



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PEDAGÓGICA PÚBLICA

SANTA ROSA

ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA

SANTA ROSA – CUSCO



PROGRAMA ACADÉMICO DE EDUCACIÓN INICIAL

**IMPLEMENTACIÓN DE PAUSAS ACTIVAS PARA MEJORAR LA
ATENCIÓN EN ESTUDIANTES DE 3 AÑOS DE LA IEI CECILIA**

TÚPAC AMARU – CUSCO, 2022

Línea de Investigación:

INTERACCIONES EDUCATIVAS

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO POR:

APARICIO HUAMÁN, Almendra

URETA ORCON, Karen Yuliette

Asesor:

DONGO CALLO, Juan

PARA OPTAR EL GRADO DE BACHILLER EN EDUCACIÓN

CUSCO-PERÚ

2022



INTRODUCCIÓN

El documento detalla el estudio que se realizará 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 IEl Cecilia Túpac Amaru – Cusco, 2022” que responderá 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 necesaria para mejorar el desempeño académico y la adquisición de competencias, en niños de preescolar es necesario afianzar la atención para lograr los distintos aprendizajes es necesario para el desarrollo motriz, para las actividades de repetición, hacer bolitas, pintar, dibujar y hacer actividades de mayor duración que preparan al niño para los siguientes niveles primario y secundario, diversas técnicas se han utilizado para mejorar la atención una de ellas son las pausas activas siendo actividades cortas que se realizan interrumpiendo una actividad de larga duración.

El estudio desarrollara 20 sesiones de pausas activas, para los niños de tres años que se desarrollara en la actividad programada por el docente de aula, mientras que se evaluara en nivel de atención antes y después de implementar las pausas activas a través del cuestionario escala de Connors para maestros. El presente proyecto se presenta en tres capítulos y paginas complementarias. En un primer Capítulo 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. además, se presenta paginas complementarias se detalla los aspectos administrativos, las referencias bibliográficas y anexos.



ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE GENERAL	2
TÍTULO TENTATIVO.....	8
CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	9
1.1. Descripción del problema	9
1.2. Formulación del problema	11
1.2.1. Problema general	11
1.2.2. Problemas específicos.....	11
1.3. Objetivos de la investigación	11
1.3.1. Objetivo general.....	11
1.3.2. Objetivos específicos.....	11
1.4. Justificación e importancia del estudio	11
1.4.1. Valor teórico.....	11
1.4.2. Implicancias practicas.....	12
1.4.3. Utilidad metodológica	12
1.4.4. Relevancia social.....	12
1.5. Delimitación de la investigación.....	12
1.5.1. Delimitación espacial	12
1.5.2. Delimitación temporal	12
1.6. Limitación de la investigación	13
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	14
2.1. Antecedentes de la investigación	14
2.1.1. Antecedentes internacionales.....	14
2.1.2. Antecedentes nacionales.....	15
2.2. Bases teórico científicas	16
2.2.1. La neurociencia	16
2.2.2. Pausas activas.....	17
2.2.3. Dimensiones de las pausas activas.....	20



2.2.4. Atención	21
2.3. Definición de términos	22
CAPÍTULO III MARCO METODOLÓGICO	24
2.4. Hipótesis de la Investigación	24
2.4.1. Hipótesis central o general	24
2.4.2. Hipótesis específicas	24
2.5. Variables de la Investigación	24
2.5.1. Variable independiente/ variable de estudio 1	24
2.5.2. Variable dependiente / variable de estudio 2.....	24
2.5.3. Operacionalización de variables	25
3.3 . Método de Investigación	26
3.3.1. Enfoque de investigación	26
3.3.2. Tipo de investigación.....	26
3.3.3. Alcance o nivel de investigación.....	26
3.3.4. Diseño de investigación.....	26
3.4. Población y muestra del estudio.....	27
3.4.1. Población.....	27
3.4.2. Muestra.....	27
3.4.3. Tipo de muestreo.....	27
3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	28
3.5.1. Técnica de recolección de datos	28
3.5.2. Instrumento de recolección de datos.....	28
3.5.3. Juicio de expertos.....	29
3.6. Técnica de procesamiento de datos.....	29
3.7. Aspectos éticos	29
ASPECTOS ADMINISTRATIVO	30
Presupuesto o costo del proyecto	30
Financiamiento	30
Cronograma de actividades.....	30



