



**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO  
HONORABLE CONSEJO PROVINCIAL DE  
PICHINCHA**

**CARRERA**

**TECNOLOGÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA Y RECREACIÓN**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PRESENTADA COMO REQUISITO PARA LA  
OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE TECNÓLOGO EN ACTIVIDAD FÍSICA  
DEPORTIVA Y RECREACIÓN**

**TÍTULO**

**SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS PRÁCTICAS DE PAUSAS ACTIVAS  
PARA NIÑOS DE 5 A 8 AÑOS.**

**AUTOR:**

**JOHANA MARICELA DELGADO CEDEÑO**

**TUTOR(A)**

**MSC. SILVIA LÓPEZ**

**PROMOCION 4.0 AFDRPQ 1**

**AGOSTO 2022**

**QUITO – ECUADOR**

## CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor(a) de la **SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS PRÁCTICAS DE PAUSAS ACTIVAS PARA NIÑOS DE 5 A 8 AÑOS**, presentada por la Srta. Delgado Cedeño Johana Maricela, para optar por el título de Tecnólogo Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación, considero que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

Quito, a los 21 días del mes de julio de 2022

---

MSc. López Arias Silvia Margoth

C.C. 1706318456

TUTORA

## **DECLARATORIA DE RESPONSABILIDAD**

Los componentes teóricos-prácticos desarrollados, la reflexión crítica, las conclusiones y recomendaciones de la presente Sistematización de la experiencia práctica de investigación son de exclusiva responsabilidad del autor. Autorizo al Instituto Superior Tecnológico del “Honorable Consejo Provincial de Pichincha” el uso del presente documento con fines educativos-formativos.

---

Delgado Cedeño Johana Maricela

C.C.1724288244

## **DEDICATORIA**

Este Proyecto se lo dedico primeramente a Dios porque me ha permitido culminar exitosamente mi carrera, a mis padres José Alberto Delgado y Jenny Cedeño por ser mi pilar fundamental y siempre están a mi lado brindándome su apoyo y sus consejos, inculcándome valores, principios, de una manera desinteresada y lleno de amor, para hacer de mí una mejor persona. A mi hija Belinda Ramos, ella mi mayor inspiración y motivación de superación constante, a quién quiero inculcar el buen ejemplo. A mis hermanos Lizbeth y Jefferson por sus palabras y confianza, al padre de mi hija por la compañía durante toda mi formación académica.

## AGRADECIMIENTO

Que ningún obstáculo detenga tus sueños tan anhelados, el amor y la bondad que Dios nos ofrece son incomparables y los logros son el resultado de tu infinita misericordia. Como no agradecerte a ti mi Dios, si me permites despertar cada mañana, mantenerme de pie y superarme día a día.

Un agradecimiento desde lo más profundo de mi corazón a mis padres, en especial a mi madre que ella fue la persona que me apoyo tanto económicamente como moralmente para que continúe con mis estudios, dándome ánimos y diciéndome con sus sabias palabras que todo en la vida es sacrificio, pero todo sacrificio tiene su recompensa.

Agradezco también al Instituto Superior Tecnológico Honorable Consejo Provincial de Pichincha por abrirme las puertas y permitirme formarme académicamente, a todos los docentes quienes me brindaron todos sus conocimientos e incentivaron para poder llegar a este proceso, sobre todo un agradecimiento especial al Magister Pablo Dávila, quién fue uno de mis docentes que nunca dudó de que podía llegar a culminar con éxito mi carrera.

También un agradecimiento a la Magister Silvia López, quien fue mi tutora de esta sistematización, que, aunque siempre nos estuvo presionando para la entrega del proyecto, así también nos motivaba y decía que esto era lo último, recuerden que están a punto de graduarse.

Un agradecimiento también a la Unidad Educativa CEPE, por brindarme el espacio para poder llevar a cabo esta sistematización, a los estudiantes, docentes de la misma institución, por participar y colaborar de la mejor manera.

Un agradecimiento a mi hija, por entender que muchas veces no podía estar con ella ayudándole en sus tareas por realizar las mías, del mismo modo un agradecimiento al Edgar padre de mi hija, quien muchas veces me acompañaba hasta terminar mis tareas.

Finalmente, un agradecimiento a mi hermana Lizbeth que fue un apoyo en todo mi proceso académico, y ahora es una alegría inmensa que juntas podamos cumplir tan anhelado objetivo como es graduarnos y decir lo hicimos juntas.

## Índice

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL TUTOR .....	2
DECLARATORIA DE RESPONSABILIDAD .....	3
DEDICATORIA .....	4
AGRADECIMIENTO .....	5
Índice.....	6
LISTA DE TABLAS .....	9
LISTA DE ILUSTRACIONES.....	9
Tema .....	11
Resumen.....	11
Abstract.....	12
Introducción .....	13
Justificación .....	14
Antecedentes del Problema.....	16
Planteamiento del Problema .....	18
Formulación del Problema.....	19
Objetivos.....	19
Objetivo general .....	19
Objetivos específicos.....	19
Marco Teórico.....	20
Pausas Activas.....	20
Historia .....	20
Definición .....	20
Características de pausas activas .....	21
Clasificaciones de Pausas activas .....	21
Beneficios de pausas activas.....	24
Pausas Activas Escolares .....	25
Características de las pausas activas escolares .....	26
Beneficios de las pausas activas escolares .....	27

Aprendizaje Activo.....	28
Actividad Física.....	30
Definición .....	30
Beneficios de la Actividad física.....	31
Características de la actividad física.....	32
Clasificación de la actividad física .....	32
Desarrollo infantil de 5- 8 años.....	33
Desarrollo físico .....	33
Desarrollo cognitivo .....	34
Desarrollo emocional y social .....	34
Desarrollo del lenguaje.....	34
Desarrollo sensorial y motor.....	34
Actividades Recreativas .....	35
Definición .....	35
Beneficios de Actividades Recreativas.....	35
Clasificación de Actividades Recreativas.....	36
Actividades Lúdicas .....	37
Dinámicas y juegos.....	37
Juegos rítmicos .....	38
Aspecto Socioemocional.....	38
Definición .....	39
Características del aspecto socioemocional.....	39
Clasificación del aspecto socioemocional .....	40
Conductas .....	41
Definición .....	41
Características de conducta .....	42
Tipos de conducta.....	42
Atención .....	42
Tipos de atención.....	43
Enfermedades no transmisibles.....	43
Estrés infantil.....	44
Sedentarismo .....	44

Medios Tecnológicos .....	45
Marco Conceptual .....	47
Tema de la investigación.....	47
Pausas Activas.....	47
Pausas Activas Escolares .....	47
Actividad Física.....	48
Desarrollo Infantil 5- 8 años.....	48
Actividades Recreativas .....	49
Aspecto Socioemocional .....	49
Conductas Emocionales .....	50
Atención .....	50
Enfermedades no transmisibles.....	50
Medios Tecnológicos .....	51
Marco Institucional .....	52
Marco Metodológico.....	54
Población y muestra .....	54
Población .....	54
Muestra .....	54
Método de investigación .....	54
Método Deductivo .....	54
Método Inductivo .....	54
Método Histórico.....	54
Enfoque .....	55
Método Cualitativo .....	55
Método Cuantitativo .....	56
Tipo de diseño .....	56
Diseño Documental .....	56
Diseño de Campo.....	57
Nivel de investigación.....	57
Nivel Exploratorio .....	57
Nivel Descriptivo.....	57
Nivel Explicativo.....	58

Actores claves .....	59
Materiales y métodos .....	61
Plan de Sistematización.....	61
Cronogramas .....	70
Ejes de análisis.....	76
Pausas activas.....	76
Aspecto Socioemocional.....	77
Principales Hallazgos.....	78
Análisis de Resultados .....	88
Conclusiones.....	91
Recomendaciones .....	92
Bibliografía .....	93
Anexos .....	101

### LISTA DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> Beneficios de las pausas activas escolares .....	27
<b>Tabla 2</b> Beneficios del aprendizaje activo .....	29
<b>Tabla 3</b> Beneficios de la Actividad Física .....	31
<b>Tabla 4</b> Clasificación de la Recreación .....	36
<b>Tabla 5</b> Niveles Escolares.....	52
<b>Tabla 6</b> Nómina de Estudiantes.....	59
<b>Tabla 7</b> Hoja de Asistencia .....	63
<b>Tabla 8</b> Cronograma de Actividades.....	70
<b>Tabla 9</b> Planificaciones de Actividades semana 1 .....	70
<b>Tabla 10</b> Planificación de Actividades semana 2 .....	72
<b>Tabla 11</b> Planificación de Actividades semana 3 .....	73
<b>Tabla 12</b> Planificación de Actividades semana 4 .....	74
<b>Tabla 13</b> Preguntas evaluativas antes y después de la aplicación de Pausas Activas .....	88

### LISTA DE ILUSTRACIONES

<b>Ilustración 1.</b> Línea de Tiempo.....	62
<b>Ilustración 2.</b> Estudiantes del 4° de EGB de la Unidad Educativa CEPE.....	65
<b>Ilustración 3.</b> Dinámicas de presentación .....	65

<b>Ilustración 4.</b> Ejercicios de estiramiento .....	65
<b>Ilustración 5.</b> Manualidades .....	66
<b>Ilustración 6.</b> Baile .....	67
<b>Ilustración 7.</b> Actividades de Coordinación .....	67
<b>Ilustración 8.</b> Juego el Rey Manda.....	68
<b>Ilustración 9.</b> Imitación.....	68
<b>Ilustración 10.</b> Ejercicios con globo.....	68
<b>Ilustración 11.</b> Dibujo.....	69

### **Tema**

Sistematización de experiencias prácticas de pausas activas para niños de 5 a 8 años.

### **Resumen**

El presente trabajo de sistematización de experiencias prácticas de pausas activas para niños de 5 a 8 años, es un proyecto que describe la necesidad de impartir estas actividades, en la Unidad Educativa CEPE, recinto San Antonio de la Abundancia, Cantón Puerto Quito ubicado en el Noroccidente de Pichincha, este proyecto se enfoca en los estudiantes del 4° grado de Educación Básica, para disminuir el déficit de atención, cansancio, fatiga, estrés ocasionado por las clases virtuales debido a la pandemia del COVID 19, a fin de que puedan manejar todos estos factores con el que luchan cotidianamente. De tal modo se realizó una encuesta dentro de la institución donde se evidencia que los estudiantes son atribuidos a constantes malestares para el aprendizaje y atención a las clases virtuales. El propósito de esta revisión ha sido examinar los resultados de estudios que evalúan los efectos de las pausas activas sobre la atención, el rendimiento académico y los niveles de actividad física en niños; para eso se hizo una averiguación bibliográfica en bases de datos y se escogió artículos publicados entre 2016 y 2022; dichos estudios deben cumplir con los criterios de integración. En consecuencia, se propondrá a realizar actividades que ayuden al desempeño de cada niño dentro del aula y fuera de ella con el fin de contrarrestar aspectos negativos y fomentar una participación de calidad. Concluyendo que este proyecto será efectivo con la finalidad de crear una educación de calidad y calidez para todos y todas.

**Palabras claves:** Pausas activas, déficit de atención, rendimiento académico, integración, actividad física.

### **Abstract**

The present work of systematization of practical experiences of active breaks for children from 5 to 8 years old, is a project that describes the need to impart these activities, in the CEPE Educational Unit, San Antonio de la Abundancia campus, Puerto Quito Canton located in the Northwest of Pichincha, this project focuses on students in the 4th grade of Basic Education, to reduce attention deficit, tiredness, fatigue, stress caused by virtual classes due to the COVID 19 pandemic, so that they can manage all these factors with which they struggle on a daily basis. In this way, a survey was carried out within the institution where it is evident that students are attributed to constant discomfort for learning and attending virtual classes. The purpose of this review has been to examine the results of studies evaluating the effects of active breaks on attention, academic performance, and physical activity levels in children; For this, a bibliographic search was made in databases and articles published between 2016 and 2022 were chosen; such studies must meet the integration criteria. Consequently, it will be proposed to carry out activities that help the performance of each child inside the classroom and outside it in order to counteract negative aspects and promote quality participation. Concluding that this project will be effective in order to create a quality education and warmth for all.

**Keywords:** Active breaks, attention deficit, academic performance, integration, physical activity.

## **Introducción**

La presente sistematización de experiencias prácticas de investigación se refiere al tema de las pausas activas para niños de 5 a 8 años, considerando como método o técnica a utilizar para poner fin a las distracciones, faltas de atención y comportamientos inadecuados de los mismos.

Las características principales de estas actividades es que consiste en realizar pequeños descansos con actividades en desplazamiento a lo largo de la jornada estudiantil que sirven para recobrar energía y mejorar el manejo en las clases, acompañadas de sugerencias sobre ingesta de alimentos e hidratación saludables.

Para analizar esta problemática es necesario definir sus causas, una de ellas es el confinamiento por la pandemia del COVID 19, acompañado por la desinformación, el desinterés, la falta de atención en los niños, comportamiento inadecuado, excesivo uso de aparatos tecnológicos, sedentarismo, estrés; Actualmente las formas de enseñanza en el aula están cambiando y evolucionando para adaptarse a las características y necesidades de cada clase.

Es así que los niños de la edad de 5 a 8 años serán los principales beneficiados de los resultados investigativos obtenidos con el uso de una metodología aplicada a la búsqueda de información. Esta sistematización está enfocada en niños y niñas de la edad mencionada de la escuela CEPE, ubicada en el Cantón Puerto Quito, en el Noroccidente de la Provincia de Pichincha.

La finalidad de este trabajo sería lograr la solución del déficit de atención y mejorar el desempeño y aprendizaje en el ámbito académico, mediante la práctica de pausas activas durante la jornada escolar, además de aportar en el ámbito psicológico y social.

### **Justificación**

Las pausas activas se han convertido en un factor muy influyente dentro del aula de clases, así lo menciona (Duarte U, 2018) refiriéndose en el ámbito psicológico y social en el infante, desarrollando mayor atención, aumentando la velocidad de procesamiento de información, liberando tensiones, fomentando la creatividad y la colaboración en equipo. Todo esto con el fin de impulsar la actividad física para evitar el estrés postraumático en niños lo cual conlleva a un déficit de atención.

Además, estas actividades físicas recreativas dentro del aula contribuyen significativamente al estilo de vida, mejora, conservación y prevención del desarrollo de enfermedades como la obesidad, el estrés y otras. Así se puede destacar en un informe publicado por el Instituto Nacional de Estadística e Investigaciones (INEC), el 35,4% de los niños de 5 a 11 años son obesos. (INEC, 2019).

Cabe destacar que un reporte de la Academia Nacional de Ciencias estadounidense (2019), en el cual expone que los niños que son más activos demuestran una mejor atención y buen procesamiento cognitivo, desempeñando de mejor manera el estudio académico, caso contrario los niños que son menos activos.

En este contexto Castro & Osorio (2017), sostiene que el cambio en la jornada escolar debe ir acompañado de un cambio en el modo de conceptualizar, gestionar y utilizar el tiempo en el establecimiento y en la sala de clases. De esta forma, se desataca la importancia de mejorar la atención en el proceso de enseñanza y aprendizaje y más allá cuando hablamos de educación enfocada y basada en habilidades, razón por la cual las pausas activas son la mejor forma de trabajar los procesos de aprendizaje de las diversas propuestas en la clase.

En base a lo expuesto podemos justificar que las pausas activas son esenciales en el proceso académico, logrando una mayor atención, desenvolvimiento escolar y social, mejor desempeño académico y proceso cognitivo más eficiente, además de lograr un bienestar psicológico, mejorando la autoestima y reduciendo trastornos de ansiedad y estrés, además evitar que con el pasar del tiempo desarrollen problemas patológicos por encontrarse inactivos durante largos periodos de tiempo.

Por esta razón la elaboración de esta sistematización de experiencias prácticas de pausas activas para niños de 5 a 8 años en la Unidad Educativa CEPE, es de mucha importancia porque recoge las experiencias adquiridas de los autores exponiendo que el mal desempeño académico se debe a exceso de trabajo durante largas horas sin realizar una pausa activa donde ellos estimulen sus neuronas y les permita mejorar su estado de ánimo, concentración, atención y aprendizaje.

Según la OMS (2019) establece que es necesario detener las actividades laborales cada dos horas y tomar un descanso activo durante cinco minutos para fomentar una buena salud, también se recomienda realizar al menos 30 minutos de actividad física cada día, en 3 sesiones, cada sesión 10 minutos, para así evitar estar sentado por mucho tiempo.

### **Antecedentes del Problema**

El déficit de atención y rendimiento escolar en niños de 5 a 8 años en la Unidad Educativa CEPE, ubicada en el Cantón Puerto Quito, Noroccidente de Pichincha, es bastante preocupante, y esto se debe al tiempo de confinamiento debido por la pandemia del COVID 19, ocasionando muchos factores de bajo desempeño en los niños, debido al estrés, ansiedad, impulsividad, entre otros cambios emocionales. Esto genera un desarrollo diferente en los procesos de enseñanza y aprendizaje, sabiendo que la desatención genera cambios en el proceso académico teniendo en cuenta los precedentes a nivel escolar, nacional y local.

Según Fernández Anna (2021), manifiesta las dificultades que han transcurrido con el alumnado en tiempos del coronavirus, desarrollando varios síndromes indirecto a la salud mental y también con los sentimientos y emociones de cada estudiante, esto debido a la virtualidad en el ámbito educativo, proyectándose una situación dificultosa porque no están acostumbrados a una educación con materiales tecnológicos en muchos de los casos nuevos para ellos, otras con oposición y mentalidad de resistencia, encontrándose muy inquietos y cansados.

En varias ocasiones los estudiantes reciben llamados de atención por parte de los docentes, padres de familia, y demás personas, debido a la desconcentración, o talvez se encuentran inquietos por que están saturados de las actividades que normalmente realizan a diario, este como problema principal, pero existen otras problemáticas como el sedentarismo, el estrés, el riesgo de padecer alguna enfermedad ya sea física, emocional y mental, perjudicando de tal manera en el rendimiento académico, atención y en el ámbito social.

Diversos estudios alertan de algunos de los riesgos para la salud mental debido al impacto de la actual pandemia por grupos de edad, señalando problemas de adaptabilidad, ansiedad y rendimiento académico en los niños; depresión, estrés y arrebatos emocionales en la población general, y otros efectos sobre el estado de ánimo y desequilibrios en los patrones de sueño y alimentación, así lo menciona (Gil Daniel, 2020). Todo esto acarrea una exaltación con desorden psicopatológicos previos debido al confinamiento, desencadenando un trastorno de ansiedad, siendo este negativo para los niños, lo cual posibilita el rechazo al reinicio de la actividad escolar.

