos.▪ Mejorar las condiciones para el aprendizaje▪ Disminuir el estrés.

DESARROLLO DE LA PAUSA ACTIVA	RECURSOS Y MATERIALES
<p>Evaluamos el momento pertinente en que aplicaremos la pausa activa. Una vez identificado en momento (el momento es cuando los niños se sientan, cansados, estresados, inquietos o distraídos), mencionamos a los niños que es hora de la pausa activa. Luego compartimos con los niños el nombre de la pausa activa que es “LA MARCHA” (pausa activa escolar).</p>	<p>Aula de clase</p>
<p>Para esta esta pausa activa, la realizaremos dentro del aula, pediremos a los niños que se pongan de pie.</p> <p>Tipo de acción motriz:</p> <p>Caminar, correr y saltar.</p> <p>Descripción de ejercicios:</p> <p>El docente pedirá a los estudiantes que se pongan de pie y sigan las indicaciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Realizar marcha en su lugar (30 seg.). 2.- Realizar marcha en su lugar aplaudiendo por atrás (30 seg.). 3.- Realizar marcha hacia atrás (30 seg.). 4.- Realizar marcha hacia atrás aplaudiendo al frente (30 seg.). 5.- A la señal marcha hacia adelante o hacia atrás (30 seg.). 6.- Realizar los cambios de dirección más rápido (30 seg.). 7.- Saltar separando y juntando las piernas (30 seg.). 8.- Saltar separando y juntando las piernas, mientras se aplaude abajo cuando se juntan y por arriba de la cabeza cuando se separan (30 seg.). 	<p>Cámara o celular para tomar fotos de la pausa activa.</p> <p>El cuerpo</p> <p>Parlante o tv.</p>

9.- Saltar separando las piernas ahora una adelante y la otra atrás de manera alternada (30 seg.).

10.- Saltar separando las piernas, ahora una adelante y la otra atrás de manera alternada. En cada cambio de pierna al frente y atrás, se ejecutará un aplauso (30 seg.).

<https://www.youtube.com/watch?v=3VMv9Y5VCB0>

Esta **pausa activa** la realizaremos por un lapso de 5 min.

Para concluir pediremos a los niños y niñas que continuemos con las actividades.

Card en A-3



PAUSA ACTIVA N° 14

TITULO O NOMBRE “BOTONES DEL CEREBRO”

I.- DATOS INFORMATIVOS:

I.E.I.	“CECILIA TUPAC AMARU 50723”
Practicantes	Almendra Aparicio Huamán Karen Yuliette Ureta Orcon
Edad/Sección	3 años Alegría

PROPOSITO DE LA PAUSA ACTIVA	Incrementar y estimular la atención y la comprensión de los aprendizajes en los estudiantes
VENTAJAS DE LA PAUSA ACTIVA	<ul style="list-style-type: none">▪ Fortalece las funciones cognitivas y la educación emocional.▪ Incrementa y estimula la atención y la comprensión de los aprendizajes en los estudiantes▪ Estimula la creatividad.▪ Desarrolla las habilidades motoras fina y gruesa.▪ Activa la memoria.
LOGROS QUE SE OBTENDRA CON LA PAUSA ACTIVA	<ul style="list-style-type: none">▪ Fortalecer los espacios pedagógicos.▪ Mejorar las condiciones para el aprendizaje▪ Disminuir el estrés.

DESARROLLO DE LA PAUSA ACTIVA	RECURSOS Y MATERIALES
<p>Evaluamos el momento pertinente en que aplicaremos la pausa activa. Una vez identificado en momento (el momento es cuando los niños se sientan, cansados, estresados, inquietos o distraídos), mencionamos a los niños que es hora de la pausa activa.</p> <p>Luego compartimos con los niños el nombre de la pausa activa que es “BOTONES DEL CEREBRO” (pausa activa de ejercicios de gimnasia cerebral).</p>	<p>Aula de clase</p>
<p>Para esta pausa activa, la realizaremos dentro del aula, pediremos a los niños que se pongan de pie y sigan las indicaciones de las profesoras.</p> <p>Beneficio:</p> <p>Estimula la función visual y además la lectura. Adicionalmente, promueve la relación de los hemisferios del cerebro y la coordinación bilateral.</p> <p>Descripción de ejercicios:</p> <p>Se debe colocar una mano en el ombligo y con la otra se deben ubicar los dedos en la unión de la clavícula con el esternón. Sólo con esta mano se hacen movimientos circulares en el sentido de las manecillas del reloj.</p> <p>Para esta actividad implementaremos una melodía relajante.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=oEkQfrjbo7E</p>	<p>Cámara o celular para tomar fotos de la pausa activa.</p> <p>El cuerpo</p> <p>Parlante o tv.</p>
<p>Esta pausa activa la realizaremos por un lapso de 4 min.</p>	<p>Card en A-3</p>
<p>Para concluir pediremos a los niños y niñas que continuemos con las actividades.</p>	