Control y evaluación del proyecto	31
4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	32
ANEXOS	35
6.1. Matriz de consistencia	36
6.2. Matriz de instrumentos de investigación	38
.....	41
6.3. Matriz de operacionalización de variables.....	42
6.4. Instrumentos de investigación	45
6.5. Validación de instrumentos aprobados	49





ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Variable independiente: Pausas Activas.....	25
Tabla 1. Variable dependiente: Atención	25
Tabla 3. Población y muestra del estudio	27
Tabla 3. Técnica e instrumentos	28
Tabla 5. Ficha técnica del instrumento	28
Tabla 6. Presupuesto y costos del proyecto	30
Tabla 7. Cronograma de actividades según diagrama de Gantt	30





ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Diagrama de la atención.22





TITULO TENTATIVO

La presente investigación propone el siguiente título de investigación:
Implementación de Pausas Activas para mejorar la Atención en estudiantes de 3 años de
la IEI Cecilia Túpac Amaru – Cusco, 2022.



CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción del problema

En todo el mundo 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 propia subsistencia, en la de sus familias y de toda una sociedad. Es en este periodo que cada gobierno a través de los responsables de educación debe intervenir con acciones y programas en mejora de lograr capacidades, puesto que el mundo tecnológico ha generado una dependencia e interés por los mismos, dejando de lado los conocimientos e intereses en matemáticas, ciencias y lenguas que debe adquirir (Sánchez, 2008).

Esta distracción constante que generan otros estímulos crea problemas de atención y puede agravarse si es que el niño tiene contacto frecuente con muchos distractores, hoy en día el niño tiene acceso a juegos digitales, dibujos animados, diversos juguetes, videos e incluso a las redes sociales y algunas aplicaciones (tik tok, youtube). Estudios realizados por el Instituto de Neurología Cognitiva evidencian 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). Por tanto, el uso de estrategias para mejorar la atención es una opción a nivel global, entre estas estrategias están las pausas activas o los espacios mentales.

Las pausas activas es una estrategia que se ha venido utilizando en todo el mundo en el campo laboral, para mejorar el desempeño de los trabajadores de oficina 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 a la educación como espacios mentales, definido como “espacios breves que duran un promedio de 3 a 5 minutos como máximo, lo cual responde al tiempo que en promedio presta atención un niño o infante” (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.

En el Perú para lograr la atención y el aprendizaje en la primera infancia, ha sido y en la actualidad es motivo de diversas investigaciones que a su vez fue el punto de partida para utilizar estrategias que mejoren este aspecto.



Por otra parte, uno de los factores que ha empeorado la atención en los estudiantes de preescolar fue el encierro obligatorio (covid-19) en sus hogares, donde los niños constantemente se enfrentaban al aburrimiento y la inactividad física, por falta de espacio y juegos dentro de su casa, siendo los padres quienes permitieron el acceso a herramientas tecnológicas, el uso de juegos por internet, videos y películas y las redes sociales, dado que no se contaba con otro tipo de actividades innovadoras que cambiaran estas rutinas esclavizantes en algunos casos, puesto que no había un control. Con estas nuevas actividades el niño se enfrenta y lo adapta como parte de sus actividades cotidianas prefiriendo o piniendolas en primer antes que sus actividades escolares.

A ello se suma el hecho de que el dictado de clases se realizó utilizando las tecnologías de la información para transmitir el programa “Aprendo en Casa” desarrollado por el MINEDU (2020), el cual no fue eficiente para generar conocimiento ya que los niños de preescolar necesitan de varios actores (profesores y auxiliares) y espacios educativos para lograr el desarrollo cognitivo y motor (MINEDU, 2020).