Una vez de haber verificado información y revisado varios libros, artículos, entre otros, se puede evidenciar que no hay precisamente una sistematización de experiencias sobre pausas

activas para niños de 5 a 8 años, por ende, este trabajo se enfoca en lo mencionado. Recalcando el mal desempeño estudiantil durante las jornadas escolares, debido al exceso de actividades por lapsos de tiempos prolongados.

### **Planteamiento del Problema**

Según la UNICEF (2020) en Ecuador, afirma, que la salud mental está asociada con el bienestar emocional, psicológico y social, afectando a la forma de pensar, sentir, actuar, determinando nuestra capacidad para manejar el estrés, comunicarnos con los demás y es esencial para que niños, niñas, adolescentes, familias enteras sigan adelante.

Varios estudios muestran que los periodos más largos de confinamiento se asocian específicamente con una peor salud mental, síntomas de estrés postraumático y conductas de evitación e ira (Ordoñez et al, 2021). Concluyendo que el impacto psicológico de la cuarentena es generalizado, significativo y duradero para todas las personas, ocasionando un desgaste tanto psicológico como físico por rutinas demasiadas extensas, en especial en el ámbito escolar.

Con respecto al nivel de atención la Universidad de Madrid (2018) menciona que la falta de atención e hiperactividad en el aula depende de algunos elementos básicos: elevados índices de prevalencia, consecuencias a largo plazo y carácter crónico, es un trastorno y uno de los motivos más frecuentes de derivación al médico. Referente a este contexto se puede argumentar que la hiperactividad y déficit de atención es común en la etapa infantil, ocasionando bajo rendimiento académico.

En base a lo expuesto, se puede evidenciar que los niños actualmente, estudiantes de la Unidad Educativa CEPE, localizada en el Cantón Puerto Quito, Noroccidente de la Provincia de Pichincha, no desarrollan actividades físicas en confinamiento que les motive a realizar rutinas de las que están habitualmente acostumbrados, saliendo de su zona de confort, experimentado cambio que les beneficien en su vida estudiantil y fuera de ella. Por ende, la observación y aplicación de la propuesta pedagógica, hace ver que los niños necesitan de una intervención, como es de pausas activas, para que les ayude aclarar y mejorar los conceptos de libertad, autonomía y expresión para con ellos y para la sociedad.

## **Formulación del Problema**

¿Cómo incide el aspecto socioemocional una Sistematización de experiencias prácticas de pausas activas para niños de 5 a 8 años en la Unidad Educativa CEPE?

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Sistematizar la experiencia del proceso de la práctica mediante la ejecución de actividades de pausas activas para el mejoramiento del aspecto socioemocional en niños de 5 a 8 años en la Unidad Educativa CEPE.

### **Objetivos específicos**

- Fundamentar teóricamente la Sistematización de experiencias del proceso de la práctica de pausas activas para el mejoramiento del aspecto socioemocional en niños de 5 a 8 años de la Unidad Educativa CEPE.
- Compilar la información referida a la Sistematización de experiencias del proceso de la práctica de pausas activas para el mejoramiento del aspecto socioemocional en niños de 5 a 8 años de la Unidad Educativa CEPE.
- Analizar los resultados de la Sistematización de experiencias del proceso de la práctica de pausas activas para el mejoramiento del aspecto socioemocional en niños de 5 a 8 años de la Unidad Educativa CEPE.

## **Marco Teórico**

### **Pausas Activas**

#### ***Historia***

Las pausas activas se originaron en Polonia alrededor de 1925, estas actividades se denominaron descansos de gimnasia y estaban dirigidas a funcionarios de fábricas, simplemente atribuidas al ámbito laboral, así lo menciona Carlos Jaspe (2018). Estas actividades consideradas únicamente en ese entonces en el ámbito laboral.

Considerando lo manifestado acerca de las pausas activas se logra deducir a estas actividades como una estrategia preventiva contra la fatiga y el bajo rendimiento en el trabajo por condiciones discinéticas en las actividades de cualquier organización, con el objetivo de prevenir enfermedades profesionales y generar felicidad en los empleados que conduzcan al desempeño laboral.

Según Fernando López (2018), menciona que se efectuaron las pausas activas en aquel tiempo, debido a que era la era de la industrialización de las empresas, la demanda laboral aumento significativamente, ocasionando a los empleados disminución de movimientos por largos periodos de tiempo, provocándoles lesiones, además de crear un ambiente poco óptimo para ellos debido a la tensión a la que se encontraban.

#### ***Definición***

Las pausas activas es una actividad física que se realiza en un período corto de tiempo durante la jornada laboral, con énfasis en la restauración de energía para realizar un trabajo productivo, a través de ejercicios compensatorios del trabajo realizado, esto cubrirá la fatiga muscular y la fatiga inducida por el trabajo, así lo manifiesta (Ochoa, 2019). Estos periodos de descanso activo incluyen breves pausas con cambios funcionales a lo largo de la jornada laboral para recuperar y mejorar la conducción y el manejo del aula frente al grupo, así como recomendaciones para una alimentación saludable y agua adecuada.

Los períodos de descanso activo son breves pausas a lo largo del día para que los miembros recuperen energía y mejoren el rendimiento y la eficiencia en el trabajo, a través de diversas técnicas y ejercicios para reducir la fatiga de órganos, la inestabilidad musculoesquelética y la prevención del estrés (Montenegro, 2021). En otras palabras, estas

actividades de descanso activo son actividades que se realizan durante un período corto del día para restaurar la energía del cuerpo y refrescar la mente.

Por tan buen resultado, se pone en proceso de aplicación en el campo de la educación, debido a que los estudiantes también experimentan estrés a edades tempranas, el cual es ocasionado por diversos factores. El estrés escolar puede verse como una respuesta psicológica, fisiológica o emocional de los individuos cuando intentan adaptarse a las tensiones internas o externas. El estrés puede manifestarse incluso en eventos positivos enmarcados por la necesidad de un cambio adaptativo, ya sea físico o mental (Estrada, 2021). Actualmente, el componente principal es el cambio abrupto de la enseñanza presencial a la virtual.

### ***Características de pausas activas***

Las pausas activas, no deben incluir únicamente ocupaciones que se centren en potenciar la movilidad articular y los estiramientos en general. Dichos ejercicios deben combinar el entrenamiento de fuerza con el desarrollo de la aptitud cardiovascular, lo que aumenta el nivel físico de la actividad grupal con el consiguiente aumento del consumo de calorías, lo que conduce a un efecto beneficioso.

Según la OMS (2019), es necesario interrumpir actividades escolares o laborales cada 2 horas y realizar una pausa activa de 5 minutos, con el fin de promover la salud en este ámbito. Tomando en cuenta que no realizar pausas activas produce estrés, fatiga visual, dolores de espalda, túnel carpiano, entre otras afecciones.

Es decir, estas pausas activas reducen el riesgo de padecer enfermedades escolares y laborales, denominada no transmisibles. Asociadas con la exposición prolongada a posiciones o movimientos repetitivos que probablemente conducen a un aumento de la carga en las articulaciones y el consiguiente síndrome de vida sedentaria.

### ***Clasificaciones de Pausas activas***

Los descansos activos son pausas breves en el transcurso de la jornada laboral, diseñadas para recobrar energía de una forma que mejora considerablemente el rendimiento y la eficiencia en el ámbito profesional y personal.

Las pausas activas se han consolidado dentro de las instituciones como una de las principales actividades que persiguen los segmentos de felicidad en el lugar de trabajo, donde

pueden evaluar la utilidad de su aplicación para profesionales y trabajadores en general a nivel laboral mejorando el desempeño institucional, así lo menciona la revista (Positiva, 2020). Sin embargo, las pausas activas deben ser innovadoras convirtiéndose en los descansos activos más felices del día a día y no caer en los hábitos rutinarios.

**Pausas activas de flexibilidad.** En estas pausas activas Machuca (2022), dice que, se debe estimular la flexibilidad de los músculos, incorporando ejercicios de estiramiento con una duración de 3 a 5 segundos cada uno. Con la finalidad de favorecer la capacidad contráctil de la musculatura y que la temperatura aumente previniendo la rigidez que se genera al mantener el cuerpo en una misma postura por largos períodos de tiempo.

Pausas activas de activación muscular

En este tipo de pausas se podría concluir que es un descanso con beneficios a mediano y largo plazo, así también lo menciona (Machuca, 2022), debido a que este se vincula con la activación muscular, activando rápidamente los músculos. Así también el cerebro ayudará regulando la acción de movimientos y músculos a trabajar de cada individuo.

En el momento en que nuestros músculos empiezan a contraerse después de mucho tiempo en la misma posición, ni siquiera nos damos cuenta de que está sucediendo. Esto es exactamente lo que hace este tipo de pausas, gracias a esta práctica controlaremos los músculos cuando empiecen a contraerse.

**Pausas activas de movilidad articular.** Según menciona Gómez (2022), este tipo de pausas se encuentra orientada a la movilidad de articulaciones, permitiéndoles tener una mayor amplitud de desplazamiento y menor restricción con el fin de evitar dolor y presión acumulado en las articulaciones.

Frecuentemente, se trabaja el área de cuello, rodillas, tobillos que son las articulaciones que generalmente presentan mayor tipos de molestias al transcurrir mucho tiempo una sola posición por tiempos prolongados y por la cual está orientada esta pausa activa.

**Pausas activas lúdicas.** La FMF (2021), manifiesta que las pausas activas lúdicas son un reposo divertido. Diseñado para disipar el cansancio y el estrés en el trabajo. Estos descansos incluyen muchas actividades y juegos que requieren coordinación mano-ojo y buscan desarrollar la conexión mente-cuerpo. Algunas instituciones crean estas pausas activas a través de juegos de mesa y actividades de agilidad y destreza.

En base a lo expuesto estas pausas buscan liberar la fatiga y el estrés ocasionado por el ámbito laboral, escolar y actividades cotidianas, de una manera más dinámica y colaboradora entre los presentes, promoviendo un buen ambiente dentro del área de trabajo.

**Pausas activas rítmicas.** Según SENA (2017) refiere que las pausas activas rítmicas son actividades físicas recreativas las cuales se ejecutan acompañadas de música, creando un ambiente óptimo de aprendizaje, promoviendo un descanso de actividades que se vuelven rutinarias.

De tal modo estas pausas son juegos y ejercicios con música alegre, incentivando la interacción interpersonal entre los participantes y de esta forma se relajen, liberen tensiones así mismo se mantengan en forma.

**Pausas activas creativas.** Según Machuca (2022), menciona que las pausas activas creativas son libres y espontáneas, orientada a la creatividad, es así que las instituciones o personas naturales deben crear actividades que generen productividad en el trabajo, liberando tensiones acumuladas durante el día. Estos descansos activos se realizan con el objetivo de integración y un buen ambiente laboral.

Este tipo de pausa es de mucha importancia debido que permite crear, es decir desarrolla la imaginación, creatividad, entre otros aspectos, que favorecen a cada individuo en la ejecución de actividades con una mayor actitud, disfrutando de su trabajo a la vez.

**Pausas pasivas.** Estas pausas al igual que las anteriores sirven para realizar un descanso durante las horas laborales y escolares, con un aspecto diferente y mas tranquilo, pero con el mismo objetivo. Lugmaña (2017), refiere que las pausas pasivas consiste en relajarse pero de una manera reposado, relajando la mente con música para meditar, trabajando mucho en la respiración y concentración, renovando la energía que se ha perdido durante las actividades de trabajo.

Todos los tipos de pausas son beneficiosos para el relajamiento de la mente y cuerpo, pero en particular las pausas pasivas son una buena opción para fomentar el bienestar psicológico y físico, además de mejorar el autocontrol, la toma de decisiones, y crear un ambiente colaborativo.

### ***Beneficios de pausas activas***

Partiendo de las hipótesis presentadas, podemos decir que el cuerpo humano está diseñado para moverse y no para descansar, el confinamiento debido a la pandemia del COVID 19, y el rápido progreso tecnológico actual, nos ha ocasionado mantenernos en una misma posición por extensas horas diariamente, convirtiéndonos en personas con inactividad física, sedentarias, estresadas, fatigadas, con cansancio extremo. Las pausas activas contienen un enfoque activo en el cual las personas recuperan la energía para el desempeño productivo, a través de los ejercicios. (Pacheco et al, 2017)

Estas pausas impulsan los beneficios para el organismo al contribuir a la conciencia de los individuos sobre la importancia de cuidar su salud física y mental, fortaleciendo la psicología humana en una dirección positiva, permitiendo que las personas estén más alertas y claras, anticipándose a la enfermedad y mejorando sus pensamientos, practicidad y capacidad de trabajo, además de fortalecer el sistema musculoesquelético.

Es así que las pausas activas según los beneficios que se adquieren, pueden clasificarse en:

**Fisiológicos.** En este aspecto podemos destacar que aumenta la circulación sanguínea en las estructuras musculares, mejoran la oxigenación de músculos y tendones, previene lesiones por estrés repetitivo, mantiene un cuerpo sano y reduce las enfermedades mentales (fatiga, estrés; sedentarismo), reduce el esfuerzo y mejora la salud en general.

**Psicológicos.** Podemos decir que el autoestima aumenta combatiendo la depresión y la ansiedad, la alteración y cambio de hábitos; incrementa la concentración en el trabajo; incentiva a las personas a realizar actividad física y así mostrar el interés de los funcionarios en las instituciones, con la finalidad de mejorar las relaciones de vida laboral y social de las personas.

**Sociales.** En este ámbito, impulsa la inclusión social y potencia la conciencia colectiva, fortalece las relaciones entre compañeros, mejora la imagen de la institución, despierta el surgimiento de nuevos líderes, es un poderoso factor motivador, estimula la iniciativa, aprende aceptar y superar los fracasos y fomenta el contacto interpersonal.

**Económicos.** En este ámbito las pausas activas también proveen grandes beneficios, reduciendo los costos médicos, debido a que mejora el estilo de vida con la práctica de actividad física o recreativa; mejora el rendimiento laboral, eficacia y eficiencia en la institución contribuyendo a una mayor organización del trabajo.

**Laborales.** En este factor tiene un efecto preventivo y compensatorio en la actividad de cada empleado de la institución o empresa, contribuyendo a la reducción de los accidentes laborales, que pueden estar relacionados con la postura de trabajo y la fatiga muscular.

### **Pausas Activas Escolares**

Se puede deducir que, en el ámbito laboral, algunas empresas han implementado estrategias de recuperación de energía durante la jornada laboral, denominada descanso activo. Estos descansos se toman en ciertos momentos cuando los trabajadores creen necesario exista un descanso, siendo este necesario para descansar con el objetivo de mejorar el desempeño laboral, fortaleciendo así la actitud de los mismo y su motivación para continuar con su jornada completándola con satisfacción.

Observando los buenos resultados que han dado las pausas activas en empresas y en base a lo que manifiesta (Mejillón, 2020) es considerable implementar pausas activas en las unidades educativas, porque durante el horario de clase los estudiantes traen falta de atención. ¿Ya paso el horario de clase?, es la pregunta que suelen hacer los estudiantes, esto es una falta de atención.

También por la monotonía de las lecciones recibidas, el cansancio físico y mental. Por esta razón, las pausas están destinadas a refrescar la moral de los estudiantes y así también recuperar la energía para seguir estudiando durante el resto de la jornada escolar.

Los descansos activos escolares son ejercicios físicos y mentales que un niño realiza durante un breve periodo de tiempo durante la jornada escolar. Estos descansos son actividades que ayudan a restaurar la energía del cuerpo y refrescar la mente ocasionada por el estrés académico.

Según Landinez (2018) coordinadora del Laboratorio Corporal Humano de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Colombia, manifiesta que 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 cansados.

Las pausas activas como estrategias pedagógicas son realmente importantes. Esta dinámica conocida dentro del campo educativo como pausas activas pedagógicas son pequeñas pausas que se hacen a lo extenso de una actividad estudiantil en un tiempo largo de actividad académica para hacer diferentes técnicas, ejercicios y/o tácticas lúdicas que ayudan a minimizar los períodos de tensión de carácter fisiológico y psicológico provocados en los estudiantes por los ejercicios académico, así lo menciona (Castro et al, 2017).

Estas técnicas están diseñadas para ejercitar el cuerpo humano y la mente en periodos cortos de tiempo dentro una actividad estudiantil. Por consiguiente, estas se transforman en un grupo de ocupaciones físicas y psicológicas que activa la circulación, la oxigenación cerebral, la respiración, los músculos y el crecimiento de la energía de los alumnos.

### ***Características de las pausas activas escolares***

Los métodos de enseñanza en el aula están en constante cambio y evolución para adaptarse a las características y necesidades de cada grupo de clase. A menudo, los estudiantes reciben constantemente llamadas de atención de los maestros porque no pueden concentrarse, no pueden sentarse en una silla por mucho tiempo o interrumpir las explicaciones porque están demasiados absortos.

En base a este contexto García (2019) manifiesta que actualmente, para poner fin a distracciones, faltas de atención y comportamientos inadecuados, en algunos centros educativos

se está comenzando a utilizar una técnica llamada pausa activa. Esta pausa consiste en interrumpir la clase de 3 a 5 minutos, aproximadamente cada 50 minutos, o según lo considere necesario el profesor, para realizar una serie de movimientos físicos sencillos como bailar, saltar y/o realizar pequeños retos, o relajación.

Es así que las pausas activas tienen como característica fundamental proponer un descanso activo aportando con elementos prácticos para romper la rutina y acabar con las posturas repetitivas diarias con posicionamientos, ciclos de movimientos y postura fija o extendida, reduciendo así la fatiga y el estrés. De esta manera reducir la presión escolar a los estudiantes como profesores en instituciones educativas, contribuyendo a la estimulación, atención en el proceso de las diferentes áreas escolares y brindar una mejor calidad de vida y eficiencia en la educación.

### ***Beneficios de las pausas activas escolares***

Las tareas dentro del salón de clases están programadas por el docente para que el alumno las realice, sin embargo, continuar en la misma posición física por mucho tiempo es completamente desfavorable para el cuerpo humano, además de crear sentimientos negativos de aburrimiento y agotamiento. Para equilibrar las horas de clases, se recomienda aprovechar los resultados positivos de los descansos o pausas activas dentro del aula.

De esta manera podemos destacar los siguientes beneficios tal como lo menciona (Yepes, 2019).

**Tabla 1** *Beneficios de las pausas activas escolares*

BENEFICIOS	
•	Reduce el estrés dentro del aula
•	Favorece la creatividad del alumno
•	Libera las tensiones y molestias musculares y articulares.
•	Favorece el estado emocional y autoestima

- Estimula la circulación sanguínea y favorece al ámbito psicológico y social.
- Activa el conocimiento
- Disminuye el riesgo de padecer enfermedades.
- Favorecen la integración grupal
- Minimiza el sedentarismo
- Crea un ambiente agradable profesor-alumno.
- Previene la Obesidad
- Mejora la concentración y desempeño académico.