PAUSA ACTIVA N° 15

TITULO O NOMBRE “BOSTEZO ENERGÉTICO”

I.- DATOS INFORMATIVOS:

I.E.I.	“CECILIA TUPAC AMARU 50723”
Practicantes	Almendra Aparicio Huamán Karen Yuliette Ureta Orcon
Edad/Sección	3 años Alegría

PROPOSITO DE LA PAUSA ACTIVA	Incrementar y estimular la atención y la comprensión de los aprendizajes en los estudiantes
VENTAJAS DE LA PAUSA ACTIVA	<ul style="list-style-type: none">▪ Fortalece las funciones cognitivas y la educación emocional.▪ Incrementa y estimula la atención y la comprensión de los aprendizajes en los estudiantes▪ Estimula la creatividad.▪ Desarrolla las habilidades motoras fina y gruesa.▪ Activa la memoria.
LOGROS QUE SE OBTENDRA CON LA PAUSA ACTIVA	<ul style="list-style-type: none">▪ Fortalecer los espacios pedagógicos.▪ Mejorar las condiciones para el aprendizaje▪ Disminuir el estrés.

DESARROLLO DE LA PAUSA ACTIVA	RECURSOS Y MATERIALES
<p>Evaluamos el momento pertinente en que aplicaremos la pausa activa. Una vez identificado en momento (el momento es cuando los niños se sientan, cansados, estresados, inquietos o distraídos), mencionamos a los niños que es hora de la pausa activa.</p> <p>Luego compartimos con los niños el nombre de la pausa activa que es “BOSTEZO ENERGÉTICO” (pausa activa de ejercicios de gimnasia cerebral).</p>	<p>Aula de clase</p>
<p>Para esta pausa activa, la realizaremos dentro del aula, pediremos a los niños que se pongan de pie y sigan las indicaciones de las profesoras.</p> <p>Beneficio:</p> <p>Estimula tanto la expresión verbal como la comunicación. Además, oxigena el cerebro, relaja la tensión del área facial y mejora la visión.</p> <p>Descripción de ejercicios:</p> <p>Ubica la yema de los dedos en las mejillas y simula que bostezas; posteriormente haz presión con los dedos.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=oEkQfrjbo7E</p>	<p>Cámara o celular para tomar fotos de la pausa activa.</p> <p>Los dedos índices de las manos.</p> <p>Parlante o tv.</p>
<p>Esta pausa activa la realizaremos por un lapso de 3 min.</p>	<p>Card en A-3</p>
<p>Para concluir pediremos a los niños y niñas que continuemos con las actividades.</p>	<p>Card en A-3</p>



PAUSA ACTIVA N° 16

TITULO O NOMBRE "GATEO CRUZADO"

I.- DATOS INFORMATIVOS:

I.E.I.	"CECILIA TUPAC AMARU 50723"
Practicantes	Almendra Aparicio Huamán Karen Yuliette Ureta Orcon
Edad/Sección	3 años Alegría

PROPOSITO DE LA PAUSA ACTIVA	Incrementar y estimular la atención y la comprensión de los aprendizajes en los estudiantes
VENTAJAS DE LA PAUSA ACTIVA	<ul style="list-style-type: none">▪ Fortalece las funciones cognitivas y la educación emocional.▪ Incrementa y estimula la atención y la comprensión de los aprendizajes en los estudiantes▪ Estimula la creatividad.▪ Desarrolla las habilidades motoras fina y gruesa.▪ Activa la memoria.
LOGROS QUE SE OBTENDRA CON LA PAUSA ACTIVA	<ul style="list-style-type: none">▪ Fortalecer los espacios pedagógicos.▪ Mejorar las condiciones para el aprendizaje▪ Disminuir el estrés.

DESARROLLO DE LA PAUSA ACTIVA	RECURSOS Y MATERIALES
<p>Evaluamos el momento pertinente en que aplicaremos la pausa activa. Una vez identificado en momento (el momento es cuando los niños se sientan, cansados, estresados, inquietos o distraídos), mencionamos a los niños que es hora de la pausa activa.</p> <p>Luego compartimos con los niños el nombre de la pausa activa que es “BOSTEZO ENERGÉTICO” (pausa activa de ejercicios de gimnasia cerebral).</p>	<p>Aula de clase</p>
<p>Para esta esta pausa activa, la realizaremos dentro del aula, pediremos a los niños que se pongan de pie y sigan las indicaciones de las profesoras.</p> <p>Beneficio:</p> <p>Con este ejercicio se obtienen diversos beneficios. En primer lugar, activa el cerebro para cruzar la línea media visual, auditiva, kinesiológica y táctil. Además, favorece la receptividad para el aprendizaje, mejora los movimientos oculares derecha a izquierda y la visión binocular y mejora la coordinación izquierda/derecha, la visión y audición.</p> <p>Descripción de ejercicios:</p> <p>Mueve un brazo simultáneamente con la pierna de la parte opuesta del cuerpo. Hay diferentes formas de hacerlo: dobla una rodilla y levántala para tocarla con la mano del lado opuesto o dobla la rodilla llevando el pie hacia atrás y tócalo con la mano del lado contrario. En los niños más pequeños, también se puede hacer con la rodilla y los codos.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=IS6P_VchEko&t=571s</p>	<p>Cámara o celular para tomar fotos de la pausa activa.</p> <p>Los dedos índices y medios de las manos.</p> <p>Parlante o tv.</p>
<p>Esta pausa activa la realizaremos por un lapso de 3 min.</p>	<p>Card en A-3</p>
<p>Para concluir pediremos a los niños y niñas que continuemos con las actividades.</p>	