A nivel regional el desarrollo de la atención en los niños se vio limitado a consecuencia del confinamiento ocasionado por la Covid-19, puesto que los niños empezaron a recibir las clases en sus hogares, en muchos casos estos ambientes no estaban 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 más distracción a los niños, impidiendo que el maestro capte la no 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, ellos solo se mantienen atentos por periodos cortos de tiempo, se distraen tras cualquier alteración del entorno (ingresa otro niño al aula, paso una profesora, al ir al servicio higiénico entre otros), estos niños a pesar de ser tan pequeños tienen acceso a los dispositivos tecnológicos en su mayoría sin un control u horario de tal manera que va agravando así los problemas de atención. Por otro lado, en algunos casos, se pudo apreciar el desinterés de algunos padres por el desarrollo educativo y cognitivo de sus menores hijos, este tipo de circunstancias nos obliga como educadoras a reflexionar, replantear y considerar nuevas técnicas, instrumentos, métodos, estrategias e investigaciones para poder atender y responder a las necesidades 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 de 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 de 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 de 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 influyen 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.

1.3.2. 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 justifica 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 practicas

La investigación se justifica puesto que, al realizar nuestras prácticas profesionales en niños de tres años, nos hemos podido percatar la dificultad que tienen muchas niñas y niños para prestar atención a las diferentes actividades que se desarrollan por tanto, al realizar esta investigación vemos una realidad en particular y a la 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 mucho mas largos.

1.4.3. Utilidad metodológica

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

1.4.4. Relevancia social

Como profesionales involucradas en la educación inicial es nuestro deber estar al tanto de las nuevas metodologías, estrategias e innovaciones 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 de nuestro 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 desarrollará 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 desarrollará en el año 2022, en un primer momento se evaluará la atención, después se implementará las sesiones de pausas activas y por último se evaluará nuevamente la atención en niños y niñas de tres años.

1.6. Limitación de la investigación

El estudio presento 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

Rua (2016) realizó la investigación: “La atención y concentración de los niños y niñas en el preescolar” siendo el objetivo “Proponer estrategias lúdicas 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 Rua 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, 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 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 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.

El estudio realizado por Tirado importante puesto que 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.

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 del juego la Jenga, 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, utilizo talleres relacionados al juego jenga, 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 las sesiones 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.

El estudio es importante mencionarlo puesto que demuestra que el uso de juegos como el jenga permiten mejorar la atención y concentración en niños de preescolar, siendo un antecedente para evidenciar si otros juegos 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, utilizo 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 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.

A partir del estudio, se sugiere investigar el valor del juego 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, 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 juegos o actividades de corta duración no habiendo sido mencionados por otros autores.

2.2. Bases teórico científicas

2.2.1. 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.

2.2.1.1. La neuroeducación

Battro en el año 2002 en De La Barrera y Donolo (2009) conceptualizó la neuroeducación "entendida como el desarrollo de la neuromente durante la escolarización, no como 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 término neurofilia relacionado al uso de las mismas en la persona humana y las relaciones personales y el término

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 concedores de la neuroeducación.

2.2.1.2. 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 neuroeducación 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).

2.2.2. Pausas activas

2.2.2.1. 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 años 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 musculoesqueléticos 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. 16), 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) precisó “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 perdida 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.

2.2.2.2. 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 preciso 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) preciso "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 sobre este tema, pero ya se pueden contar sus favores a la comunidad estudiantil y a los trabajadores oficinistas. Siendo las ventajas de las mismas: la mejora en el desarrollo cognitivo demas de afianzar 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, a su desarrollo motor, disminuye el estrés y mejora la memoria.

2.2.3. 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”, “s sombrero 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.

2.2.4. Atención

2.2.4.1. 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 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 1.