---

*Fuente:* Elaboración propia

### ***Aprendizaje Activo***

Con base en la teoría constructivista en educación, el aprendizaje activo se puede definir como un conjunto de estrategias de enseñanza y aprendizaje basadas en la motivación grupal, el interés y la participación activa de los estudiantes, así lo indica el Centro de Desarrollo Docente (UC, 2017).

En otras palabras, el aprendizaje activo anima a los estudiantes a asumir un papel principal en su propio proceso de formación, participando además de escuchar activamente o escribir lo que dicta el profesor. De esta forma, se prioriza la adquisición de procesos cognitivos de orden superior, desafiando al estudiantado a aplicar, reflexionar y cuestionar los contenidos del curso.

**Definición.** En base a la teoría antes descrita se puede deducir que el aprendizaje activo es un método de enseñanza actual que funciona increíblemente al momento de impartir las clases, así lo manifiesta (Guillen, 2020). En épocas pasadas el método de enseñanza era totalmente pasivo, los estudiantes se sentaban a escuchar las clases, mientras el profesor las dictaba. Actualmente se puede evidencia que la enseñanza activa es mucho más eficaz y placentera para el estudiante y docente.

Los estudiantes participan activamente en el aprendizaje activo al igual que participan en el proceso de enseñanza. Una definición académica ampliamente aceptada, se precisa en términos generales como cualquier método de instrucción que involucre a los estudiantes en actividades de aprendizaje significativas y reflejen lo que hacen.

**Beneficios del aprendizaje activo.** Podemos decir que más del 90% de todo lo que oímos en una clase se nos olvida casi de inmediato. Como lo ha demostrado la ciencia y lo señala (Cambridge Assessment International Education, 2021). El interés es fundamental para el aprendizaje y esta no se gestiona por si sola, si no de forma pedagógico, el aprendizaje activo requiere que los estudiantes piensen y comprendan usando nuevos conocimientos y habilidades, para desarrollar la memoria a largo plazo. Este último también les conducirá a conectarse a diversas ideas y pensamiento creativo.

Por lo tanto, el aprendizaje sucede cuando el conocimiento pasa de la memoria a corto plazo a la memoria a largo plazo, esta se alimenta gradualmente de modelos mentales más elaborados y complejos llamados esquemas, así podemos mencionar los beneficios más significativos que esta otorga, en base a lo manifestado.

**Tabla 2** *Beneficios del aprendizaje activo*

BENEFICIOS DEL APRENDIZAJE ACTIVO	Principalmente mejora la atención Progreso en el aprendizaje Mejora la comprensión y la memoria Mejora el pensamiento crítico y capacidad para solucionar problemas Potencia habilidades y talento de cada alumno
--------------------------------------	--

*Fuente:* Elaboración propia

## **Actividad Física**

Según la OPS & la OMS (2021), menciona que la actividad física inadecuada ha sido reconocida como una de las principales causas de muertes en todo el mundo y está aumentando en muchos países. La actividad física habitual y apropiada, incluyendo cualquier movimiento físico que demande energía, puede disminuir el riesgo de padecer enfermedades y trastornos no transmisibles, como presión arterial alta, enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular y depresión, así también demás beneficios asociados con la actividad física que incluyen una mejor salud funcional y ósea.

Referente a lo expuesto se entiende que el gasto de energía durante la actividad física también es una parte esencial del equilibrio energético y del control del peso, además de los beneficios aportando una buena salud física y mental mejorando la calidad de vida de las personas.

### ***Definición***

La actividad física se representa utilizando las dimensiones de frecuencia, intensidad, duración y tipo, que a continuación se diferencia, pero primero definamos algunos conceptos, para tener una idea clara sobre la actividad física.

Según Arbós (2017), define a la actividad física como cualquier movimiento producido por el cuerpo que provoca la contracción del músculo esquelético aumentando el gasto de energía por encima del nivel de reposo.

Añadiendo a lo expuesto por el autor, podemos decir que la actividad física es parte esencial en el estilo de vida para una persona saludable, determinando que esta ayuda a la prevención de enfermedades no transmisibles, recalando los múltiples beneficios que conlleva al practicar una actividad física.

Otra definición que nos menciona el autor Matsudo (2019), que la actividad física puede ser considerada como un movimiento del cuerpo de cualquier tipo que resulta de la contracción muscular y que conduce a un aumento significativo en el gasto de energía del individuo. En otras palabras, todo movimiento del cuerpo que produzca un desgaste calórico considerable se define como actividad física.

### ***Beneficios de la Actividad física***

La actividad física tiene muchos beneficios para la salud, desde ayudar a mantener un peso saludable y fortalecer los músculos, hasta mejorar la postura y realizar mejor las tareas diarias, además de mejorar el bienestar emocional y la salud mental, esto se da en niños, jóvenes, adultos y adultos mayores. Estos beneficios como lo menciona (Uriarte, 2021) son:

**Tabla 3** *Beneficios de la Actividad Física*

<b>Beneficios Generales</b>	
Mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio, además el sistema óseo y funcional.	
Disminuye el riesgo de hipertensión, cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares, diabetes, diferentes tipos de cáncer (cáncer de colon, mama) y depresión.	
Disminuye el riesgo de fracturas en caso de caídas	
Ayuda a conservar un peso corporal saludable.	
<b>Beneficios en niños y adolescentes</b>	<b>Beneficios en mujeres embarazadas y adultos mayores</b>
La actividad física mejora el estado físico	Reduce el riesgo de mortalidad en adultos mayores, previniendo riesgos de enfermedades.
Disminuye la tensión muscular y articular	Fortalece el sistema muscular y articular, a la vez previene caídas.
Disminuye el riesgo de padecer trastornos alimenticios	Estimula la salud cognitiva y el sueño, reduciendo la ansiedad y depresión.
Ayuda a estimular la parte cognitiva, mejorando el desempeño académico y función ejecutiva.	Reduce riesgos de obesidad y sedentarismo esto en adultos mayores y embarazadas.
Reduce los síntomas de impulsividad, depresión y estrés.	En embarazadas, reduce el riesgo de preclamsia, hipertensión gestacional, complicaciones en el parto.

*Fuente:* Elaboración propia

### ***Características de la actividad física***

La actividad física debe ser lo suficientemente moderada para lograr un desarrollo sostenible a largo plazo sin causar problemas de salud o aumentar la carga física. Sin embargo, también debe ser lo suficientemente intenso como para sudar y jadear al respirar, y exigir al cuerpo en cantidades suficientes y ejercer los beneficios deseados.

La actividad física planificada y regular requiere que se tengan en cuenta las características individuales, como la edad, el peso, la presencia de enfermedades, los hábitos laborales o el sedentarismo, así lo menciona (López, 2020). Es decir, estas actividades se ajustan en la intensidad y la duración del ejercicio en cada persona.

La actividad física se caracteriza por:

- ✚ La demanda moderada y el aumento gradual de la exigencia.
- ✚ Un ejercicio de respiración sudoroso y laborioso.
- ✚ Entrenamiento regular, al menos dos o tres veces por semana.
- ✚ Una rutina de ejercicios variada y adecuada a la edad de la persona.
- ✚ Beneficioso para la salud física y mental.

### ***Clasificación de la actividad física***

Según Ortiz et al, (2017) se clasifica a la actividad física según muchos aspectos, como la intensidad, los objetivos planteados como es el de mejorar la salud, aumentar el rendimiento, mejorar la fuerza, la duración o incluso los sistemas corporales con los que trabajas. En esta línea, podemos distinguir cuatro tipos diferentes de trabajo: actividad física aeróbica, anaeróbica, de resistencia y de flexibilidad. Todos son necesarios y complementarios como la parte más evidente de la mejora de la salud en general.

**Actividad física aeróbica.** Esta actividad es practicada en beneficio de la salud a través del ejercicio que utiliza oxígeno y actividad que aumenta el ritmo cardíaco. Por ejemplo: caminar, andar en bicicleta, correr, nadar, fútbol, baloncesto, etc.

**Actividad física anaeróbica.** Estas actividades se realizan mediante máquinas musculares diseñadas para fortalecer y definir los músculos. En este tipo de actividad física, el cuerpo no necesita oxígeno y utiliza la fuerza como combustible para el rendimiento deportivo. Ejemplos: bandas elásticas, pesas libres, abdominales, sprints cortos y de alta intensidad, etc.

**Actividad física de resistencia.** Se ha demostrado que son actividades físicas las que desarrollan la capacidad de mantenerse dentro del ámbito del deporte. Fortalece el sistema cardíaco y la capacidad pulmonar y estimula la circulación sanguínea. Ejemplos: bicicleta estática, ejercicios de piernas y glúteos, caminar.

**Actividad física de flexibilidad.** Su finalidad es beneficiar a los músculos a través de la técnica de estiramiento, permitiendo que el músculo se contraiga antes y después de realizar actividad física o practicar algún tipo de deporte. Esto previene el desgarro muscular, los espasmos y el entumecimiento. Ejemplo: yoga, pilates, tai chi, ejercicios de kegel.

### **Desarrollo infantil de 5- 8 años**

Todos los niños se desenvuelven de forma ligeramente diferente, dependiendo a la edad. Los niños a menudo avanzan de una etapa de desarrollo a la siguiente en una secuencia natural e imaginable. Este desarrollo está encaminado a su propio ritmo, algunos avanzan en el área del lenguaje, pero se atrasan en otra, como el desarrollo sensorial y motor.

Según lo menciona Pope et al, (2021), Las etapas de desarrollo generalmente se agrupan en cinco áreas principales: desarrollo físico, desarrollo cognitivo, desarrollo emocional y social, desarrollo del lenguaje y desarrollo sensorial y motor.

#### ***Desarrollo físico***

En este aspecto la mayoría de niños de la edad de 5 a 8 años:

Crecen hasta unos 6 cm (2,5 pulgadas) y aumentan unos 3 kg (7 libras) al año. Pueden tener brazos y piernas que parezcan demasiado largos para su cuerpo. Pierden alrededor de 4 dientes de leche cada año, que son reemplazados por dientes permanentes.

### ***Desarrollo cognitivo***

En este ámbito a la edad de 5 a 8 años, la mayoría de los niños:

Pueden contar dos veces (2, 4, 6, 8, etc.) y durante 5 segundos (5, 10, 15, 20, etc.). Saben qué día de la semana es, pueden leer oraciones simples, resuelven problemas simples de suma y resta de un dígito (por ejemplo,  $8 + 1$ ,  $7 + 5$ ,  $6 - 2$ ,  $4 - 3$ ). Pueden notar la diferencia entre la derecha y la izquierda. La mayoría de las veces, tienen una visión en blanco y negro de las cosas. Todo es grande o terrible, malo o hermoso, bueno o malo. Se enfocan en un aspecto o idea a la vez, lo que les dificulta comprender problemas complejos.

### ***Desarrollo emocional y social***

El desarrollo emocional y social en los niños de la edad de los 5 a 8 años, tiene los siguientes aspectos:

Les gusta estar con sus amigos, y toman mayor importancia a las opiniones de los mismos, la presión de grupo puede convertirse en una preocupación. Adquieren una sensación de seguridad al participar regularmente en actividades grupales, es más probable que sigan las reglas que ayudan a crear. Tienen emociones que cambian rápidamente, las rabietas son comunes en ellos. Muchos niños critican a otros niños, especialmente a sus padres. Se impacientan muy rápido, les encanta la gratificación instantánea y casi nunca esperan para obtener lo que quieren.

### ***Desarrollo del lenguaje***

En este enfoque los niños de esta edad tienen voces bien desarrolladas y utilizan la gramática correcta la mayor parte del tiempo. Les encanta leer libros, para algunos niños, esta es su actividad favorita. Todavía tienen dificultades con la ortografía y la gramática en su escritura, este aspecto del desarrollo del lenguaje no es tan avanzado como el habla oral

### ***Desarrollo sensorial y motor***

En el ámbito sensorial los niños ya pueden:

Atarse los cordones, dibujar un rombo, una persona. Ocupan el tiempo de una mejor manera, realizando actividades más eficientes en pasatiempos, deportes y juegos activos. Todo esto dependiendo a la enseñanza con quien ellos conviven.

## **Actividades Recreativas**

### ***Definición***

Acorde a lo que menciona Navarro et al (2017), se puede apreciar que la actitud positiva y abierta de las personas hacia la importancia del ocio y el tiempo libre es una alternativa para mejorar la calidad de vida, optimando su aprendizaje profesional. A su vez son los aspectos que se deben considerar para cualquier programa de recreación, ya que está orientado a la mejora del desarrollo humano.

Se puede considerar que las actividades recreativas nos permiten distraernos y reducir nuestras responsabilidades y trabajo. Por tanto, son tareas que se realizan de forma voluntaria y entusiasta, y que proporcionan un grado diferente de relajación, diversión y socialización, sin compromiso alguno.

### ***Beneficios de Actividades Recreativas***

Estas actividades proporcionan beneficios indudablemente óptimos para mantener una buena salud y por ende mejorar la calidad de vida, tal como lo recomienda (Viteri et al, 2019) los niños deben estar expuestos desde una edad temprana a diversas actividades de ocio y experiencias de tiempo libre que estimulen la imaginación y la creatividad de los mismos para su entretenimiento y esparcimiento, en busca del desarrollo integral; estas actividades deben ser desestructuradas, libres y diversas.

**Beneficios psicoemocionales.** Estas actividades proporcionan beneficios indudablemente óptimos para mantener una buena salud y por ende mejorar la calidad de vida, tal como lo recomienda (Viteri et al, 2019) los niños deben estar expuestos desde una edad temprana a diversas actividades de ocio y experiencias de tiempo libre que estimulen la imaginación y la creatividad de los mismos para su entretenimiento y esparcimiento, en busca del desarrollo integral; estas actividades deben ser desestructuradas, libres y diversas.

**Beneficios cognitivos.** Entrar en una relación libre con el entorno, teniendo que resolver de forma autónoma los distintos retos que éste plantea, ayuda en el desarrollo de la imaginación, la creatividad, la memoria, así como la concentración y la atención. Igualmente, en esta analogía con el entorno, a través de la propia experiencia, se fortifican conceptos básicos como color, volumen, forma, espacio y cantidad. También ayuda a promover el concepto de competitividad sana y tolerancia a la frustración.

**Beneficios sociales.** En estos beneficios se puede evidenciar el fortalecimiento de la identidad y el sentido de pertenencia del individuo tomando en cuenta a la familia y la comunidad entera, el impulso de la inclusión social, la empatía y la participación comunitaria, así como la prevención de la antisocialidad, la violencia y comportamientos vandálicos.

**Beneficios físicos.** Entre los beneficios físicos que tiene la recreación es que promueve el desarrollo de diversas habilidades motrices, interactuando con el entorno y jugando de forma activa, individual y colectiva, mejorando la conciencia corporal, controlando los movimientos, desarrollando la coordinación y el equilibrio, y mejorando la capacidad de posicionamiento, en el tiempo y en el espacio.

### ***Clasificación de Actividades Recreativas***

Los tipos o clasificación de las actividades recreativas son numerosas, dividiéndolas en diferentes enfoques, pero con el fin de recrear y generar un ambiente placentero para las personas, estimulando la parte psicológica, emocional, social y física.

Según Ojeda (2021) menciona que existen 13 expresiones de la recreación, estas son:

**Tabla 4** *Clasificación de la Recreación*

13 EXPRESIONES DE LA RECREACIÓN	Expresión físico-deportiva
	Expresión al aire libre

---

Expresión acuática  
Expresión lúdica  
Expresión manual  
Expresión artística  
Expresión conmemorativa  
Expresión social  
Expresión literaria  
Expresión de entretenimientos y aficiones  
Expresión técnica  
Expresión comunitaria  
Expresión de la salud

---

*Fuente:* Elaboración propia

### ***Actividades Lúdicas***

Las actividades lúdicas según Candela y Benavides (2020) menciona que son un poderoso aliado para potenciar el aprendizaje de carácter significativo. La lúdica es una forma de vivir el día a día, lo que significa sentirse bien y apreciar lo que tiene, es decir pasa a ser visto como un acto de satisfacción física, mental y espiritual.

La lúdica se refieren a todo lo relacionado con la diversión, el entretenimiento, el ocio, el juego, que se dice divertido. El término lúdico se deriva de la palabra latina "ludus" que significa "juego". Estas actividades estimulan la autonomía, autoconfianza, la personalidad en la infancia (Parra, 2022). Es decir, estas pausas lúdicas se convierten en una de las actividades recreativas y educativas primordiales.

### ***Dinámicas y juegos***

Según Brown (2020) las dinámicas y los juegos son un instrumento para conservar el ritmo de la rutina de la clase y que no tenga desplomes pronunciadas que puedan desorientar o afectar a la atención de los participantes, en su tarea de aprendizaje, o al profesor en su tarea de enseñanza.

Por lo general, los participantes se aburren o se desinteresan, la animación, o los juegos se tornan desinteresadas, Así que no solo debemos crear un solo archivo de juegos o dinámicas,

sino más bien ser creativos tener preparadas más variantes, evitando así un problema complejo en el quehacer pedagógico como la improvisación.

En el tiempo de la virtualidad las dinámicas eran un método de gran relevancia, por el impacto ocasionado por la pandemia del COVID 19, creando efectos positivos para los estudiantes, liberando el estrés escolar y fatiga muscular, estimulando un buen desempeño académico, fomentando la interacción social, aumentando la motivación y generando confianza. Estas dinámicas virtuales se las puede implantar dentro de la empresa, institución educativa, desarrollando dinámicas rompe hielo y para aumentar la conexión de equipos virtuales.

### ***Juegos rítmicos***

Los juegos rítmicos son aquellos en los que interviene el factor musical o en los que los movimientos están determinados por el tiempo. En el marco de los juegos rítmicos, estos, al enfatizar el factor musical, los niños aprenden a moverse junto a un ritmo o compás de tiempo. Por lo que además de ejercitarse y divertirse el niño también empieza a tomar control de su cuerpo y sus acciones.

Un juego de ritmo es el que interviene elementos de la música o que los movimientos están determinados por el paso del tiempo (Moro, 2020). En el contexto de los juegos de ritmo, se enfocan en el elemento musical, enseñando a los niños a moverse al compás o ritmos del tiempo. Por lo tanto, además del ejercicio y el juego, el niño también comienza a controlar su propio cuerpo y sus acciones.

Los juegos de ritmo consisten en desarrollar e incrementar la sensibilidad de los niños, a través del ritmo, el canto, la música y la danza. Educando la sensibilidad auditiva, aprendiendo a distinguir el ruido y el sonido, el silencio y el sonido; además de mejorar la coordinación. Frecuentemente para el niño es difícil diferenciar sobre la noción del tiempo y el ritmo, es por eso que las actividades deben incorporarse en todas las sesiones psicomotrices y engrandecer constantemente estas actividades.