PAUSA ACTIVA N° 17

TITULO O NOMBRE “SOMBRERO DEL PENSAMIENTO”

I.- DATOS INFORMATIVOS:

I.E.I.	“CECILIA TUPAC AMARU 50723”
Practicantes	Almendra Aparicio Huamán Karen Yuliette Ureta Orcon
Edad/Sección	3 años Alegría

PROPOSITO DE LA PAUSA ACTIVA	Incrementar y estimular la atención y la comprensión de los aprendizajes en los estudiantes
VENTAJAS DE LA PAUSA ACTIVA	<ul style="list-style-type: none">▪ Fortalece las funciones cognitivas y la educación emocional.▪ Incrementa y estimula la atención y la comprensión de los aprendizajes en los estudiantes▪ Estimula la creatividad.▪ Desarrolla las habilidades motoras fina y gruesa.▪ Activa la memoria.
LOGROS QUE SE OBTENDRA CON LA PAUSA ACTIVA	<ul style="list-style-type: none">▪ Fortalecer los espacios pedagógicos.▪ Mejorar las condiciones para el aprendizaje▪ Disminuir el estrés.

DESARROLLO DE LA PAUSA ACTIVA	RECURSOS Y MATERIALES
<p>Evaluamos el momento pertinente en que aplicaremos la pausa activa. Una vez identificado en momento (el momento es cuando los niños se sientan, cansados, estresados, inquietos o distraídos), mencionamos a los niños que es hora de la pausa activa.</p> <p>Luego compartimos con los niños el nombre de la pausa activa que es “SOMBRERO DEL PENSAMIENTO” (pausa activa de ejercicios de gimnasia cerebral).</p>	<p>Aula de clase</p>
<p>Para esta pausa activa, la realizaremos dentro del aula, pediremos a los niños que se pongan de pie y sigan las indicaciones de las profesoras.</p> <p>Beneficio:</p> <p>Estimula la capacidad de escucha. Ayuda a mejorar la atención, la fluidez verbal y ayuda a mantener el equilibrio.</p> <p>Descripción de ejercicios:</p> <p>Poner las manos en las orejas y jugar a “desenrollarlas o a quitarles las arrugas” empezando desde el conducto auditivo hacia fuera.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=IS6P_VchEko&t=571s</p>	<p>Cámara o celular para tomar fotos de la pausa activa.</p> <p>Manos y orejas</p> <p>Parlante o tv.</p>
<p>Esta pausa activa la realizaremos por un lapso de 3 min.</p>	
<p>Para concluir pediremos a los niños y niñas que continuemos con las actividades.</p>	<p>Card en A-3</p>



PAUSA ACTIVA N° 18

TITULO O NOMBRE “**DOBLE GARABATEO**”

I.- DATOS INFORMATIVOS:

I.E.I.	“CECILIA TUPAC AMARU 50723”
Practicantes	Almendra Aparicio Huamán Karen Yuliette Ureta Orcon
Edad/Sección	3 años Alegría

PROPOSITO DE LA PAUSA ACTIVA	Incrementar y estimular la atención y la comprensión de los aprendizajes en los estudiantes
VENTAJAS DE LA PAUSA ACTIVA	<ul style="list-style-type: none">▪ Fortalece las funciones cognitivas y la educación emocional.▪ Incrementa y estimula la atención y la comprensión de los aprendizajes en los estudiantes▪ Estimula la creatividad.▪ Desarrolla las habilidades motoras fina y gruesa.▪ Activa la memoria.
LOGROS QUE SE OBTENDRA CON LA PAUSA ACTIVA	<ul style="list-style-type: none">▪ Fortalecer los espacios pedagógicos.▪ Mejorar las condiciones para el aprendizaje▪ Disminuir el estrés.