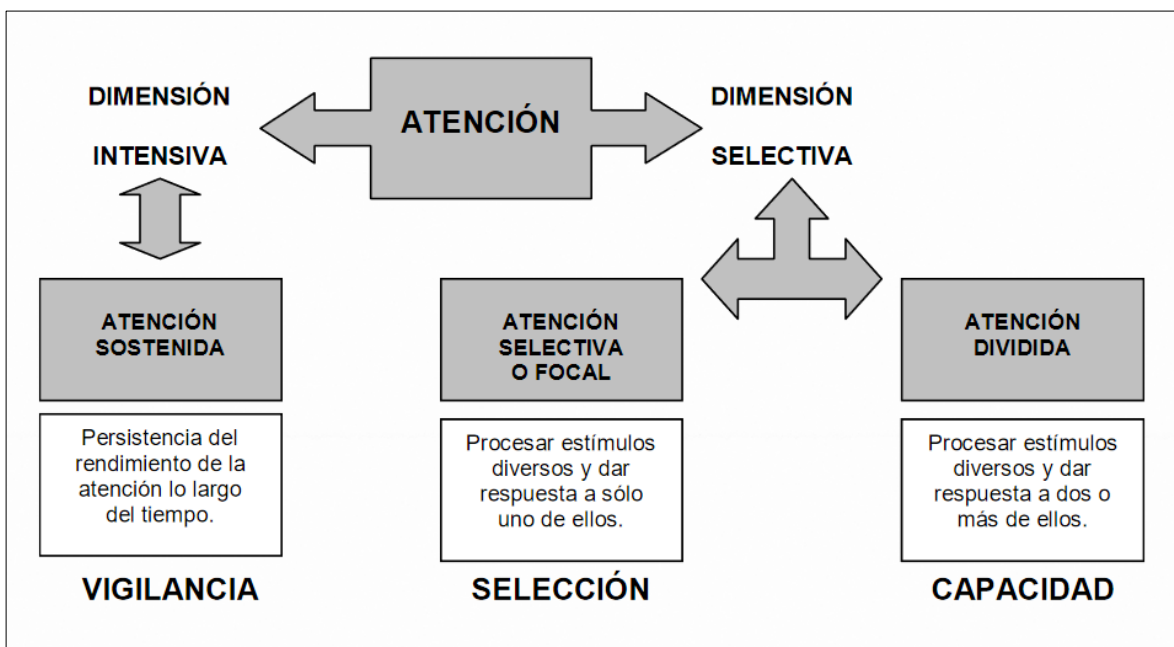


Figura 1. Diagrama de la atención.

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.

2.3. 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. 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 (Mejía, 2017).

También conocida en el campo educativo como “espacios breves que duran un promedio de 3 a 5 minutos como máximo, lo cual responde al tiempo que en promedio presta atención un niño o infante” (Tirado, 2016, p. 27)

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	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.	Las pausas activas son pequeños espacios donde el estudiante cambia actividad, utilizándose ejercicios, de respiración, 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.

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 los que parecen ser diferentes objetos o líneas de pensamiento que	La atención es mantener la mente en una actividad particular utilizando atención sostenida, focalizada y dividida.	- Atención selectiva. - Atención focalizada. - Atención dividida.	- La hiperactividad. - Trastorno de conducta. - Sobreindulgencia emocional. - Ansiedad - Asocial. - Ensoñación o problema de asistencia.

sucedan de forma
simultánea

3.3 Método de Investigación

Se utilizará el método científico, puesto que se medirá 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 tiene un enfoque cuantitativo puesto que pretende medir 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 (REVISAR) cuantitativos tienen diferentes propósitos entre ellos describir fenómenos, comparar y determinar causas y efectos; estos estudios son plantados como pregunta que puedan observarse en la realidad y lograr ser medidos” (p. 41).

3.3.2. Tipo de investigación

Investigación aplicada puesto que utilizara el fundamento teórico de manera práctica para responder a un supuesto, es decir se realizan sesiones 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 es de alcance descriptivo puesto que pretende detallar el nivel de atención en niños de 3 años del nivel inicial además de implementar sesiones 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 antes de desarrollar las sesiones de pausas activas para luego medir nuevamente la atención en el postest (Hernández y Mendoza ,2018). A continuación, se presenta el esquema que utilizaremos en la investigación:

G.E. 01 X 02

Donde:

G.E. : Grupo Experimental.

X : Implementación de sesiones sobre pausas activas.

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

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

3.4. Población y muestra del estudio**3.4.1. Población**

La población está conformada 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 estará conformada por 26 niños y niñas del aula de tres años Alegria 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	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario “Escala de Connors 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 Connors 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 Connors para maestros”

La escala de Connors 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 instrumento para maestros de Connors 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) Connors
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

3.5.2.2 Instrumento: fichas técnicas para el desarrollo de pausas activa

Para el desarrollo de las pausas activas se elaboraron 20 fichas técnicas a partir del Ministerio de Educación del Ecuador (2020) quien elaboró 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 dado por los tres validadores se obtuvo una Sumatoria 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

Una vez se aplique los instrumentos de recolección de datos, se procederá con el análisis estadístico primero se hará 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 podrá determinar si existe 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 seguirá 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 estará conformada por niños, el estudio cumplirá 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.