### **Aspecto Socioemocional**

En este sentido, los niños adquieren habilidades sociales y emocionales, habilidades que comienzan a desarrollarse a una edad temprana, y nuevas habilidades que van apareciendo a

medida que crecen, y también muestra que no todos los niños se desarrollan al mismo ritmo, pero tienden a adquirir ciertas habilidades a la misma edad.

Los primeros cinco años de vida son un periodo importante en el desarrollo de un niño. El desarrollo social y emocional depende de muchos factores, incluidos la genética y la biología, como ejemplo se encuentra la salud física, salud mental y desarrollo del cerebro); los factores ambientales y sociales como ejemplo esta la familia, comunidad, la crianza de los niños y el cuidado de los mismo; así lo expresa (Morin 2022).

### ***Definición***

Según Goleman (2018) afirma que, la inteligencia emocional es conocer y gestionar los propios sentimientos; En la automotivación para reconocer los sentimientos y la formación de sentimientos positivos con los demás. Esta definición nos da grandes pistas sobre que métodos de enseñanza debemos tomar en la educación. Los niños deben aprender a controlar sus emociones, y evitar factores inapropiados de conductas, violencias y reacciones negativas

Esto quiere decir que, las emociones son eventos o fenómenos de naturaleza biológica y cognitivo de trascendencia social. Puede describirse como positivo cuando va acompañado de sentimientos agradables e indica que la situación es beneficiosa, como la felicidad y el amor; negativas cuando se acompaña de sentimientos perturbadores y la situación se percibe como amenazante, incluidos el miedo, la ansiedad, la ira, la hostilidad, la tristeza, el disgusto, o la neutralidad cuando no siguen ninguna emoción incluidas la ilusión y el asombro.

### ***Características del aspecto socioemocional***

Los primeros cinco años de vida son un periodo importante en el desarrollo de un niño. El desarrollo social y emocional depende de muchos factores, incluidos la genética y la biología, como ejemplo se encuentra la salud física, salud mental y desarrollo del cerebro); los factores ambientales y sociales como ejemplo esta la familia, comunidad, la crianza de los niños y el cuidado de los mismo; así lo expresa (Morin 2022).

De esta manera podemos identificar algunas características del aspecto socioemocional, tales como:

- Poseer una actitud creativa en base a la realidad.

- Tener conciencia de las habilidades que se posee y de las áreas en que se desea cambiar.
- Poseer empatía, es decir, comunicarse con los demás, ampliando sus emociones, estados de ánimo y expectativas.
- Tener un nivel adecuado de autorrevelación, lo que significa ser capaz de expresar lo que piensa o siente.
- Determinar metas objetivas y apropiadas a las oportunas capacidades.

Estos rasgos están interrelacionados, por lo que, si uno muestra un cambio, positivo o negativo, afectará directamente al resto de características. Es decir, todas estas particularidades van de la mano conjuntamente en el aspecto socioemocional.

### ***Clasificación del aspecto socioemocional***

El aspecto socioemocional se clasifica en diferentes aspectos, estas son conductas desarrolladas para interactuar con otras personas, expresando sentimientos y emociones, así lo explica la Psicóloga de Instituto Escolar, centrándose en los beneficios que presta cada tipo de habilidades socioemocionales (Díaz, 2021).

**Autoconocimiento.** En este aspecto, se dice que es la capacidad de conocerse a uno mismo, tanto cognitiva como emocionalmente. Es otras palabras, es la capacidad de saber cómo nos sentimos en cada momento, de evaluar de manera realista nuestras capacidades, de saber dónde estamos bien y donde estamos luchando.

**Conciencia social.** La conciencia social es la comprensión de que los demás también sienten cosas y pueden tener diferentes perspectivas diferentes al interactuar con ellos. La conciencia social es la comprensión de que no estamos solos en el mundo y que los demás tienen derechos, al igual que nosotros.

**Autogestión.** Íntimamente relacionado con el autoconocimiento, entendemos la gestión emocional como la capacidad de identificar nuestros sentimientos y utilizarlos como motivación para la consecución de objetivos. Aprende a reconocer la necesidad de retrasar las recompensas para lograr nuestras metas y a desarrollar la perseverancia para tolerar la decepción.

Podemos gestionar tanto las emociones positivas como las negativas. Si estamos contentos, podemos usar este buen humor para seguir estudiando para los exámenes o hablar con

un amigo. Si estamos enojados, podemos controlarlo canalizando nuestra ira huyendo, o si conocemos a alguien que nos pueda escuchar, hablar con ellos para relajarnos.

**Comunicación asertiva.** Este tipo de comunicación es un estilo muy útil para cualquier situación, ya que se trata de aprender a comunicar abiertamente lo que queremos decir. Todos tienen derecho a expresarse y siempre que se base en el respeto y la tolerancia, de esta manera todos pueden expresar sus opiniones.

### **Conductas**

El comportamiento de un niño depende de muchos factores como la edad del individuo, el nivel de desarrollo físico y emocional, así como el temperamento y la personalidad. Pero, sobre todo, depende mucho de la educación que recibas en casa.

Según Luengo (2022) menciona que los hábitos del estado de ánimo y el estrés cotidiano de los padres también afectan la forma en que interpretan el comportamiento de sus hijos. Los padres permisivos pueden aceptar un conjunto de comportamientos como normales y reportar un problema como uno más lentamente, mientras que los padres naturalmente fuertes actúan más rápido para disciplinar a sus hijos. Es poco probable que los padres que están deprimidos y que tienen dificultades maritales o financieras tengan mucha flexibilidad en el comportamiento de sus hijos. Los padres a menudo difieren en sus antecedentes y preferencias personales, lo que da como resultado diferentes estilos de crianza que afectan el comportamiento y el desarrollo de un niño.

### ***Definición***

Las conductas se definen como el comportamiento humano convirtiéndose en actuación, que es un conjunto de interacciones estímulo-respuesta, una persona puede responder a un estímulo de manera diferente a otra. Este comportamiento requiere una apariencia externa en el mundo o la realidad, además que el entorno social regula la respuesta, y la persona también influye en el entorno que le rodea (Ribes, 2019).

Es decir, las conductas son el comportamiento de una persona o animal ante algún estímulo externo o interno. En psicología, el comportamiento humano refleja todo lo que hacemos, decimos y pensamos y esencialmente dicta la acción.

### *Características de conducta*

Se puede evidenciar mediante una revisión bibliográfica que dos tipos características de conducta, así lo indica (Graus, 2022). Existen dos tipos de conductas básicas y estas son:

**Conducta reactiva.** Es una respuesta involuntaria y reflexiva a varios estímulos.

**Conducta del mediador.** Todo lo que hacemos genera una respuesta altamente observable.

### *Tipos de conducta*

El comportamiento es una herramienta que permite que un individuo se adapte al entorno en el que ingresa. Es por esto que existen diferentes tipos de comportamiento, estos son:

**De reflejos.** Son conductas automáticas y que trascienden a ser muy simples ya que simbolizan la respuesta a un estímulo determinado.

**De inteligencia.** Este otro tipo de comportamiento resulta muy difícil de analizar y comprender y también tiene cambios significativos.

**Conductas subconscientes.** Reaccionan muy rápido para adaptarse a la situación, sin saber necesariamente por que el sujeto se ha movido en esa situación.

**Conductas adaptativas.** Son utilizados por los individuos para poder integrarse en la sociedad. Para ello necesitan aprendizaje, motivación y memoria.

**Conducta comunicativa.** Se expresa en el lenguaje, ya sea oral, escrito, señas, etc.

### **Atención**

Se puede definir que la atención es escuchar u observar lo que una persona está diciendo o haciendo, es decir es un conjunto de propiedades tales como control, intensidad, selección e intensidad de la participación en el desarrollo de los mecanismos de atención y que permite el procesamiento y procesamiento eficiente de la información.

Podemos definir también que la atención es concebible como una función de selección y enfoque en estímulos importantes. En otras palabras, la atención es el proceso cognitivo que nos permite dirigirnos y procesar estímulos importantes. Cabe señalar que la atención no es un

proceso único, sino que existen diferentes tipos de atención como se mencionó Laurencia Moyano (2021).

### ***Tipos de atención***

En la etapa de la niñez es muy importante desarrollar la atención, de niños aprendemos a concentrarnos en estímulos específicos mientras ignoramos los estímulos más pequeños. A veces podemos recordar fácilmente una conversación que tuvimos, pero no podemos recordar otros aspectos, como secundarios: el lugar, la ropa del interlocutor, si hacía frío o calor.

Con esta introducción y en base a lo que expone el autor Villaroig (2018) la atención se clasifica en diferentes tipos, estos son:

**Atención sostenida.** La capacidad de mantener un interés flexible en una tarea o evento durante un período prolongado de tiempo. Este tipo de atención también se conoce como seguimiento.

**Atención selectiva.** Esta capacidad de dirigir la atención de un individuo y concentrarse en algo sin permitir que otros estímulos, externos o internos, interrumpan la tarea.

**Atención alternante.** Es la capacidad de cambiar sin problemas nuestra atención de una tarea o regla interna a otra.

**Velocidad de procesamiento.** Es la velocidad con la que el cerebro realiza una tarea, obviamente varía según la tarea, dependiendo del resto de funciones cognitivas implicadas. Se mide por el tiempo que tarda el sujeto desde que recibe el estímulo hasta que emite una respuesta.

**Heminegligencia.** Gran dificultad o incapacidad para dirigir la atención a un lado, generalmente a la izquierda, ya sea al propio cuerpo o al espacio.

### **Enfermedades no transmisibles**

Según la OPS y la OMS (2021) menciona que los padecimientos o enfermedades crónicas no transmisibles son la principal causa de muerte y discapacidad en todo el mundo. El término enfermedades no transmisibles se refiere a un conjunto de enfermedades que no son producidas principalmente por una infección aguda, y tienen consecuencias para la salud a largo plazo y, a menudo, demandan de atención y tratamiento a largo plazo.

Entre los factores de riesgo de padecer una enfermedad no transmisible en una persona, se basa en el estilo de vida y su entorno. Estos factores también incluyen la edad, el sexo, la genética y la exposición a la contaminación de aire; además de malos hábitos como el fumar, una dieta poco saludable y un estilo de vida sedentario.

Este estilo de vida sedentario ocasiona presión arterial alta, problemas de obesidad, aumentando el riesgo de otras enfermedades no transmisibles. La mayoría de estas enfermedades se consideran prevenibles, porque son causadas por factores de riesgo modificable.

En base a este contexto, se identifica que las enfermedades y con mas riesgo de padecer en niños por la inactividad física, son las que se mencionan a continuación. Estas enfermedades traen consecuencias negativas en diferentes ámbitos, sobre todo en la etapa escolar del niño en tiempos de pandemia.

### ***Estrés infantil***

En la etapa infantil el estrés puede dar respuesta a un cambio negativo en la vida de un niño. En pequeñas cantidades, la tensión puede ser buena. Pero demasiado estrés puede afectar la forma en que los niños piensan, actúan y sienten, los niños aprenden a responder al estrés a medida que crecen y se desarrollan. Muchas situaciones estresantes que pueden ser controladas por un adulto causan estrés a un niño. Así que incluso los pequeños cambios pueden afectar la sensación de seguridad y confianza de un niño.

El estrés en los niños puede ocasionar trastornos de conducta como se lo menciono anteriormente, estos pueden ser: impulsividad, depresión, agresividad, ansiedad, hiperactividad, además de trastornos alimenticios, perjudiciales para la salud del niño tanto en la parte física, psicológica y social.

### ***Sedentarismo***

El estilo de vida sedentario de la infancia es un problema creciente en el mundo occidental. Hoy en día, hay más niños sedentarios que activos. Es esencial que los adultos brinden oportunidades para que los niños sean físicamente activos. Los padres, profesores o primeros cuidadores juegan un papel importante en esto.

En el caso de los niños sedentarios, la OMS (2021) ha definido a un niño como sedentario si realiza menos de 60 minutos de actividad física al día. Los estudios al respecto

indican que la gran mayoría de los niños occidentales no cumplen con esta cuota de actividad diaria. Entre los efectos que ocasiona el sedentarismo se encuentran:

**Sobrepeso y Obesidad.** La inactividad física, especialmente si se combina con una nutrición deficiente, conduce al aumento de peso y la obesidad. Estos aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes.

**El estancamiento en el desarrollo psicosocial.** El desarrollo psicosocial está paralizado porque los niños no participan en actividades físicas, teniendo problemas de confianza, habilidades sociales más bajas y un desempeño imperfecto en la escuela.

**Desarrollo de comportamientos adictivos.** Las nuevas tecnologías tienen un efecto adictivo, especialmente en mentes inmaduras como las de los niños. Esto limita su desarrollo psicológico normal y puede conducir a otros problemas personales o de comportamiento. Esto se debe más aun en el tiempo de confinamiento que se seleccionó el método virtual para tareas escolares como profesionales.

Se puede concluir la falta de actividad física aumenta el riesgo de enfermedades no transmisibles involucrando no solo las patologías mencionadas, sino otras más como; la diabetes, cáncer, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, desequilibrio alimenticio, además de los déficit psíquicos y sociales que esta ocasiona.

## **Medios Tecnológicos**

Actualmente el mundo se está beneficiando de la tecnología ofreciendo una gama de ventajas, así lo recalca (Crespo y Palaguachi, 2022). Sobre todo, en el ámbito de la educación, ya que ha revolucionado la forma de enseñar, así como de aprender. Hoy en día necesitamos los medios tecnológicos más que nunca para acceder a la educación, debido a que los estudiantes se ven impedidos de acudir a las instituciones educativas por el confinamiento ocasionado por la pandemia del COVID 19.

Debido a este aislamiento, profesores, estudiantes y demás profesionales se ven obligados a buscar estrategias tecnológicas aplicables durante este tiempo, necesarias para el ámbito educativo y laboral. La tecnología es una herramienta real que brinda algunas ideas sobre la mejor manera de utilizarla para el desarrollo de diferentes actividades.

Si bien el uso de herramientas tecnológicas como las aulas virtuales, las bibliotecas digitales o las conferencias virtuales no es nuevo, ya que se han utilizado en la educación abierta y a distancia durante muchos años, su publicidad en la educación en vivo puede ser menos conocida y utilizada.

Según Castrejón (2020), dice que, para trabajar de forma remota, es necesario convertir muchas cosas que pueden funcionar, pero no pueden marchar de forma remota. Por ejemplo, puede ser difícil para los estudiantes seguir solo las instrucciones del curso de manera oral. Las actividades deben diseñarse para que los estudiantes sean cognitivamente activos y se les pida que lo hagan, no solo escuchando o mirando.

## **Marco Conceptual**

### **Tema de la investigación**

Sistematización de experiencias prácticas de pausas activas para niños de 5 a 8 años.

### **Pausas Activas**

Como se mencionó, las pausas activas son periodos de descanso físicos activos que se desarrollan en el ámbito laboral y escolar, con una duración mínima de 10 minutos. Estos intervalos activos estimulan la práctica de actividad física como un hábito saludable; por lo que se deben desplegar programas educativos sobre la importancia y los beneficios de la actividad física regular.

Tal como lo dice (Flores, 2021) los periodos de descansos activos son técnicas de ejercicio compensatorio, de frecuencia y duración variable, utilizadas para mejorar la salud física y eficiencia de los trabajadores, con el propósito de activar la respiración, circulación sanguínea y recuperar la energía corporal previniendo desórdenes físicos, psíquicos causados principalmente por la fatiga.

### **Pausas Activas Escolares**

El Ministerio de Educación (2020) da a conocer una iniciativa para promover las pausas saludables durante la jornada escolar, con el objetivo de incentivar a los niños y niñas la participación, motivación, atención y colaboración durante las horas clase, así fomentar la actividad física como parte de su rutina diaria.

Evidentemente el cuerpo humano está diseñado para funcionar y moverse a lo largo del día, lo que le permite llevar a cabo una variedad de procesos internos para mantenernos saludables tanto física como mentalmente, y también ayuda a prevenir enfermedades crónicas que pueden conducir a la muerte.

Los descansos activos incluyen pausas breves con actividades de movimiento durante el día escolar, esto se da para restaurar la energía y mejorar el rendimiento y tiempo de clase dirigido por el maestro frente a un grupo, con recomendaciones de ejercicio, alimentos saludables y agua. Estas actividades nos permiten influir en la atención de los alumnos y mejorar

su rendimiento, es recomendable descansos activos de cinco minutos cada 45 minutos durante el día escolar, interrumpir las rutinas ayudando a los estudiantes y maestros.

### **Actividad Física**

Es recomendable practicar actividad física, es necesaria para mantener la salud y prevenir enfermedades, se ha comprobado que el ejercicio regular alarga la vida y cosecha todos sus beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales.

La OMS (2018), recomienda que las personas entre 5 y 18 años realicen 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa por día, y que los niños menores de seis años se activen a través del juego y el ejercicio durante al menos 3 horas diarias, así mismo recomienda para los adultos realizar 30 minutos de actividad física diaria. La actividad física es el movimiento del cuerpo provocado por la contracción muscular que aumenta el gasto de energía por encima del gasto básico. La contracción muscular es en parte mecánica y en parte metabólica.

El ejercicio regular debe considerarse como un factor importante en la prevención, el desarrollo y la restauración de la salud, la mejora de la postura corporal mediante el fortalecimiento de los músculos del esfínter y la espalda, y la prevención de enfermedades como la diabetes, la hipertensión y dolor en espalda baja. Cabe destacar que estas actividades son caminar, andar en bicicleta, correr, nadar, saltar.

### **Desarrollo Infantil 5- 8 años**

En este periodo, están desarrollándose velozmente habilidades físicas, sociales y mentales. Es primordial que en esta etapa el niño aprenda a obtener confianza en todos los ámbitos de la vida, como en las amistades, las actividades escolares y los deportes.

En los primeros cinco años, los niños se desarrollan más que en cualquier otro período. El desarrollo infantil es un vocablo que define cómo los niños aumentan su capacidad para hacer cosas más difíciles. A medida que los niños crecen, aprenderán y dominarán habilidades como hablar, saltar y atarse los cordones de los zapatos. También aprenderán a manejar sus emociones y construir amistades y relaciones con los demás, expresa (León, 2019).

El pleno desarrollo se da en cada persona a lo largo de su vida; potenciar sus habilidades y destrezas como resultado de factores ambientales, históricos, sociales y culturales. Entre los 0 y los 6 años hablamos del desarrollo integral de los niños, por otro lado, la formación inicial es un

proceso de enseñanza y aprendizaje que se desarrolla de los 2 a los 5 años. A estas edades se potencian y refinan las capacidades y habilidades cognitivas, motoras y psicosociales.