DESARROLLO DE LA PAUSA ACTIVA	RECURSOS Y MATERIALES
<p>Evaluamos el momento pertinente en que aplicaremos la pausa activa. Una vez identificado en momento (el momento es cuando los niños se sientan, cansados, estresados, inquietos o distraídos), mencionamos a los niños que es hora de la pausa activa.</p> <p>Luego compartimos con los niños el nombre de la pausa activa que es “DOBLE GARABATEO” (pausa activa de ejercicios de gimnasia cerebral).</p>	<p>Aula de clase</p>
<p>Para esta esta pausa activa, la realizaremos dentro del aula, pediremos a los niños que se pongan de pie y sigan las indicaciones de las profesoras.</p> <p>Beneficios:</p> <p>Estimula la escritura y la motricidad fina. Experimenta con la musculatura gruesa de los brazos y los hombros. Estimula las habilidades académicas como el seguimiento de instrucciones. Mejora las habilidades deportivas y de movimiento.</p> <p>Descripción de ejercicios:</p> <p>Dibujar con las dos manos al mismo tiempo, hacia adentro, afuera, arriba y abajo.</p>	<p>Cámara o celular para tomar fotos de la pausa activa.</p> <p>Plumones gruesos de colores, hojas de papel bond recicladas</p>
<p>Esta pausa activa la realizaremos por un lapso de 3 min.</p>	<p>Card en A-3</p>
<p>Para concluir pediremos a los niños y niñas que continuemos con las actividades.</p>	



PAUSA ACTIVA N° 19

TITULO O NOMBRE “EJERCICIOS DE ESPALDA”

I.- DATOS INFORMATIVOS:

I.E.I.	“CECILIA TUPAC AMARU 50723”
Practicantes	Almendra Aparicio Huamán Karen Yuliette Ureta Orcon
Edad/Sección	3 años Alegría

PROPOSITO DE LA PAUSA ACTIVA	Incrementar y estimular la atención y la comprensión de los aprendizajes en los estudiantes
VENTAJAS DE LA PAUSA ACTIVA	<ul style="list-style-type: none">▪ Fortalece las funciones cognitivas y la educación emocional.▪ Incrementa y estimula la atención y la comprensión de los aprendizajes en los estudiantes▪ Estimula la creatividad.▪ Desarrolla las habilidades motoras fina y gruesa.▪ Activa la memoria.
LOGROS QUE SE OBTENDRA CON LA PAUSA ACTIVA	<ul style="list-style-type: none">▪ Fortalecer los espacios pedagógicos.▪ Mejorar las condiciones para el aprendizaje▪ Disminuir el estrés.

DESARROLLO DE LA PAUSA ACTIVA	RECURSOS Y MATERIALES
<p>Evaluamos el momento pertinente en que aplicaremos la pausa activa. Una vez identificado en momento (el momento es cuando los niños se sientan, cansados, estresados, inquietos o distraídos), mencionamos a los niños que es hora de la pausa activa.</p> <p>Luego compartimos con los niños el nombre de la pausa activa que es “EJERCICIO DE ESPALDA” (pausa activa de ejercicios de estiramiento).</p>	<p>Aula de clase</p>
<p>Para esta esta pausa activa, la realizaremos dentro del aula, pediremos a los niños que se pongan de pie y sigan las indicaciones de las profesoras.</p> <p>Descripción de las actividades:</p> <p>Estando de pie, separa un poco las piernas, contrae el abdomen e inclina la espalda hacia al frente mientras estiras los brazos. Vuelve a la posición inicial y repite el movimiento 5 veces.</p>	<p>Cámara o celular para tomar fotos de la pausa activa.</p> <p>Card en A-3</p>
<p>Esta pausa activa la realizaremos por un lapso de 3 min.</p>	
<p>Para concluir pediremos a los niños y niñas que continuemos con las actividades.</p>	



PAUSA ACTIVA N° 20

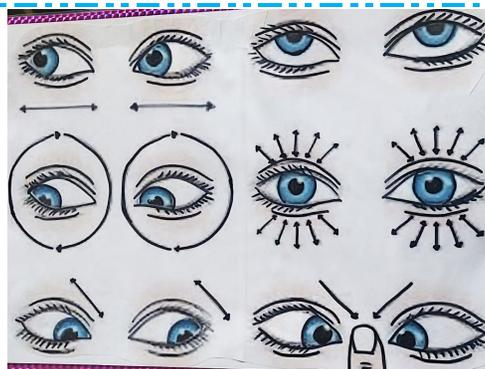
TITULO O NOMBRE "OJOS"

I.- DATOS INFORMATIVOS:

I.E.I.	"CECILIA TUPAC AMARU 50723"
Practicantes	Almendra Aparicio Huamán Karen Yuliette Ureta Orcon
Edad/Sección	3 años Alegría

PROPOSITO DE LA PAUSA ACTIVA	Incrementar y estimular la atención y la comprensión de los aprendizajes en los estudiantes
VENTAJAS DE LA PAUSA ACTIVA	<ul style="list-style-type: none">▪ Fortalece las funciones cognitivas y la educación emocional.▪ Incrementa y estimula la atención y la comprensión de los aprendizajes en los estudiantes▪ Estimula la creatividad.▪ Desarrolla las habilidades motoras fina y gruesa.▪ Activa la memoria.
LOGROS QUE SE OBTENDRA CON LA PAUSA ACTIVA	<ul style="list-style-type: none">▪ Fortalecer los espacios pedagógicos.▪ Mejorar las condiciones para el aprendizaje▪ Disminuir el estrés.