ASPECTOS ADMINISTRATIVO

Presupuesto o costo del proyecto

Tabla 6. Presupuesto y costos del proyecto

CATEGORÍAS	CANTIDAD	TOTAL
Bienes		
Materiales de escritorio y libros	12	S/ 200.00
Laptop / equipo de computo	1	S/ 1,100.00
Impresora	1	S/ 500.00
Total, de bienes		S/ 1,900.00
Servicios		
Colaborador en el análisis estadístico		S/ 500.00
Energía eléctrica	1	S/ 300.00
Colaboradores en la aplicación de los instrumentos	1	S/ 200.00
Tiños e Impresión	1	S/ 300.00
Trámites Administrativos	1	S/ 700.00
Total, de Servicios		S/ 2,400.00
TOTAL		S/ 3,900.00

Financiamiento

El presente trabajo de investigación será financiado por las tesis Aparicio Huamán, Almendra, Ureta Orcon, Karen Yuliette en un 50% cada una.

Cronograma de actividades

Tabla 7. Cronograma de actividades según diagrama de Gantt

ACTIVIDADES	CRONOGRAMA									
	2022									
Mes	Abr il	May o	Juni o	Juli o	Agost o	Setiemb re	Octubr e	Noviemb re	Diciemb re	
1. Búsqueda de tema	■									
2. Definición de tema	■									
3. Planteamiento del problema		■								
4. Búsqueda de fuentes de información		■								
5. Elaboración del proyecto		■	■							
6. Aplicación del trabajo de campo (obtención de la base de datos)			■	■						
9. Análisis de datos			■	■	■					
7. Resolución del proyecto de investigación				■	■	■				
8. Redacción del primer borrador					■	■	■			
9. Redacción de la información final						■	■	■		
10. Presentación de información final							■	■	■	
11. Sustentación									■	■



Control y evaluación del proyecto

El control y evaluación del proyecto será realizado por el asesor Juan Dongo Callo, el profesor de investigación los validadores Profesores María Elena Lindo Carrión, Juan Dongo Callo y Katia Valencia Farfán, teniendo haber que todos los docentes conocen de investigación.



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>
- 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.
- De La Barrera, M. L., & Donolo, D. (2009). Neurociencias y su importancia en contextos de aprendizaje. *Revista Digital Universitaria*, 10(4), 2-18.
- 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. (2015). *Las Pausas Activas Escolares como estrategia pedagógica para influenciar la atencion 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.
- Ministerio de Educación, Cultura y Deportes. (2014). *Dame10, Descansos Activos mediante ejercicio fisico*. 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). *¿Que es aprendo en casa y como 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, Art. 3.
<https://doi.org/10.33326/26176041.2014.3.364>
- 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>
- Pease D., M. A., Figallo R., F., & Ysla Almonacid, L. C. (2015). *Cognición, neurociencia y aprendizaje: El adolescente en la educación superior*. Pontificia Universidad Católica del Perú. Fondo Editorial.
<http://repositorio.pucp.edu.pe/index/handle/123456789/173077>
- 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.



6.1. 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	HIPÓTESIS	OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES				
			VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO	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 influyen 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>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>Pausas de respiración</p> <p>Pausas activas propiamente dichas.</p> <p>Pausas de gimnasia cerebral.</p> <p>Pausas de estiramiento.</p> <p>Pausas oculares.</p>	<p>–Tipos de respiración.</p> <p>–Pausas activas desarrolladas a través del movimiento.</p> <p>–Pausas activas a través del desarrollo cognitivo.</p> <p>–Pausas activas a través de los ejercicios.</p> <p>–Pausas activas a través de los movimientos de los ojos.</p>	<p>Fichas técnicas de Pausas activas</p>	<p>Enfoque: cuantitativo</p> <p>Alcance: Descriptivo</p> <p>Diseño: Cuasi-experimental</p> <p>Población y muestra</p> <p>50 estudiantes de 3 años del nivel inicial. Grupo Control (25)</p>
<p>Problemas específicos</p> <p>a. ¿Cómo influye las pausas activas en la dimensión atención</p>	<p>Objetivos específicos</p>	<p>Hipótesis específicas</p> <p>a. Las pausas activas influyen de manera significativa en la</p>					