Durante años se han hecho esfuerzos para separar el desarrollo infantil de la educación temprana, pero estos dos procesos están interrelacionados. En Ecuador, estos procedimientos se encuentran regulados en la legislación nacional; Sin embargo, el estado no los considera de asistencia obligatoria a la escuela, y algunas familias no están satisfechas con su verdadera importancia.

### **Actividades Recreativas**

Desde una perspectiva conceptual Reyes (2019) define a la recreación en un conjunto de actividades de ocio que potencian el ámbito educativo, los juegos organizados para los niños, así como las actividades deportivas o predeportivas, que juegan un papel importante en la adquisición de nuevas habilidades, es necesario tener en cuenta la preparación física y mental de los niños para realizar un determinado tipo de actividad lúdica, El entretenimiento también es un contenido importante en el campo de la educación física.

Cuando se trata de entretenimiento, el tiempo libre se utiliza activamente a través de actividades que se pueden desarrollar en diferentes áreas, y estas actividades están dirigidas a la felicidad, satisfacción y desarrollo del niño. El hombre en general, es decir, es una actividad humana constante que se puede considerar libre, que produce placer y se puede realizar individual y colectivamente, con el único fin de encontrar la perfección para el hombre.

### **Aspecto Socioemocional**

Según Villaseñor (2017), el aspecto socioemocional también conocidas como habilidades no cognitivas, son el conjunto de comportamientos, actitudes y rasgos de personalidad que ayudan a las personas a comprender y manejar las emociones, crear y lograr objetivos positivos, sentir, establecer y mantener empatía para otras relaciones positivas y la toma de decisiones responsables. En otras palabras, este aspecto determina cómo la gente hace las cosas. Algunos ejemplos de estas habilidades son la determinación, el autocontrol, la autogestión, la comunicación efectiva y la conducta prosocial, entre otras.

Debido a que las emociones son intrínsecas al aprendizaje y la vida, la adquisición y el desarrollo de habilidades sociales y emocionales, especialmente a una edad temprana, se asocia

con niveles más altos de logro. comportamientos como tal. Desarrollar habilidades socioemocionales no es solo un resultado del aprendizaje, sino una forma de aprender mejor

### **Conductas Emocionales**

Como afirma Pérez (2021), En psicología se define a la conducta como el comportamiento o conjunto de respuestas, que pueden estar presentes o ausentes, mostrando una relación con nuestro entorno o nuestro mundo en términos de estímulos. Este comportamiento puede ser consciente o inconsciente, voluntario o involuntario, dependiendo de las circunstancias que lo rodean.

El aprendizaje consiste en adquirir nuevos comportamientos de un organismo a partir de experiencias pasadas, con el objetivo de adquirir un mejor hábito del medio físico y de la sociedad en la que se desenvuelve. Algunos lo ven como un cambio continuo y subjetivo en el comportamiento que ocurre como resultado de la práctica.

### **Atención**

El Ministerio de Salud Pública y el Ministerio de Educación (2018), deduce que la atención es el proceso conductual y cognitivo de centrarse selectivamente en un aspecto discreto de la información, ya sea que se perciba como subjetivo u objetivo, mientras se ignoran otros aspectos concretos. También se considera una preocupación la asignación de recursos de procesamiento limitados.

Específicamente, la atención se puede definir como la capacidad de las personas para elegir, retener o dirigir información relevante. En otras palabras, la atención es un proceso cognitivo que nos permite orientarnos hacia los estímulos relevantes, priorizarlos e ignorar los irrelevantes. En resumen, podemos decir que la atención nos ayuda a dirigir, seleccionar, mantener y procesar correctamente la información importante.

### **Enfermedades no transmisibles**

Según Valdés et al (2018), menciona que una enfermedad no transmisible es una enfermedad que no se transmite por infección ni por otras personas, sino que a menudo es causada por comportamientos poco saludables. Es la principal causa de muerte en todo el mundo y representa una amenaza importante para la salud y el desarrollo, en particular en los países de ingresos bajos y medianos.

Una enfermedad no transmisible es una condición médica o enfermedad que se considera no transmisible. Este tipo de enfermedades pueden ser crónica a largo plazo por que se desarrolla lentamente. Entre los factores de riesgo, se evidencia la historia clínica de la persona; Su estilo de vida y su entorno, esto ocasiona el riesgo de desarrollar algunas enfermedades no transmisibles.

Estos factores incluyen la edad, el sexo, la genética y la exposición a la contaminación del aire; Comportamientos como fumar, una alimentación poco saludable y la falta de ejercicio pueden causar presión arterial alta y obesidad, lo que aumenta el riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual para otros. La mayoría de estas enfermedades se consideran prevenibles porque son causadas por factores de riesgo modificables.

### **Medios Tecnológicos**

Una técnica es un medio de cualquier tipo para satisfacer una necesidad o lograr un objetivo. Por otro lado, la tecnología se refiere a las teorías y técnicas que permiten poner en práctica el conocimiento científico (Flores y Martínez, 2020). Por lo tanto, un recurso tecnológico es un medio de utilizar la tecnología para lograr su propósito. Los recursos tecnológicos pueden ser tangibles (como una computadora, impresora u otro dispositivo) o intangibles (un sistema o aplicación virtual).

Hoy en día, los recursos tecnológicos son una parte esencial de las empresas o los hogares. La tecnología se ha convertido en un importante aliado para realizar todo tipo de tareas. Entre las aplicaciones donde se dispone de recursos tecnológicos, destacaré su uso en el sector educativo.

## Marco Institucional

La Unidad Educativa CEPE del Distrito 17D12, perteneciente al Recinto San Antonio de la Abundancia, Cantón Puerto Quito, Noroccidente de la Provincia de Pichincha, es una institución con 45 años de labor y servicio perenne a la ciudadanía, cuya finalidad es formar un equipo de trabajo en estrecha colaboración y apoyo con el fin de alcanzar el bienestar para nuestros estudiantes y la excelente proyección de estos a la comunidad formando hombres y mujeres protagonistas de su propia historia, conscientes de su responsabilidad de construir una sociedad más justa, solidaria y pacífica.

La institución se formó como una escuela sin nombre en el año 1976, posteriormente de varias reuniones con el pueblo y padres de familia, concretando realizar trámites para fiscalizarla y el 21 de septiembre de 1977 se determinó por parte del Ministerio de Educación Fiscalizar, en el año 1979-1980 toma el nombre de “CEPE” con N° RESOLUCIÓN 026, en el año lectivo 2001- 2002 se autoriza la creación y funcionamiento del Colegio de ciclo básico popular Fiscal LA ABUNDANCIA con el N° ACUERDO 4163.

A través de la resolución N° 1097 la entidad educativa resuelve establecer la oferta formativa de la Unidad Educativa “CEPE”, la cual quedaría compuesta por los siguientes niveles: inicial; educación general básica; bachillerato general unificado en ciencias.

Por decreto N° MINEDUC-CZ2-2015-01101-R, el Ministerio de Educación autoriza el funcionamiento de la institución de soporte fiscal, en jornada matutina, que propone los siguientes niveles educativos, en el año lectivo 2016-2017, hasta la presente fecha. Estos niveles son:

**Tabla 5** *Niveles Escolares*

NIVELES	SUBNIVELES
Educación Inicial	1 y 2
Educación General Básica	Preparatoria: 1° grado de EGB
Básica Elemental	2°, 3° y 4° grado de EGB

---

Básica Media	5°, 6° y 7° grado de EGB
Básica Superior	8°, 9° y 10°

---

*Fuente:* Elaboración propia

Promoviendo el aprendizaje propositivo a través de la colaboración resuelta de los docentes, favoreciendo la formación integral de los alumnos, y procurando siempre contar con el apoyo y aporte espiritual de la familia. Tiene una facultad consistente, con altos estándares académicos. Promueve el hábito de la lectura, ejerce periódicamente la solidaridad y la verdadera validación de valores, vela por la calidad de los servicios educativos y ejecuta planes de mejora continua, es la base de la educación. La educación está a la vanguardia en el uso de la tecnología para fomentar el desarrollo del pensamiento crítico, la investigación y la innovación, y para afrontar los retos de una sociedad en constante cambio donde los valores del liderazgo y las personas siguen siendo un pilar en el proceso de formación.

La institución deduce a este Código de Convivencia como un conjunto de principios, normas, derechos, incentivos y obligaciones que rigen a todos los niveles de una organización y que todos los integrantes, deben respetar y cumplir los acuerdos y compromisos planteados.

### **MISIÓN**

CEPE es una institución que ofrece los niveles inicial, básico y bachillerato de ciencias; Sus agentes practican valores, viven una cultura de paz y desarrollan procesos pedagógicos de crítica social, aprendizaje basado en tecnologías, amor por la naturaleza e innovación; con el compromiso de formar ciudadanos con sentido crítico capaces de comprender y transformar su entorno.

### **VISIÓN**

Se proyecta la Unidad Educativa CEPE hasta el 2022 brindar una educación de excelencia a La Abundancia y sus alrededores a través de la preparación continua de docentes y administrativos. La pedagogía, que sigue del siglo XXI, se basa en políticas educativas, prácticas, principios culturales pacíficos y conservación del medio ambiente para lograr estándares de calidad educativa y convertirse en la base de modelos educativos para actividades de innovación.

## **Marco Metodológico**

### **Población y muestra**

#### ***Población***

Se refiere a todos los factores a investigar, de un grupo de personas o animales de la misma especie que se encuentran en tiempo y lugar determinado.

#### ***Muestra***

Consiste en un fragmento representativo de la población.

Para desarrollar este proyecto se tomó una muestra de 20 estudiantes, con un tamaño de población de 20 estudiantes mismos que pertenecen a 4° grado de EGB de la Unidad Educativa CEPE. Con un margen de error del 0% y nivel de confianza del 100%.

### **Método de investigación**

Esta metodología establece la manera cómo se seleccionaron los datos en una investigación.

#### ***Método Deductivo***

Según Valdés (2019) el método deductivo consiste en sacar una conclusión basada en una hipótesis o una serie de suposiciones que se presume que son verdaderas, partiendo de lo general a lo específico usando la lógica para obtener un resultado, basado en un conjunto de afirmaciones que son auténticas.

#### ***Método Inductivo***

Este método, fundamentado en el conocimiento, puede sacar hipótesis a partir de hechos particulares a hechos generales, basados en la observación que implica una hipótesis (Rodríguez & Pérez, 2017). Es decir, es lo inverso al método deductivo, pero con el fin de sugerir conclusiones universales.

#### ***Método Histórico***

Los métodos históricos son los procedimientos que utilizan los historiadores para explicar o reescribir lo que sucedió en el pasado (Bielschowsky, 2019). Su enfoque es más cualitativo, no puede basarse en la observación directa, sino en los informes que se especula un esfuerzo científico desde el punto de vista de su investigación sistemática, por lo tanto, este

estudio identifica y resume información de acuerdo a sucesos previos concernientes con la investigación. Este enfoque inicia la reconstrucción con buenos estándares en los que se superponen la experiencia personal y las observaciones de los demás; Podemos decir que la información se recoge por medios que ya no existen; Son registros de hechos inscritos en libros y otros archivos elaborados por terceros.

Explicándolo de otra manera, en el método histórico utilizan fuentes primarias y secundarias para comprender lo sucedido. Las primarias son documentos originales relacionados con el problema y las segundas son documentos que no tienen relación directa con los hechos estudiados, y por lo tanto no califican como documentos originales.

Basándonos en los métodos empleados en esta investigación se puede observar que el déficit de atención e hiperactividad son dos factores negativos muy comunes en el rendimiento escolar en niños, esto es una afección neurobiológica cuyos indicios particularmente son por el entorno, es así que esta problemática se identifica más aún en el tiempo que se ha estado viviendo a causa del confinamiento por la pandemia del COVID 19. Actualmente las autoridades resuelven la virtualidad como una solución para la asistencia a clases, sin embargo, este método ha producido este déficit de atención en los niños, ocasionando estrés, ansiedad, fatiga debido a extensas horas clases sin realizar una actividad que les motive y recobrar la energía perdida.

Indudablemente los educadores y padres de familia ante la preocupación en el bajo desempeño académico de los niños, empiezan a notar que al hacer alguna actividad física o recreativa logran obtener cambios en el comportamiento, actitud, mejora en el rendimiento académico, cooperación y participación en las actividades diarias a desarrollar. De esta manera la Unidad Educativa CEPE evidencia que las Pausas Activas son un método importante para el aprendizaje del estudiante, y de este modo se concluye con la recopilación de información para el desarrollo de esta sistematización.

### **Enfoque**

Particularmente la indagación parte de dos enfoques metodológicos.

### ***Método Cualitativo***

Este es un tipo de recopilación de información más utilizado en las Ciencias Sociales, la investigación cualitativa es un método científico de observación, que no se basa en mediciones

numéricas sino más bien en encuestas, entrevistas, opiniones del investigador, test, entre otras. Las técnicas cualitativas a menudo se definen o consideran como todo lo que difiere de la experiencia.

### ***Método Cuantitativo***

Este método se enfoca en las Ciencias exactas con estrategias de recolección y procesamiento de información utilizando cantidades numéricas y técnicas estadísticas para realizar el análisis, y posterior emitir conclusiones.

Empleando los enfoques metodológicos de indagación cualitativo y cuantitativo se estableció por realizar una encuesta a cada uno de los 20 estudiantes del 4° de EGB de la Unidad Educativa CEP con el fin de obtener una base para realizar las actividades de Pausas Activas. Tomando en cuenta los datos de la encuesta realizada y analizando sus resultados se instauró un cronograma de actividades que sea acorde a sus capacidades y destrezas, se elaboró un registro de asistencia con el que se observó la participación y acogida positiva a las pausas activas y por ende la asistencia a las clases virtuales, además de esto se realizó lista de cotejo, para evidenciar el antes y después de las actividades realizadas, donde obtuvimos un alto porcentaje de avances positivos en el aprendizaje académico y conducta emocional y social.

### **Tipo de diseño**

Se trata de un conjunto de métodos y técnicas que el investigador elige para realizar un experimento o proyecto de investigación, es una serie de pasos que sirven de guía al investigador. Es decir, el tipo de diseño es un plan estructurado específico de acción para una investigación de un proyecto.

### ***Diseño Documental***

Este tipo de diseño documental se trata de una variante de la investigación científica, cuyo objetivo principal es el estudio de diversos fenómenos psicológico e históricos, de la realidad, a través de una investigación minuciosa, sistemática y cercana. Utilizando técnicas de alta precisión, literatura existente que aporta directa o indirectamente información sobre el fenómeno que vamos a estudiar

### ***Diseño de Campo***

En este tipo de diseño de campo se planifica cómo estudiar el fenómeno. El diseño del estudio determina el tipo de trabajo de campo y las herramientas y técnicas a realizar y, por ello, debe realizarse antes de abordar lo que se va a estudiar.

En base al contexto mencionado podemos describir que el diseño documental nos facilitó la exploración bibliográfica tomando información de libros, artículos científicos, sitios web, artículos científicos, revistas, entre otros. Generalmente basado en el tema de Pausas Activas para niños de 5 a 8 años, tomando en consideración que antes de presentar una Planificación fue necesario resolver las causas del déficit de atención durante las clases virtuales, que ocasionaba un mal desempeño académico, así también conocer los efectos positivos y negativos psicológicos, sociales y mentales.

Las Pausas Activas netamente estuvieron destinadas para el avance en el desarrollo escolar, siendo esta una estrategia pedagógica de mucha influencia en el ámbito educativo y que esta sirva de ejemplo no solo para la Unidad Educativa CEPE, sino para demás instituciones educativas. Es grato evidenciar los avances que se fueron presenciando durante el desarrollo de actividades dentro de la jornada escolar, fomentando la participación, colaboración del estudiante, ayudando a disminuir factores de estrés escolar, fatiga y el cansancio por actividades rutinarias.

### **Nivel de investigación**

El nivel para el estudio depende de la estrategia de la investigación por lo que es diferente.

#### ***Nivel Exploratorio***

En este nivel de indagación exploratoria se define que es utilizada para el estudio de un problema que no se ha identificado claramente, por lo que se lleva a cabo para obtener una mejor comprensión del problema, pero no brinda resultados precisos.

#### ***Nivel Descriptivo***

Como su nombre lo dice, este nivel busca describir situaciones y eventos. Explicar cómo apareció y como se manifiesta este fenómeno. Los estudios descriptivos buscan aclarar las características importantes de las personas, grupos, sociedades, entre otras características.

### *Nivel Explicativo*

Están más allá de toda descripción y tiene como objetivo responder a las causas de los hechos físicos o sociales. Se enfocan en explicar por qué ocurre el fenómeno y bajo qué condiciones ocurre, de tal modo que son Investigaciones explicativas más estructuradas.

Los niveles que se utilizó en esta investigación como se definió en el contexto mencionado fue: Exploratorio, Descriptivo y Explicativo. Mediante estos niveles se evidencia que, para llevar a cabo las actividades de Pausas Activas en niños de 5 a 8 años, se pudo distinguir que no se ha llevado a cabo anteriormente otro proyecto basado en Pausas Activas para la jornada escolar en virtualidad dentro de la Unidad Educativa CEPE. Sin conocer que estas actividades ayudan en aspectos no solo psicológicos sino también físicos y sociales, brindando una mejor calidad y calidez estudiantil en el niño, así también una mejor salud y calidad de vida.

### Actores claves

Los autores claves de esta Sistematización fueron los niños de 5 a 8 años de la Unidad Educativa CEPE, ubicada en el Noroccidente de Pichincha, Cantón Puerto Quito, recinto San Antonio de la Abundancia. Este proyecto de Pausas Activas se pone en práctica en 20 estudiantes de 4° de EGB, quienes son los primeros beneficiarios de esta investigación por el déficit de atención que presentan y bajo rendimiento escolar durante las clases virtuales en tiempo de pandemia.