DESARROLLO DE LA PAUSA ACTIVA	RECURSOS Y MATERIALES
<p>Evaluamos el momento pertinente en que aplicaremos la pausa activa. Una vez identificado en momento (el momento es cuando los niños se sientan, cansados, estresados, inquietos o distraídos), mencionamos a los niños que es hora de la pausa activa.</p> <p>Luego compartimos con los niños el nombre de la pausa activa que es “OJOS” (pausa activa de ejercicios de relajación ocular).</p>	<p>Aula de clase</p>
<p>Para esta esta pausa activa, la realizaremos dentro del aula, pediremos a los niños que se pongan de pie y sigan las indicaciones de las profesoras.</p> <p>Descripción del ejercicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Parpadea varias veces, hasta que los párpados se vuelvan húmedos. • Cubre tus ojos con las manos (sin presionar) y mueve los ojos hacia la derecha, sostén la mirada por 6 segundos y vuelve al centro. Repite el ejercicio hacia la izquierda. Cada movimiento debe ser suave y lento. Repítelo 3 veces. • Dirige tu mirada hacia arriba. Quédate mirando 6 segundos al techo y vuelve al centro. Haz lo mismo mirando al suelo. 	<p>Cámara o celular para tomar fotos de la pausa activa.</p> <p>Card en A-3</p>
<p>Esta pausa activa la realizaremos por un lapso de 3 min.</p>	
<p>Para concluir pediremos a los niños y niñas que continuemos con las actividades.</p>	



Anexo 6: Validación de instrumentos aprobados

FICHA DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: "Implementación de pausas activas para mejorar la atención en estudiantes de 3 años de la Institución Educativa Inicial Cecilia Túpac Amaru- Cusco, 2022"

INFORMACIÓN DEL INSTRUMENTO

Nombre del instrumento: Instrumento para medir la variable Atención
Escala de Conners para maestros (as)

1.1. **Autor o autores del instrumento:** C. Keith Conners

II. INFORMACIÓN DEL EXPERTO

- 2.1. **Nombres y apellidos:** Katia Valencia Farfan
2.2. **Título profesional:** Profesora de Inicial
2.3. **Grado Académico:** Doctora
2.4. **Especialización o experiencia:** Profesora de aula
2.5. **Cargo actual:** Directora
2.6. **Institución donde labora:** Cuna Jardín SOS Hermann Gmeiner
2.7. **Dirección domiciliaria:** Av. Pando 842
2.8. **Lugar y fecha:** 22 julio del 2022 **Teléfono móvil:** 984102846

III. INDICACIONES

Señor especialista se le pide su colaboración para que luego de un riguroso análisis de los ítems del instrumento anexo, marque con una X en la casilla que considere conveniente de acuerdo a su criterio y experiencia profesional indicando si cuenta o no con los requisitos mínimos, en cuanto a:

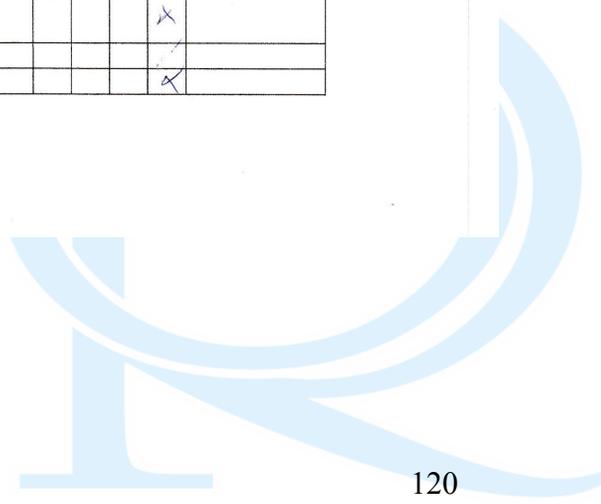
- **Pertinencia:** El grado de correspondencia entre el enunciado del ítem y lo que se pretende medir.
- **Claridad conceptual:** Hasta qué punto el enunciado del ítem no genera confusión o contradicción.
- **Objetividad:** Está expresado en conductas observables
- **Redacción:** Si la sintaxis, ortografía y las terminologías utilizadas son apropiadas.
- **Escala y codificación:** Si la escala empleada en cada ítem es apropiada y la misma ha sido debidamente codificada.
- **Formato.** La forma como se presentan los ítems y el instrumento en general.
- **Organización:** Existe una organización lógica.
- **Consistencia:** Basado en aspectos teóricos científicos
- **Metodología:** La estrategia responde al propósito del diagnóstico.