<p>selectiva 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>dimensión atención selectiva en los estudiantes de 3 años del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial Cecilia Túpac Amaru, Cusco, 2022.</p>	<p>V. Dependiente e Atención</p>	<p>Atención selectiva. Atención focalizada. Atención dividida.</p>	<p>– La hiperactividad. – Trastorno de conducta. – Sobreindulgencia emocional. – Ansiedad – Asocial. – Ensoñación o problema de asistencia.</p>	<p>Escala de Conners para maestros (as)</p>	<p>y experimental (25) Técnica e instrumentos Escala de Conners para maestros y Fichas técnicas de pausas activas</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>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>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. ¿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>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>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>					

6.2. Matriz de instrumentos de investigación

Variabl e	Dimensiones	Indicadores	Ítems/reactivos	Valoración
Pausas activas	- 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.	Se elaboró 20 sesiones de pausas activas	No hay

Variabl e	Dimensiones	Indicadores	Ítems/reactivos	Valoración
Atención	- Atención selectiva. - Atención focalizada. - Atención dividida.	- La hiperactividad. - Trastorno de conducta. - Sobreindulgencia emocional. - Ansiedad - Asocial. Ensoñación o problema de asistencia.	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.	Nunca = 0. Solo un poco = 1. Bastante = 2 Mucho = 3

-
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).
 9. El niño es demasiado sensible frente a sus compañeros.
 10. El niño se muestra muy serio o triste dentro y fuera del salón de clase.
 11. El niño es muy soñador, cuenta historias o hace dibujos muy fantasiosos.
 12. El niño se muestra malhumorado con facilidad en cualquier actividad a realizar dentro del aula.
 13. El niño llora con facilidad, por cualquier motivo.
 14. El niño molesta a sus compañeros, sin haber una
 15. Al niño le gusta formar riñas entre sus demás compañeros.
 16. Su estado de ánimo cambia de manera rápida dentro del salón de clase.
-

-
17. Al niño no le gusta recibir órdenes directas y tiende a responder a la profesora o a sus compañeros.
 18. El niño rompe las cosas con las que trabaja (fichas, cuaderno, lápices etc.)
 19. El niño roba a sus compañeros.
 20. El niño miente con facilidad.
 21. Hace berrinches, tiene conducta explosiva o difícil de predecir.
 22. El niño prefiere estar solo a jugar con los demás niños.
 23. El niño no es aceptado por los demás e incluso lo rechazan.
 24. El niño es obligado a realizar cosas que los demás le dicen.
 25. El niño no obedece las reglas y prefiere hacer a su manera las actividades.
 26. El niño no se muestra líder con sus demás compañeros.
 27. El niño no se lleva bien con personas del sexo opuesto
 28. El niño no se lleva bien con personas del mismo sexo
 29. Fastidia a otros niños o interfiere con sus actividades.
 30. El niño se muestra sumiso frente a sus compañeros.
-

-
31. El niño se muestra desafiante frente a sus compañeros.
 32. El niño se muestra desafiante con la profesora.
 33. El niño es muy tímido con la profesora y sus compañeros.
 34. El niño muestra temor frente a sus compañeros.
 35. El niño desea que se le preste mucha atención de la profesora.
 36. El niño se muestra terco para realizar tareas.
 37. El niño es muy ansioso desea que se le atienda rápidamente.
 38. El niño no logra cooperar con la profesora.
 39. El niño tiene problemas de asistencia.
-

6.3. Matriz de operacionalización de variables

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES									
VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	NIVELES DE DOMINIO	TIPO DE VARIABLE	ESCALA DE MEDICIÓN	INSTRUMENTOS
V. Independiente Pausas activas	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.	Las pausas activas son pequeños espacios donde el estudiante cambia de actividad, utilizándose ejercicios y/o juegos.	<p>Pausas de respiración</p> <p>Pausas activas propiamente dichas.</p> <p>Pausas de gimnasia cerebral.</p> <p>Pausas de estiramiento.</p> <p>Pausas oculares.</p>	<p>Tipos de respiración.</p> <p>Pausas activas desarrolladas a través del movimiento.</p> <p>Pausas activas a través del desarrollo cognitivo.</p> <p>Pausas activas a través de los ejercicios.</p> <p>Pausas activas a través de los</p>	15 sesiones a implementar	-	<p>Cualitativa</p> <p>Nominal</p>	Ninguna	Sesiones a implementar del Ministerio del Ecuador