**Tabla 6** *Nómina de Estudiantes*

N.º	Apellidos y Nombres	Edad	Género	Padece alguna enfermedad (ETN)	Vive con papá/mamá/otros familiares
1	Abarca Cobos María Gabriela	8	F	Ninguna	Papá y mamá
2	Aguirre Balderrama Yandri Daniel	8	M	Ninguna	Papá y mamá
3	Ailla Changoluisa Ricardo Esteban	7	M	Ninguna	Mamá y abuelos
4	Álvarez Vargas Elkin Eliseo	8	M	Ninguna	Papá y mamá
5	Arteaga Gracia Aly Sebastián	8	M	Ninguna	Papá y mamá
6	Castillo Cumbicus Pamela Tatiana	8	F	Ninguna	Papá y mamá
7	Castillo Moreira Víctor Damián	8	M	Ninguna	Papá y mamá
8	Chica Cañar Erick Benjamín	8	M	Ninguna	Papá y mamá
9	Guagua Bayas Narcisa Analía	7	F	Ninguna	Mamá

---

10	Litardo Sornoza Keyla Anaid	8	F	Ninguna	Papá y mamá
11	Macias Briones Kerly Andreina	7	F	Ninguna	Papá y mamá
12	Márquez Chumo Maykel Jair	7	M	Ninguna	Papá y mamá
13	Molina Rosales Julieth Damaris	8	F	Ninguna	Papá y mamá
14	Morales Bravo Mathias Didier	8	M	Ninguna	Papá y mamá
15	Muñoz Delgado Adrián Javier	7	M	Ninguna	Papá y mamá
16	Porras Manrique Nicolas Alejandro	8	M	Ninguna	Papá y mamá
17	Ramos Delgado Dania Belinda	8	F	Astigmatismo	Papá y mamá
18	Sornoza Hernández Scarleth Antonella	7	F	Ninguna	Papá y mamá
19	Torres Jarama Ariana Nicole	7	F	Ninguna	Mamá
20	Vargas Cobos Lesly Odalys	8	F	Problemas de alergias (polvo, lana, etc.)	Papá y mamá

---

*Fuente:* Elaboración propia

## **Materiales y métodos**

En la Unidad Educativa CEPE se realizó una encuesta de manera virtual a 20 niños que pertenecen al 4° de EGB y que asisten a clases virtuales diariamente. Tomando en cuenta que las Pausas Activas es la estrategia fundamental aplicada entre las jornadas escolares para mejorar el déficit de atención, se logra evidenciar que, mediante este método basado en la recopilación de información real, se obtiene respuestas divididas en criterios diferentes acerca de las pausas activas. Se puede notar que el interés del aprendizaje académico virtual, existe, pero en un rango bajo, debido a largos períodos de tiempo en una misma posición, lo cual se torna cansado, aburrido para los niños. Por tal motivo al explicar la función de las pausas activas y en qué consisten, los niños muestran curiosidad e interés de practicar estas actividades.

Estas actividades ayudarán al estudiante a disminuir el estrés y fatiga ocasionado por la virtualidad en pandemia y de esta manera fomentar la participación, colaboración y aprendizaje en las clases, además del desarrollo psicosocial y físico lo que proveerá una mejoría en su conducta, estado de ánimo y la motricidad del cuerpo.

### **Plan de Sistematización**

Esta sistematización se implementa a partir de la experiencia vivida, la participación, la investigación y enfatizando que los niños de 5 a 8 años, de la Unidad Educativa CEPE deben desarrollar actividades físico-recreativas que le ayuden al desenvolvimiento en el entorno. Por lo tanto, se aplicó este proyecto de Pausas Activas con el objetivo de que los estudiantes de 4° de EGB, asistan frecuentemente a las clases virtuales de una manera óptima, mejorando la conducta, participación, colaboración y atención durante la jornada escolar, además de contribuir en los aspectos físicos y sociales.

Los estudiantes que participaron en este proyecto son niños que no estaban acostumbrados a recibir clases virtuales, que por la pandemia se vieron obligados a realizarlo. No obstante, al conocer el proyecto en base a las experiencias que fueron adquiriendo en cada clase, se mostraron gustosos de participar en las pausas activas realizadas dentro de la jornada escolar, estos descansos activos les ayudan a liberar tensiones y recuperar energías.

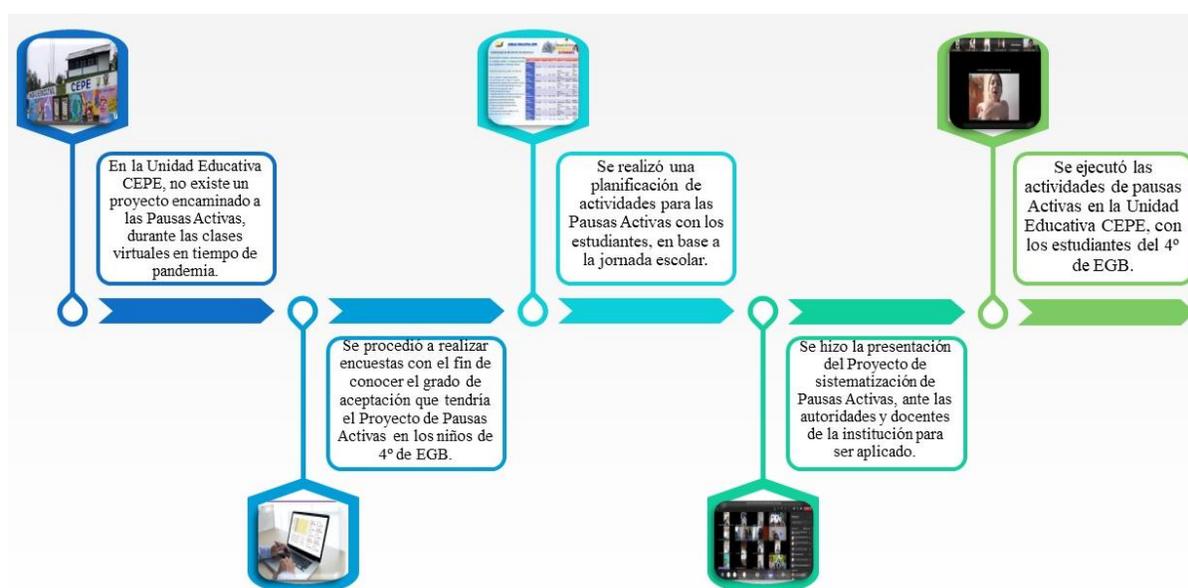
Poner en práctica las pausas activas en los estudiantes es muy importante puesto que en este espacio permite recopilar información trascendental sobre el tema, como la conducta,

sentimientos y emociones de cada uno de ellos, donde mencionan que muchas de las veces se sienten cansados y aburridos durante las horas clases, ocasionando esto la distracción que conlleva a la deficiencia académica, siendo esto muy perjudicial para ellos. Tomando en cuenta los primeros años de la niñez son primordiales para su desarrollo.

Para llevar a cabo las Pausas Activas, se encuestó a todos los estudiantes del 4° de EGB, de la Unidad Educativa CEPE, 10 hombres y 10 mujeres, participaron en esta estrategia viable para tomar descansos dentro de la jornada escolar. Estas pausas establecidas con actividades de tiempo aproximado de 20 minutos diarios durante las horas clases, con el fin de cumplir con el horario establecido por la institución. Estas actividades planteadas se realizaron acorde al tiempo y situación de los estudiantes, tales como dinámicas, juegos lúdicos, ejercicios de respiración, ejercicios de reflexión, entre otras actividades. Todos los niños participaron de manera efectiva, realizando una evaluación a cada participante antes y después del trabajo aplicado.

Se siguió un proceso de actividades previo a la adopción de la Sistematización de Pausas Activas para los niños de 5 a 8 años de la Unidad Educativa CEPE, presidido en el 4° de EGB, donde se realizó el orden cronológico o línea de tiempo de todo lo que se ejecutó previo a la aplicación del Proyecto.

**Ilustración 1.** *Línea de Tiempo*



*Dato:* Actividades desarrolladas, previo a la aplicación de las Pausas Activas implantadas en los niños de 4° de EGB, de la Unidad Educativa CEPE, en la jornada escolar virtual por tiempo de pandemia.

Es primordial documentar la asistencia y lo que hemos conseguido en cada estudiante, para poder apreciar el éxito del proyecto de Pausas Activas dentro de la Unidad Educativa CEPE, por lo tanto, se evidencia una hoja de asistencia de los niños de 4° de EGB, con esto se valora la participación positiva de los mismos, con el fin de reducir el déficit de atención, fatiga, estrés académico, sedentarismo y de esta manera brindar una educación activa.

**Tabla 7** Hoja de Asistencia

MES: NOVIEMBRE 2021																					
N.º	Apellidos y Nombres	Semana 1					Semana 2					Semana 3					Semana 4				
		1	2	3	4	5	8	9	10	11	12	15	16	17	18	19	22	23	24	25	26
1	Abarca Cobos María Gabriela	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	Aguirre Balderrama Yandri Daniel	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	F	✓	✓	✓	✓	✓	✓	F	✓	✓	✓	✓	✓
3	Ailla Changoluisa Ricardo Esteban	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	Álvarez Vargas Elkin Eliseo	✓	F	✓	✓	✓	✓	✓	✓	F	✓	✓	✓	✓	✓	✓	F	✓	✓	✓	✓
5	Arteaga Gracia Aly Sebastián	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	Castillo Cumbicus Pamela Tatiana	✓	✓	✓	✓	✓	✓	F	F	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	Castillo Moreira Víctor Damián	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	Chica Cañar Erick Benjamín	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

9	Guagua Bayas	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Narcisa Analía																		
10	Litardo Sornoza	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Keyla Anaid																		
11	Macias Briones	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Kerly Andreina																		
12	Márquez Chumo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Maykel Jair																		
13	Molina Rosales	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Julieth Damaris																		
14	Morales Bravo	✓	✓	✓	✓	✓	F	✓	✓	F	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Mathias Didier																		
15	Muñoz Delgado	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Adrián Javier																		
16	Porras Manrique	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Nicolas Alejandro																		
17	Ramos Delgado	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Dania Belinda																		
18	Sornoza Hernández	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Scarleth Antonella																		
19	Torres Jarama	✓	F	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Ariana Nicole																		
20	Vargas Cobos Lesly	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Odalys																		

*Fuente:* Elaboración propia

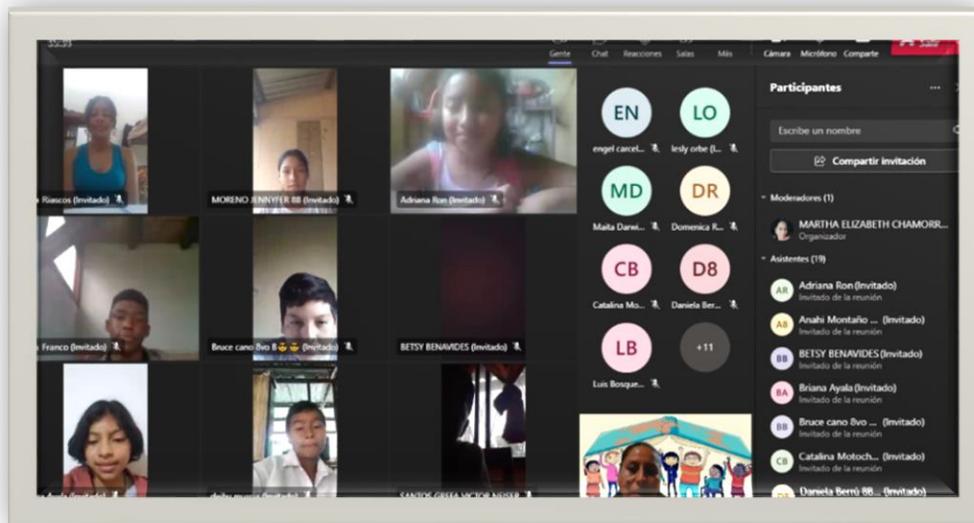
Producto de las actividades realizadas en las clases virtuales para los niños de 4° de EGB, de la Unidad Educativa CEPE en tiempo de pandemia, se encuentran plasmadas en la presente sistematización.

**Ilustración 2.** Estudiantes del 4° de EGB de la Unidad Educativa CEPE



*Dato:* 20 estudiantes del 4° de EGB, asisten a clases virtuales y participan de la Pausas Activas.

**Ilustración 3.** Dinámicas de presentación



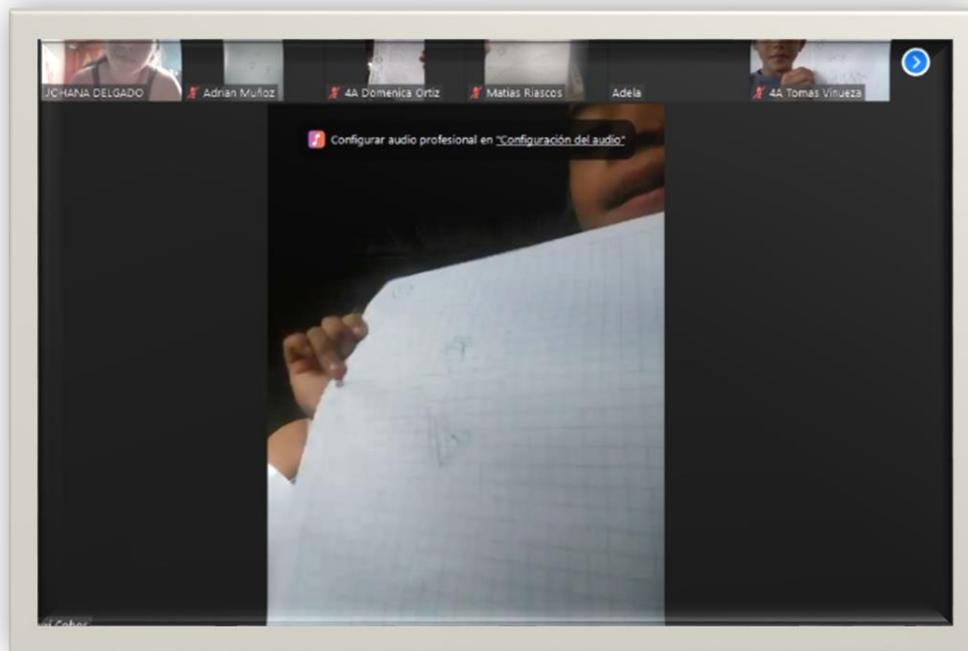
*Dato:* Todos los estudiantes participaron en la dinámica de presentación, con la intención de conocernos y entrar en confianza.

**Ilustración 4.** Ejercicios de estiramiento



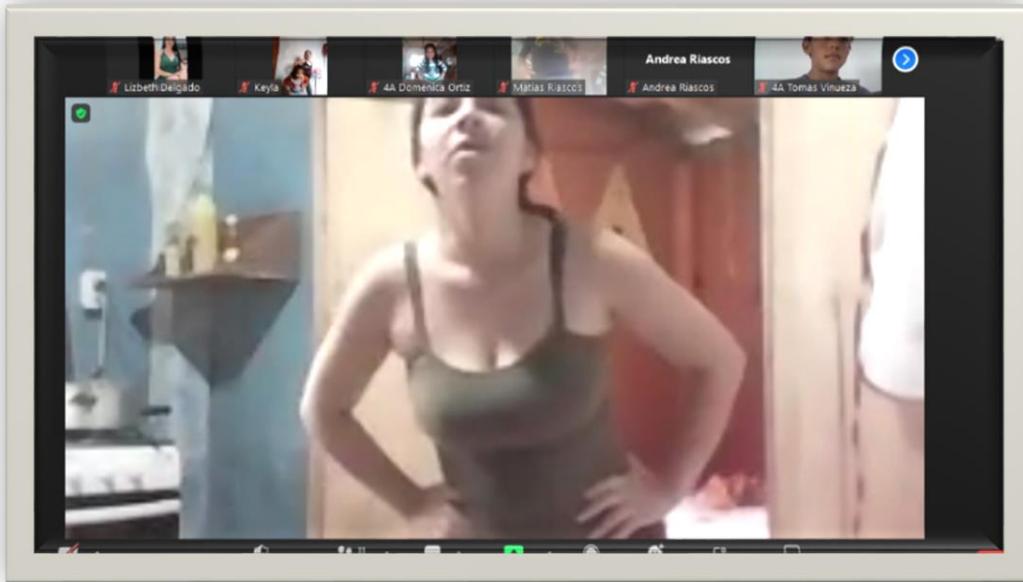
*Dato:* Los estudiantes colaboran con los ejercicios de estiramiento de extremidades superiores e inferiores con el objetivo de liberar tensiones y mover el cuerpo.

#### **Ilustración 5.** *Manualidades*



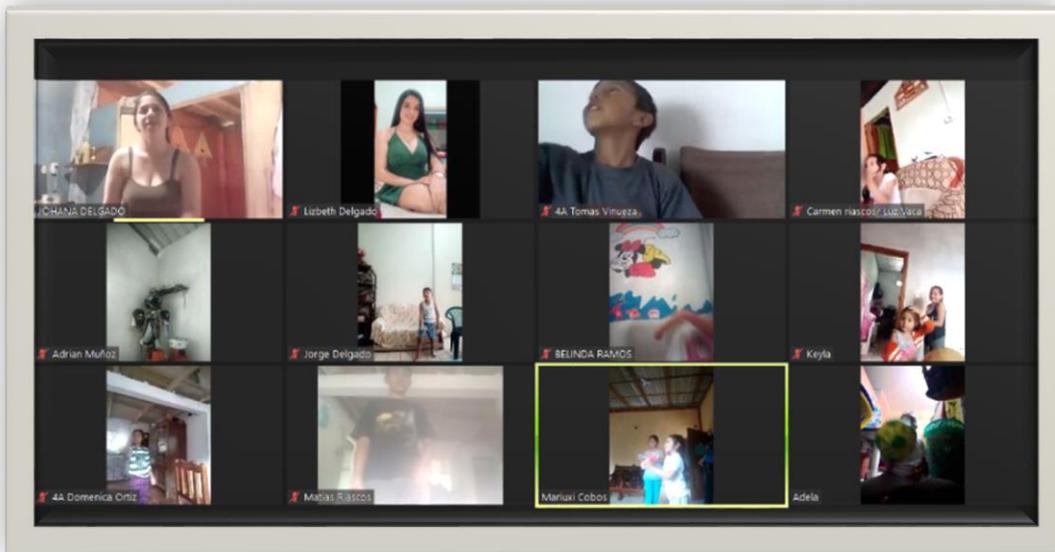
*Dato:* Los estudiantes realizan manualidades, construyendo una careta a imaginación y creatividad de los mismos.

### Ilustración 6. Baile



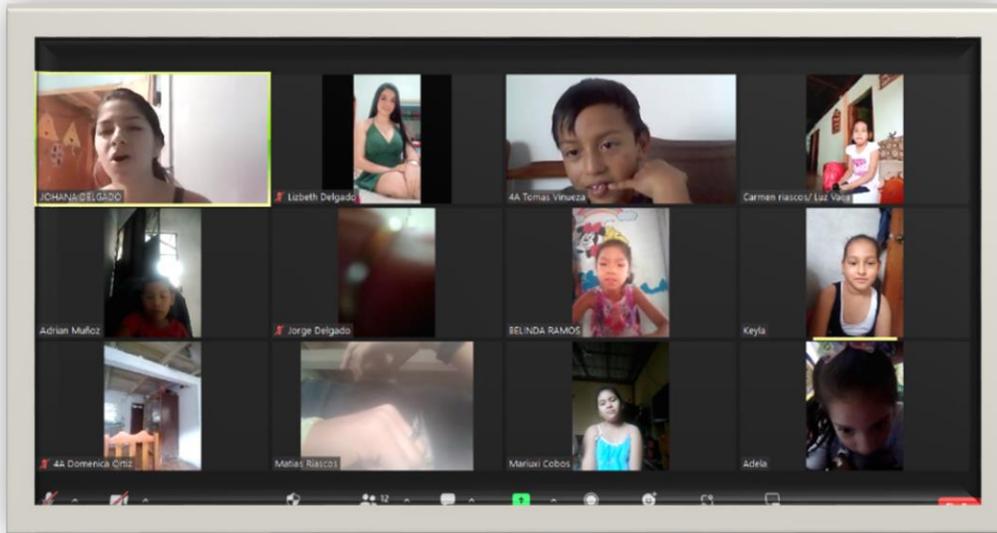
*Dato:* Los estudiantes participan en la actividad bailando música folklórica.