La escala de evaluación es:

1. Inaceptable	2. Deficiente	3. Regular	4. Bueno	5. Excelente
----------------	---------------	------------	----------	--------------

IV. ÍTEMS

N°	Ítems	ESCALA					Observación por ítem
		1	2	3	4	5	
Dimensión1: Atención selectiva							
1	Presenta nerviosismo constante en el desarrollo de las clases.					X	
2	Gruñe y hace otros ruidos extraños cuando realiza alguna actividad dentro del aula.					X	
3	Sus demandas se deben satisfacer de manera inmediata porque se altera rápido.					X	
4	No muestra coordinación al momento de realizar actividades físicas.					X	
5	Se muestra muy inquieto al momento de realizar una actividad.					X	
6	Actúa de manera impulsiva con sus compañeros.					X	
7	Al momento de realizar una actividad el niño se distrae con facilidad.					X	
8	El niño no logra culminar una actividad en particular (pintar, dibujar u otra actividad).					X	
9	El niño es demasiado sensible frente a sus compañeros.					X	
10	El niño es demasiado sensible frente a sus compañeros.					X	
11	El niño es muy soñador, cuenta historias o hace dibujos muy fantasiosos.					X	
12	El niño se muestra malhumorado con facilidad en El niño llora con facilidad, por cualquier motivo.cualquier actividad a realizar dentro del aula.					X	
13	El niño llora con facilidad, por cualquier motivo.					X	
14	El niño molesta a sus compañeros, sin haber una razón.					X	
15	Al niño le gusta formar riñas entre sus demás compañeros.					X	
16	Su estado de ánimo cambia de manera rápida dentro del salón de clase.					X	
17	Al niño no le gusta recibir órdenes directas y tiende a responder a la profesora o a sus compañeros.					X	
18	El niño rompe las cosas con las que trabaja (fichas, cuaderno, lápices etc.)					X	
19	El niño roba a sus compañeros.					X	
20	El niño miente con facilidad.					X	
21	Hace berrinches, tiene conducta explosiva o difícil de predecir					X	
Dimensión2: Atención focalizada							
22	El niño prefiere estar solo a jugar con los demás					X	



	niños.								
23	El niño no es aceptado por los demás e incluso lo rechazan.							X	
24	El niño es obligado a realizar cosas que los demás le dicen.							X	
25	El niño no obedece las reglas y prefiere hacer a su manera las actividades.							X	
26	El niño no se muestra líder con sus demás compañeros.							X	
27	El niño no se lleva bien con personas del sexo opuesto							X	
28	El niño no se lleva bien con personas del mismo sexo							X	
29	Fastidia a otros niños o interfiere con sus actividades							X	
Dimensión 3: Atención dividida									
30	El niño se muestra sumiso frente a sus compañeros.							X	
31	El niño se muestra desafiante frente a sus compañeros.							X	
32	El niño se muestra desafiante con la profesora.							X	
33	El niño es muy tímido con la profesora y sus compañeros.							X	
34	El niño muestra temor frente a sus compañeros.							X	
35	El niño desea que se le preste mucha atención de la profesora.							X	
36	El niño se muestra terco para realizar tareas.							X	
37	El niño es muy ansioso desea que se le atienda rápidamente.							X	
38	El niño no logra cooperar con la profesora.							X	
39	El niño tiene problemas de asistencia.							X	

Observaciones adicionales:

.....
Suma total de los ítems : 195

Dictamen: Autorizo aplicación del instrumento () No autorizo aplicación del instrumento ()

Apellidos y Nombres: *Katya Valencia Faján*

DNI N° *93821724*

Anexo 7: Evidencias Fotográficas



Figura 8. *Aplicación del cuestionario de Atención en el pretest*



Figura 9. *Desarrollo de la pausa activa “vamos a inflar un globo muy grande”*



Figura 10. *Explicación de la pausa activa “la marcha de las vocales”*



Figura 11. *Ejecución de la pausa de activa “botones del cerebro”*



Figura 12. *Los niños finalizan la pausa activa “botones del cerebro”*



Figura 13. *Aplicación de la pausa activa de “doble garabateo”*



Figura 14. *Aplicación del cuestionario de Atención en el postest*



IMPLEMENTACIÓN DE PAUSAS ACTIVAS PARA MEJORAR LA ATENCIÓN EN ESTUDIANTES DE 3 AÑOS DE LA IEI CECILIA TÚPAC AMARU – CUSCO, 2022