				movimientos de los 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	La atención es mantener la mente en una actividad en particular utilizando la atención sostenida, focalizada y dividida.	Atención selectiva	- La hiperactividad - Trastorno de conducta. - Sobreindulgencia emocional. - Ansiedad - Asocial. - Ensoñación o problema de asistencia.	Reactivos : 1 al 21	Atención eficiente: de 46 a 63 puntos. Atención regular: de 22 a 45 puntos. Atención En inicio: de 0 a 21 puntos.	Cualitativa Ordinal	De Intervalo	Cuestionario estructurado – Escala de Conners para maestro (Pretest y Postest)
			Atención focalizada		Reactivos : 22 al 29	Logro esperado: de 17 a 24 puntos. Atención regular: de 8 a	Cualitativa Ordinal	De Intervalo	Cuestionario estructurado – Escala de Conners para maestro (Pretest y Postest)

		16 puntos.			
		Atención en inicio: de 0 a 7 puntos.			
		Logro esperado: de 20 a 30 puntos.			
Atención dividida	Reactivos : 30 al 39	Atención regular: de 10 a 19 puntos.	Cualitativa Ordinal	De Intervalo	Cuestionario estructurado – Escala de Conners para maestro (Pretest y Postest)
		Atención en inicio: de 0 a 9 puntos.			

6.4. Instrumentos de investigación

FICHA TÉCNICA DEL 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, sobreindulgencia 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:	La hiperactividad, trastornos de conducta, sobreindulgencia emocional, ansiedad – pasividad, asocial y ensoñación o problema de asistencia.
Criterios de calificación:	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.





F. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Instrumento para medir la variable Pausas Activas

Fichas técnicas de Pausas activas

Autor: Ministerio de Educación del Ecuador (2020)

SESIÓN 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

II.- PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE:

PROPOSITO DE LA SESION		Incrementar y estimular la atención y la comprensión de los aprendizajes en los estudiantes		
AREA	COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVIDENCIA DE APRENDIZAJE
Psicomotricidad	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	♥ Se expresa corporalment e	Reconoce sus sensaciones corporales e identifica algunas necesidades y cambios en el estado de su cuerpo, la respiración después de una actividad física. Reconoce las partes de su cuerpo	Fotografia



			<p>al relacionarlas, con sus acciones y nombrarlas espontáneas en diferentes situaciones cotidianas. Representa su cuerpo (o los de otros) a su manera y utilizando diferentes modelos.</p>	
<p>ESTANDAR DE APRENDIZAJE</p>	<p>Se desenvuelve manera de autónoma a través de su motricidad a través de su motricidad cuando explora y descubre su lado dominante y sus posibilidades de movimiento por propia iniciativa en situaciones cotidianas. Realiza acciones motrices básicas en las que coordina movimientos para desplazarse con seguridad y utiliza objetos con precisión, orientándose y regulando sus acciones en relación a estos, a las personas, el espacio y tiempo. Expresa corporalmente sus sensaciones, emociones y sentimientos a través del tono, gesto, postura, ritmo y movimiento en situaciones de juego.</p>			
<p>ENFOQUE TRANSVERSAL</p>	<p>Orientación al bien común</p>			
<p>APRENDIZAJES BÁSICOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Estimula la creatividad. ▪ Fortalece las funciones cognitivas y la educación emocional. ▪ Desarrolla las habilidades motoras fina y gruesa. ▪ Activa la memoria. ▪ Fortalecer los espacios pedagógicos. ▪ Mejorar las condiciones para el aprendizaje 			





6.5. 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:
- 2.2. Título profesional:
- 2.3. Grado Académico:
- 2.4. Especialización o experiencia:
- 2.5. Cargo actual:
- 2.6. Institución donde labora:
- 2.7. Dirección domiciliaria:
- 2.8. Lugar y fecha: Teléfono móvil:

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.