### Ilustración 7. Actividades de Coordinación



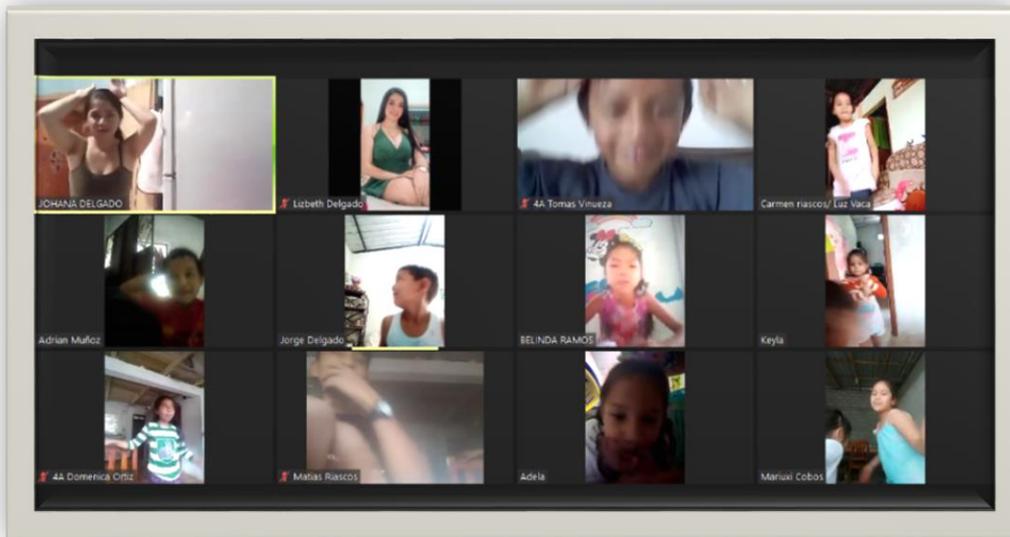
*Dato:* Los estudiantes participan en la actividad de coordinación óculo-manual. Con un par de medias forman una pelota pequeña y empiezan a lanzar hacia arriba sin dejar que caiga al piso.

### Ilustración 8. *Juego el Rey Manda*



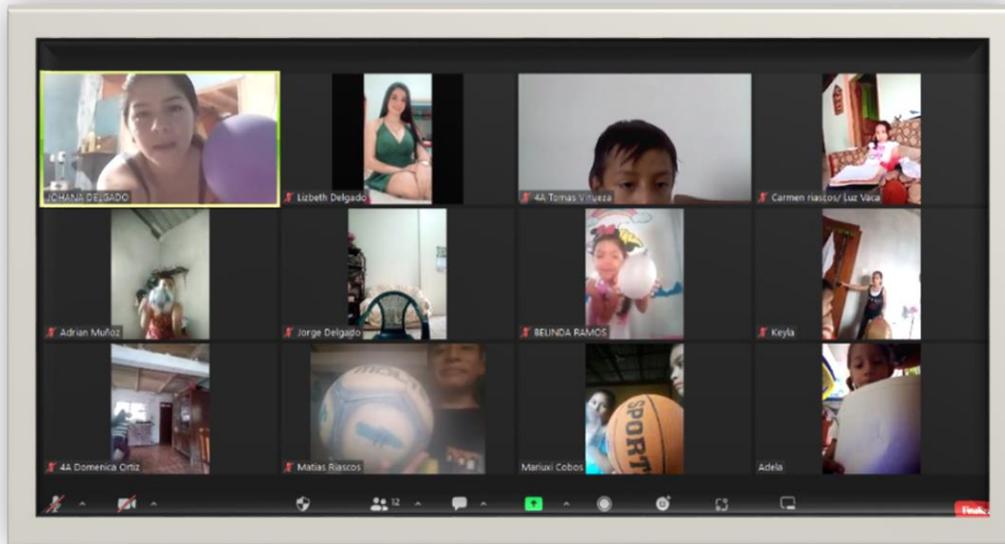
*Dato:* Los niños participan en el juego rey manda. El objetivo es que el profesor indica que traiga un objeto y el niño cumple la indicación.

### Ilustración 9. *Imitación*



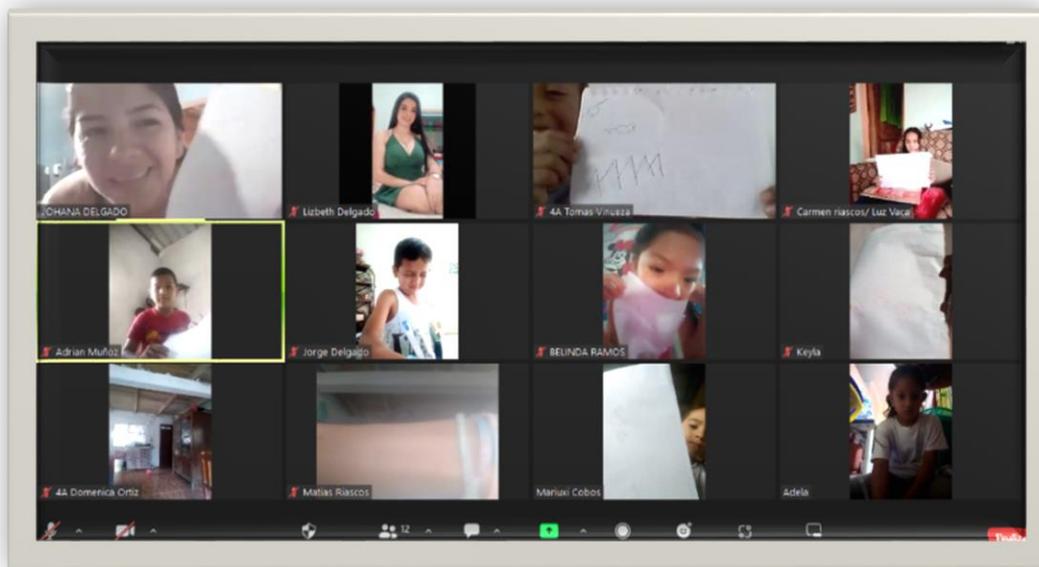
*Dato:* Los participantes del juego, en este caso los estudiantes del 4° de EGB. Imitan sonidos de diferentes animales.

### Ilustración 10. *Ejercicios con globo*



*Dato:* Los estudiantes del 4° de EGB, juegan con un globo lanzándolo hacia arriba alternando las manos, sin dejarlo caer al piso.

### **Ilustración 11. Dibujo**



*Dato:* Los estudiantes del 4° de EGB, realizan un dibujo cerrando los ojos, a imaginación de ellos mismos.

## Cronogramas

Esta Sistematización de Pausas Activas para niños se llevará a cabo con el Cuarto Año de Educación General Básica de la Unidad Educativa CEPE, tendrá una duración de cuatro semanas, lo cual se detalla a continuación.

**Tabla 8** Cronograma de Actividades

EXPRESIONES / ACTIVIDADES	MES: NOVIEMBRE 2021																									
	SEMANA 1					SEMANA 2					SEMANA 3					SEMANA 4										
	01	02	03	04	05	08	09	10	11	12	15	16	17	18	19	22	23	24	25	26						
Expresión Lúdica: Juegos de presentación, de integración, rompehielos.																										
Expresión Artística: Teatro, expresión corporal, dibujo y Danza.																										
Expresión Social: juego de palabras, rompecabezas, crucigrama.																										
Expresión Deportiva: ejercicios de estiramiento, juegos de pelota.																										

*Fuente:* Elaboración propia

Las actividades a desarrollar diariamente con los estudiantes de 4° de EGB, se evidencia en la siguiente planificación.

**Tabla 9** Planificaciones de Actividades semana 1

SEMANA 1			
<b>OBJETIVOS:</b> Mejorar el rendimiento escolar, participación, colaboración y estado emocional en los estudiantes de cuarto grado.		<b>PLAN N°1</b>	
<b>Fecha:</b> 01 al 05 de noviembre de 2021		<b>Hora:</b> 9:30	
		<b>Tiempo de duración:</b> 20 min.	
LUNES			
CONTENIDOS	DESARROLLO	RECURSOS	GRÁFICOS
<b>Actividad:</b> Conociendo tu nombre	Este juego se trata de que los niños se presenten de una manera divertida. Ellos dirán su nombre y el nombre de una fruta que comience con la primera letra de su nombre. Ejemplo: Me llamo <b>M</b> aria y me gusta la <b>m</b> anzana.	No utiliza materiales	
MARTES			

**Actividad:** Creando fuegos artificiales

En esta actividad se colocará en una cartulina de color negro, goma hacienda rayas y luego esparcen la sal encima de la goma, esperan que se seque un poco, retiran el exceso de sal y luego pintan con acuarela la sal, del color que les guste a cada niño.

Sal  
Cartulina  
Goma  
Acuarela  
Pincel



### MIÉRCOLES

Primeramente empezamos realizando ejercicios de respiración (inhala y exhala). Seguido realizaremos estiramiento de extremidades superiores e inferiores (brazos, hombros, manos, cintura, piernas).

**Actividad:** Ejercicios de respiración y estiramiento/ juego desenrolla la oreja.

El juego de esta actividad consiste en que colocaremos las manos en la orejas y vamos a jugar a desenrollarlas, haciendo leves masajes, empezando por el conducto auditivo hacia afuera.

No utiliza materiales

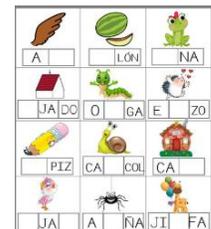


### JUEVES

En esta actividad realizaremos juegos de palabras. Es decir, se mostrará un gráfico solo con dos letra, estas pueden ser al inicio, intermedio o al final de la palabra.

**Actividad:** Juego completa la palabra.

Gráficos



### VIERNES

El juego consiste en que el profesor pedirá a un niño decir el abecedario en la mente, cuando el profesor diga STOP, el niño debe decir la letra en la que se quedo, y con esa letra pedir a los demás niños que digan el nombre de un animal. Ejemplo: la letra A, animal araña.

**Actividad:** Juego del STOP del abecedario.

No utiliza materiales



**OBSERVACIONES:**

Fuente: Elaboración propia

**Tabla 10** Planificación de Actividades semana 2

<b>SEMANA 2</b>			
<b>OBJETIVOS:</b> Mejorar el rendimiento escolar, participación, colaboración y estado emocional en los estudiantes de cuarto grado.		<b>PLAN N°2</b>	
<b>Fecha:</b> 08 al 12 de noviembre de 2021		<b>Hora: 9:30</b> <b>Tiempo de duración: 20 min.</b>	
CONTENIDOS	DESARROLLO	RECURSOS	GRÁFICOS
<b>LUNES</b>			
<b>Actividad:</b> Creando tu máscara	En esta actividad se pone en práctica la imaginación de cada estudiante, realizando en una hoja la figura que deseen, luego se recorta y se decora a su gusto.	Hoja Lápiz Colores Tijera	
<b>MARTES</b>			
<b>Actividad:</b> Arma el rompecabezas	En esta actividad se les compartirá un link para que puedan armar un rompecabezas de manera virtual, esto lo harán con la ayuda de su mamá o papá	Link <a href="https://puzzlefactory.pl/es/rompecabezas/jugar/para-los-ninos/270105-la-tortuga-marina#4x4">https://puzzlefactory.pl/es/rompecabezas/jugar/para-los-ninos/270105-la-tortuga-marina#4x4</a>	
<b>MIÉRCOLES</b>			
<b>Actividad:</b> La Profe dice	Este juego consiste que la profesora pedirá a los niños traer cualquier objeto y que lo indiquen en la pantalla, esto lo deben hacer en el menor tiempo posible,	Objetos que tengan en casa	
<b>JUEVES</b>			
<b>Actividad:</b> El bosque y los animales	El juego consiste en entonar la canción "En el bosque me encontré un animal muy particular, que hacía grrrr grrrr" y todos los niños deben repetir el sonido del animal y decir el nombre. Luego se	No utiliza materiales	

pregunta a cada estudiante a que animal les gustaría encontrarse en el bosque y se hace la misma imitación.

### VIERNES

El juego consiste en que el profesor pedirá 10 objetos que deben tener los estudiantes en su mesa, se les dará un tiempo estimado de 1 minuto, para que reúnan todo. Al momento de pedir al estudiante que pare, se empezará el juego. El profesor mostrará una carta con el nombre de uno de los objetos ya antes solicitados y el que lo tenga gritará lotería.

Materiales dentro del hogar



**Actividad:** Lotería viviente.

### OBSERVACIONES:

*Fuente:* Elaboración propia

**Tabla 11** *Planificación de Actividades semana 3*

### SEMANA 3

**OBJETIVOS:** Mejorar el rendimiento escolar, participación, colaboración y estado emocional en los estudiantes de cuarto grado.

**Fecha:** 15 al 19 de noviembre de 2021

**PLAN N°3**

**Hora: 9:30**

**Tiempo de duración:** 20 min.

### LUNES

CONTENIDOS	DESARROLLO	RECURSOS	GRÁFICOS
<b>Actividad:</b> Sigo la mirada	Esta actividad permite relajar la fatiga visual. Para ello realizaremos este ejercicio con un lápiz, esfero, lo colocaremos delante de nuestras vistas y empezaremos a llevar el objeto hacia el lado derecho con la mirada siguiendo al objeto. Así lo haremos para lado izquierdo, arriba, abajo, etc.	Esfero Lápiz	

### MARTES

**Actividad:** Moviendo el cuerpo

En esta actividad el profesor compartirá en la pantalla una canción que se llama mover el cuerpo y todos los niños bailan según la coreografía que se observa.

Canción



**Actividad:** Ejercita tu memoria

### MIÉRCOLES

En esta actividad el profesor compartirá en la pantalla una imagen, pedirá a los estudiantes que observen bien todos los detalles, luego dejará de compartir la pantalla y el profesor realizará preguntas específicas a los estudiantes como: ¿de que color es la casa? ¿cuántos patos habían?

Imagen



**Actividad:** El amigo invitado

### JUEVES

En esta actividad el profesor compartirá el sonido de una canción de los animales, pedirá a los estudiantes bailar, luego de esto presentará al amigo invitado (títere, peluche) y bailarán todos juntos con el amigo invitado.

Peluche



**Actividad:** La caja misteriosa

### VIERNES

El juego consiste en que el profesor tendrá una caja y dentro de ella varios objetos. El profesor empezará a dar pistas del primer objeto y los niños deberán descubrir que hay dentro.

Caja objetos



**OBSERVACIONES:**

*Fuente:* Elaboración propia

**Tabla 12** Planificación de Actividades semana 4

**OBJETIVOS:** Mejorar el rendimiento escolar, participación, colaboración y estado emocional en los estudiantes de cuarto grado.

**Fecha:** 22 al 26 de noviembre de 2021

**PLAN N°4**

**Hora: 9:30**

**Tiempo de duración: 20 min.**

CONTENIDOS	DESARROLLO	RECURSOS	GRÁFICOS
<b>Actividad:</b> Me disfrazo	<p style="text-align: center;"><b>LUNES</b></p> <p>En esta actividad vamos a disfrazarnos con lo que podamos encontrar en casa. Para ello vamos a buscar gorras, camisas, gafas, etc, que nos puedan servir como disfraz, luego de ello vamos hacer una pasarela virtualmente para mostrar nuestros trajes.</p>	<p>Gorras Gafas camisas</p>	
<b>Actividad:</b> El gol más largo	<p style="text-align: center;"><b>MARTES</b></p> <p>En esta actividad vamos a simular que estamos en un partido de fútbol, y el profesor estará narrando el partido y cuando meten un gol pedirá a un estudiante gritar la palabra gol lo mas largo posible, asi se irá realizando el juego con todos los participantes hasta descubrir quién pudo hacer el gol más largo.</p>	<p>No utiliza materiales</p>	
<b>Actividad:</b> Juego del globo	<p style="text-align: center;"><b>MIÉRCOLES</b></p> <p>Para esta actividad utilizaremos un globo, con el cual vamos a trabajar el equilibrio y coordinación. Empezaremos a lanzar el globo hacia arriba sin dejarlo caer al piso, primero con las dos manos, luego con una mano alternándolas.</p>	<p>Globos</p>	
<b>Actividad:</b> El pájaro picon	<p style="text-align: center;"><b>JUEVES</b></p> <p>En esta actividad vamos a cantar la cancion de el pájaro picon picon se fue al mercado y se cayó, en la caída se rompió: una alita, la patita, la cabecita, etc. Al ir cantando vamos a imitar como si fuésemos el pájaro, con las extremidades que se van nombrando rotas.</p>	<p>No utiliza materiales</p>	

---

**VIERNES**

El juego consiste en presentar en la pantalla imágenes con letras, números, dibujos, símbolos. Y los niños deben encontrar lo que se repite.