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unprg.edu.pe Fuente de Internet	1%
2	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	1%
3	alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet	1%
4	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
5	www.slideshare.net Fuente de Internet	<1%
6	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	<1%
7	repositorio.unsaac.edu.pe Fuente de Internet	<1%
8	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	<1%

9	1library.co Fuente de Internet	<1 %
10	repositorio.udla.cl Fuente de Internet	<1 %
11	revistas.unjbg.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
12	santivajal.wordpress.com Fuente de Internet	<1 %
13	repositorio.ulasamericas.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
14	dspace.esPOCH.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
15	repositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
16	dspace.cordillera.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
17	repositorio.uncp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
18	bibliotecadigital.oducal.com Fuente de Internet	<1 %
19	repositorio.utc.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
20	aleph23.uned.ac.cr Fuente de Internet	<1 %

21	cybertesis.urp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
22	docslide.us Fuente de Internet	<1 %
23	dspace.tdea.edu.co Fuente de Internet	<1 %
24	renati.sunedu.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
25	46.210.197.104.bc.googleusercontent.com Fuente de Internet	<1 %
26	repositorio.uandina.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
27	pausas-activas41.webnode.com.uy Fuente de Internet	<1 %
28	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
29	repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
30	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
31	repositorio.uns.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
32	repository.unab.edu.co Fuente de Internet	<1 %

33	www.buenastareas.com Fuente de Internet	<1 %
34	repositorio.undac.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
35	Aguero Murrieta, Rosa Luz. "El uso del verbo en pacientes con afasia fluente atendidos en un centro hospitalario del Callao.", Pontificia Universidad Catolica del Peru - CENTRUM Catolica (Peru), 2020 Publicación	<1 %
36	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
37	tugimnasiacerebral.com Fuente de Internet	<1 %
38	repositorio.unia.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
39	repositorio.utesup.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
40	repositorio.uaustral.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
41	revistahorizontes.org Fuente de Internet	<1 %
42	13deabril.edu.ec Fuente de Internet	<1 %

43	<p>Rojas Ricaldi, Julia Judith Tezen Ipanaque, Antonio. "Influencia del uso de la plataforma edu 2.0 en el logro de capacidades emprendedoras en estudiantes de computacion de educacion basica regular y educacion tecnico-productiva de Lima Metropolitana, 2015.", Pontificia Universidad Catolica del Peru - CENTRUM Catolica (Peru), 2021</p> <p>Publicación</p>	<1 %
44	<p>repositorio.utea.edu.pe</p> <p>Fuente de Internet</p>	<1 %
45	<p>Cabrera Moreno, Rocio Milagros Zevallos Herencia, Rocio Celestina. "Desarrollo del lenguaje comprensivo en niños institucionalizados con abandono parcial y no institucionalizados de 4, 5 y 6 años de edad en la institución educativa de acción conjunta Padre Iluminato en el distrito de San Juan de Miraflores.", Pontificia Universidad Católica del Perú - CENTRUM Católica (Perú), 2021</p> <p>Publicación</p>	<1 %
46	<p>dspace.unl.edu.ec</p> <p>Fuente de Internet</p>	<1 %
47	<p>es.scribd.com</p> <p>Fuente de Internet</p>	<1 %
48	<p>repositorio.une.edu.pe</p>	

Fuente de Internet

<1 %

49

Rodriguez Romero, Diana Jimena. "Influencia de la aplicacion del programa 'Leito. Preparemonos para la lectura' sobre el nivel de conciencia fonologica en ninos con nivel intelectual fronterizo y con dificultades en los procesos lexicos de segundo grado de primaria de colegios publicos de la UGEL Lima 01"., Pontificia Universidad Catolica del Peru - CENTRUM Catolica (Peru), 2020
Publicación

<1 %

50

repositorio.continental.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

51

repositorio.udec.cl

Fuente de Internet

<1 %

52

repositorio.uwiener.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

53

www.clubensayos.com

Fuente de Internet

<1 %

54

dspace.casagrande.edu.ec:8080

Fuente de Internet

<1 %

55

repositorio.uarm.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

56

www.cuscopost.com

Fuente de Internet

<1 %

57	repositorio.upse.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
58	tesis.pucp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
59	vdocumento.com Fuente de Internet	<1 %
60	noticia.educacionenred.pe Fuente de Internet	<1 %
61	repositorio.ecci.edu.co Fuente de Internet	<1 %
62	repositorio.ujcm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
63	repositoriobiblioteca.udp.cl Fuente de Internet	<1 %
64	Yule Caroline Nunes da Costa, Amanda Aparecida Dias, Ana Carolina Carraro Tony, Marcos Paulo Schlinz e Silva et al. "CONSTRUCTION AND VALIDITY OF A SIMULATED SCENARIO-CHECKLIST FOR THE ASSESSMENT AND IDENTIFICATION OF SHOCKABLE ARRHYTHMIAS: A METHODOLOGICAL STUDY", Texto & Contexto - Enfermagem, 2023 Publicación	<1 %
65	redi.unjbg.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

66

Morell, Belen Rubio. "Evaluacion Neuropsicologica de la Eficacia del Metilfenidato Y la Atomoxetina en el Trastorno Por Deficit de Atencion Con Hiperactividad", Universidad de La Laguna (Canary Islands, Spain), 2022

Publicación

<1%

67

repositorio.ute.edu.ec

Fuente de Internet

<1%

68

Martínez, Arelis Nevárez. "El cuento como estrategia pedagogica para fomentar la paz en la sala de clases", Universidad Ana G Méndez - Gurabo, 2023

Publicación

<1%

69

prezi.com

Fuente de Internet

<1%

70

catalonica.bnc.cat

Fuente de Internet

<1%

71

documentop.com

Fuente de Internet

<1%

72

dspace.ueb.edu.ec

Fuente de Internet

<1%

73

repositorio.uned.ac.cr

Fuente de Internet

<1%

74

repositorio.utn.edu.ec

Fuente de Internet

<1%



75 upc.aws.openrepository.com <1 %
Fuente de Internet

76 Coronado Gonzales, Priscila Del Rosario | Corrales Ardiles, Norma Pamela | Palacios Romero, Rosa Patricia. "Fluidez Verbal en Niños de Inicial 5 Años de Dos Niveles Socioeconómicos Diferenciados en Lima Metropolitana en El Año 2016.", Pontificia Universidad Católica del Perú - CENTRUM Católica (Peru), 2020
Publicación

77 anam.gob.pa <1 %
Fuente de Internet

78 buscoinfojcu.uca.edu.ni <1 %
Fuente de Internet

79 de La Torre, Juan Pablo Cerna | Jibaja, Gleny Mariana Morante | Urbietta, Silvia Elizabeth Rengifo. "Eficacia de los Ejercicios de Tracto Vocal Semi Ocluido en Estudiantes de Canto Popular de Cuatro Academias de Música", Pontificia Universidad Católica del Perú - CENTRUM Católica (Peru), 2022
Publicación

80 dialnet.unirioja.es <1 %
Fuente de Internet

81 repositorio.unjbg.edu.pe
Fuente de Internet

<1 %

82

www.amchamchile.cl

Fuente de Internet

<1 %

83

www.dspace.uce.edu.ec:8080

Fuente de Internet

<1 %

84

www.waece.org

Fuente de Internet

<1 %

85

developer.android.com

Fuente de Internet

<1 %

86

docs.google.com

Fuente de Internet

<1 %

87

noexperiencenecessarybook.com

Fuente de Internet

<1 %

88

pt.scribd.com

Fuente de Internet

<1 %

89

repositorio.unheval.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

90

repositorio.upch.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

91

revistas.unae.edu.ec

Fuente de Internet

<1 %

92

www.dspace.uce.edu.ec

Fuente de Internet

<1 %

93	www.lahora.com.gt Fuente de Internet	<1 %
94	apirepositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
95	blogthinkbig.com Fuente de Internet	<1 %
96	docplayer.es Fuente de Internet	<1 %
97	journal.jmu.ac.ir Fuente de Internet	<1 %
98	pesquisa.bvsalud.org Fuente de Internet	<1 %
99	psicdianatorres.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
100	repositorio.ucp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
101	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
102	repositorio.ug.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
103	ridum.umanizales.edu.co Fuente de Internet	<1 %
104	webcache.googleusercontent.com Fuente de Internet	<1 %



105	www.cervezaysalud.com Fuente de Internet	<1 %
106	www.osteopathicresearch.com Fuente de Internet	<1 %
107	www.polodelconocimiento.com Fuente de Internet	<1 %
108	www.researchgate.net Fuente de Internet	<1 %
109	www.revistainnovaeducacion.com Fuente de Internet	<1 %
110	www.solociencia.com Fuente de Internet	<1 %
111	"Advances in Human Factors and Ergonomics in Healthcare and Medical Devices", Springer Science and Business Media LLC, 2021 Publicación	<1 %
112	Vargas Solis, Fabiola Maria del Carmen. "Efectividad del programa "Diverti-Semantico" para incrementar el desarrollo lexico-semantico en ninos de 5 anos de una institucion educativa privada del distrito de Lurigancho-Chosica.", Pontificia Universidad Catolica del Peru - CENTRUM Catolica (Peru), 2021 Publicación	<1 %

doaj.org

113 Fuente de Internet **<1** %

114 **repositorio.uigv.edu.pe** Fuente de Internet **<1** %

Excluir citas Activo

Excluir coincidencias Apagado

Excluir bibliografía Activo

28

18