**Actividad:** Busca lo repetido

Imágenes



**OBSERVACIONES:**

---

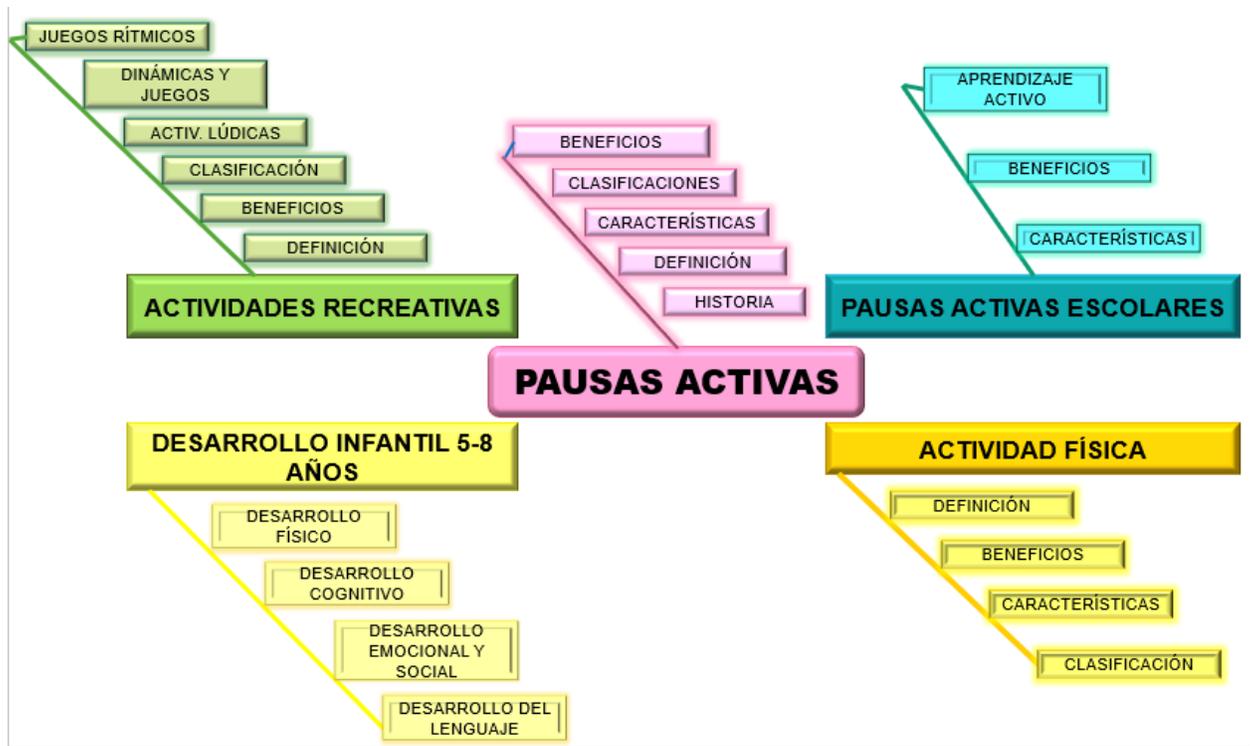
*Fuente:* Elaboración propia

Todas estas planificaciones se llevaron a cabo dentro de la Sistematización de experiencias de prácticas de pausas activas para los niños de 5 a 8 años, enfocándose en los estudiantes de cuarto grado de la Unidad Educativa CEPE, como estrategia pedagógica para cumplir con los objetivos planteados dentro del Proyecto.

### **Ejes de análisis**

#### **Pausas activas**

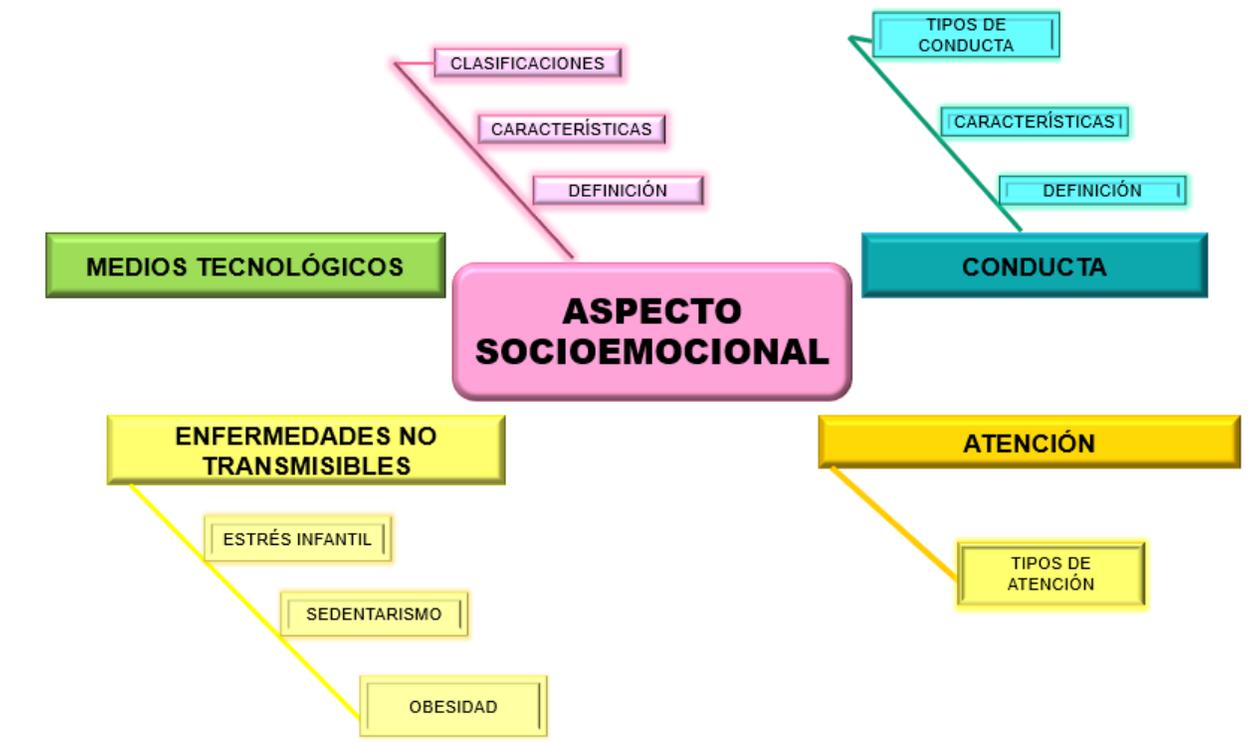
Se puede identificar que en el Eje de Análisis de las Pausas activas hay aspectos en los que se trabajó con los niños, estudiantes del 4° de EGB. Se analizó los beneficios que conlleva la práctica de estas actividades, haciendo un descanso en la jornada escolar virtual, basadas en el desarrollo físico, cognitivo, social, emocional de cada estudiante, alcanzando los objetivos planteados.



### Aspecto Socioemocional

En este eje del aspecto socioemocional, nos permite identificar infinidad de generalidades que hacen que el niño tenga cambios en su conducta. Esto va de la mano en realizar o no actividad física- recreativa en cualquier momento de su vida diaria, y más aún en la jornada escolar virtual.

Esta se torna estresante y por tal motivo el déficit de concentración, atención y desempeño varía en cada estudiante. Estas subdimensiones nos muestran las ventajas de practicar pausas activas para un buen rendimiento académico del niño y de esta manera mejorar el aspecto socioemocional.



### Principales Hallazgos

La siguiente tabla refleja el progreso positivo logrado con la introducción de Pausas Activas, estas actividades en función para mejorar el déficit de atención y bajo rendimiento académico durante las clases virtuales en tiempo de pandemia, para los estudiantes de 4° año en la Unidad Educativa CEPE. Una observación previamente completada para analizar el impacto de estas actividades en los estudiantes.

### CUADRO DE COMPARACIÓN

CUADRO DE COMPARACIÓN ANTES Y DESPUÉS DE LAS PAUSAS ACTIVAS PARA ESTUDIANTES DEL 4° DE EGB

SI  NO

Observadora: Johana Delgado

INDICADORES  NÓMINA DE ESTUDIANTES	¿Hay participación activa de los niños en las actividades de pausas activas de manera virtual?		¿Cumple con los estándares y normas establecidas de la dinámica de manera virtual?				¿Se adapta fácilmente a las actividades de pausas activas virtualmente, en grupo?				¿Demuestra satisfacción durante la ejecución del juego virtualmente?				¿Respeto las opiniones, comentarios y el turno de sus compañeros durante las actividades?				¿Colabora con nuevas ideas para desarrollar otras actividades de manera virtual?				¿El estudiante ha mejorado el desempeño académico durante las horas clases virtuales?				
	ANTES		DESPUÉS		ANTES		DESPUÉS		ANTES		DESPUÉS		ANTES		DESPUÉS		ANTES		DESPUÉS		ANTES		DESPUÉS				
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO			
Abarca Cobos María Gabriela	X		X			X	X			X		X			X		X			X	X			X		X	
Aguirre Balderrama Yandri Daniel		X	X			X	X				X	X			X	X				X	X				X	X	
Ailla Changoluisa Ricardo Esteban		X	X			X	X				X	X			X	X				X	X				X	X	
Álvarez Vargas Elkin Eliseo		X	X			X		X			X	X			X	X				X	X				X		X

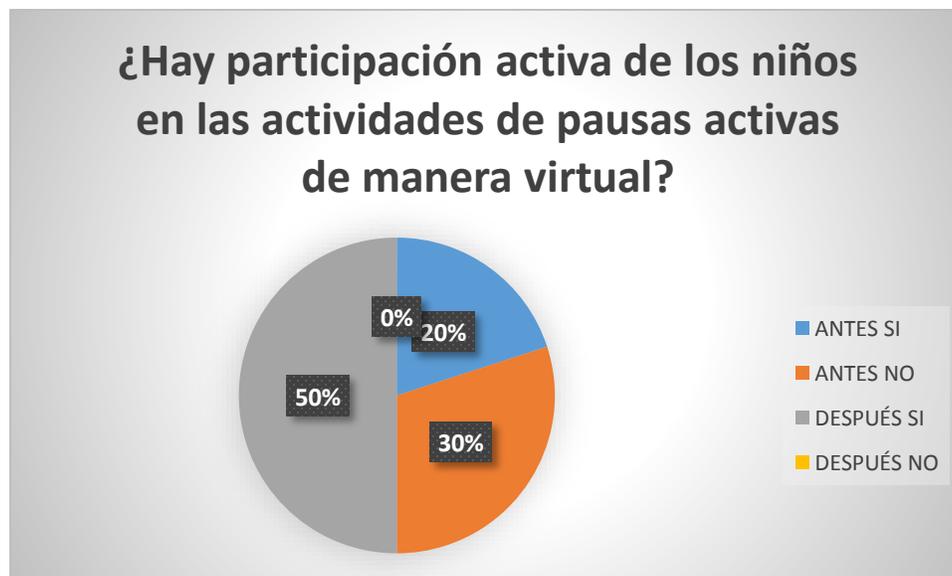
Arteaga Gracia Aly Sebastián	X		X			X	X			X	X			X	X			X	X			X		X	
Castillo Cumbicus Pamela Tatiana	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X
Castillo Moreira Víctor Damián		X	X			X	X			X	X			X	X		X		X		X		X		X
Chica Cañar Erick Benjamín	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X
Guagua Bayas Narcisa Analía		X	X			X	X			X	X			X	X		X		X		X		X		X
Litardo Sornoza Keyla Anaid	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X
Macias Briones Kerly Andreina	X		X			X	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X
Márquez Chumo Maykel Jair		X	X			X	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X
Molina Rosales Julieth Damaris	X		X			X	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X
Morales Bravo Mathias Didier		X	X			X	X			X	X			X	X		X		X		X		X		X
Muñoz Delgado Adrián Javier		X	X		X		X			X	X			X	X		X		X		X		X		X



Bien es cierto que las Pausas Activas, tiene innumerables beneficios para nuestra salud psicológica, física y emocional. También es cierto que el desconocimiento de estos beneficios nos hace vulnerables a trastornos físicos y mentales por agotamiento sin descanso previo. Es por eso que durante la aplicación de este Proyecto de Pausas Activas para niños de 5 a 8 años, estudiantes del 4° de EGB de la Unidad Educativa CEPE, se pudo notar que, al principio hubo un grado de dificultad en la inserción de los niños a ser partícipes de estas actividades porque no estuvieron familiarizados con éste tipo de actividades, esto más aún en tiempo de pandemia que tuvieron que adecuarse para poder recibir la jornada escolar.

Sin embargo, poco a poco les llamó la atención al darse cuenta de que el descanso activo durante la jornada escolar depende no solo de jugar por diversión, sino como estrategia de desarrollo de los niños, enfocarse en estudiar y asistir a las clases, desempeño, creando un ambiente de aprendizaje ideal. Además de fomentar el movimiento de extremidades del cuerpo para que no permanezcan sentados en una misma posición, lo que hace que padezcan una serie de enfermedades no transmisibles como el sedentarismo, la obesidad, etc.

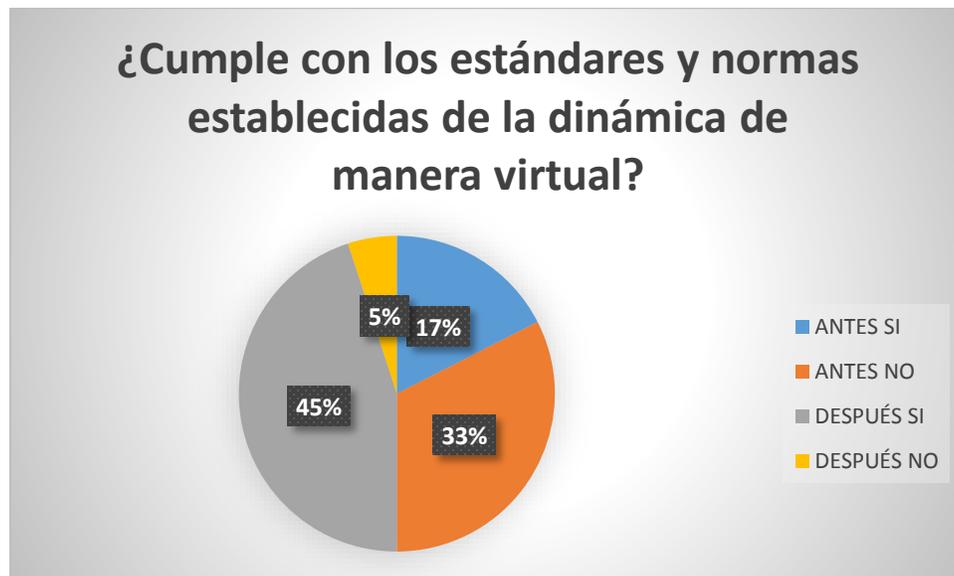
#### Pregunta 1



Se puede apreciar que el porcentaje de niños y niñas del cuarto grado de EGB de la Unidad Educativa CEPE, se integra y participa activamente en los juegos que se programan como pausas o descanso activo de acuerdo al horario de la jornada escolar. Teniendo siempre presente que las actividades a desarrollar deben implicar actividades que brinden motivación

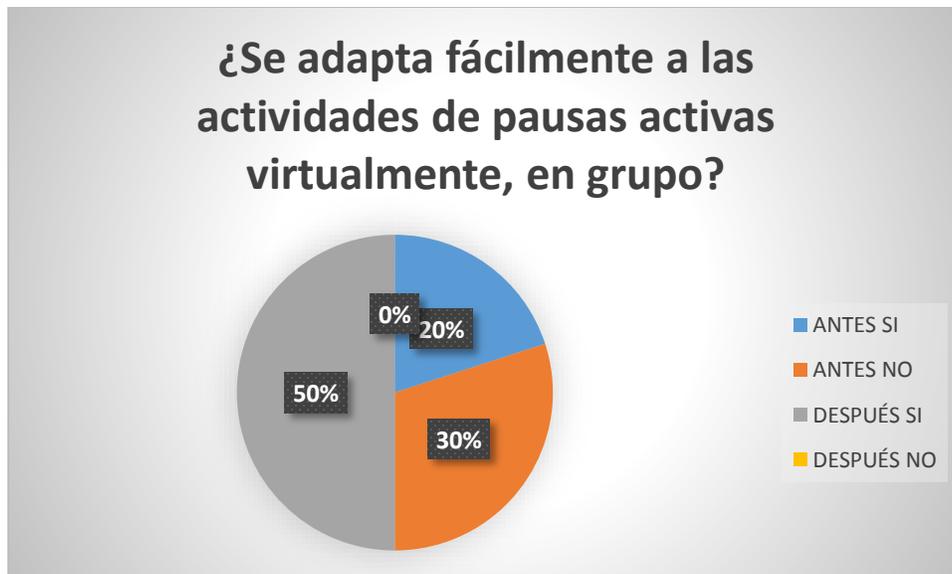
para seguir de una manera efectiva con las horas clases, además de crear una convivencia armónica.

### Pregunta 2



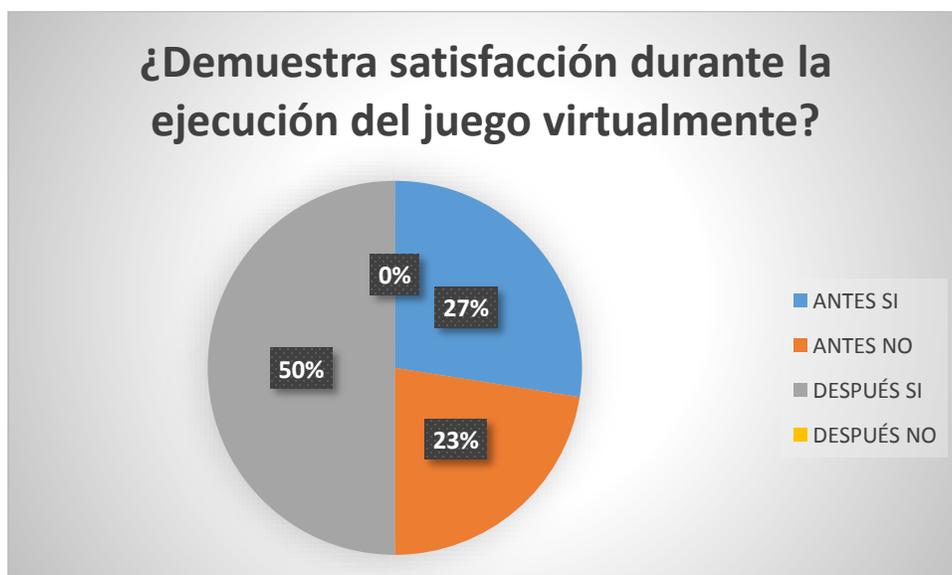
Cabe recalcar que las normas y reglas establecidas en un juego es fundamental para fomentar el respeto y que éste no se convierta en una competencia desleal, y más aún si se trata de niños, ya que ellos desde pequeños deben aprender acatar normas, esto sea en la escuela, en la casa o en el lugar donde se encuentren. Por lo tanto, los estudiantes del 4° de EGB de la Unidad Educativa CEPE son niños que deben aprender a escuchar y comprender las normas y reglas que tiene cada actividad, y acoger las directrices del juego de manera virtual. Se puede evidenciar que existe un progreso, donde los estudiantes acatan los parámetros que tiene cada actividad.

### Pregunta 3



Los niños a la edad de 5 a 8 años, juegan, comparten y se integran muy rápido en grupos de personas, sin embargo, el tiempo de pandemia les obligó a permanecer en aislamiento evitando relacionarse o conocer nuevos compañeros, ya que ellos no se encontraban dentro de su círculo de amigos habituales. Por lo tanto con la aplicación de las actividades como pausas activas se logra evidenciar que mejoró la integración y la participación en las actividades fue notable durante la jornada escolar.

#### Pregunta 4



Hay personas que mencionan que el juego se lo debe realizar cuando se tiene un tiempo libre, y este se lo hace por el simple hecho de divertirse sin ningún fin. Pero esto es un

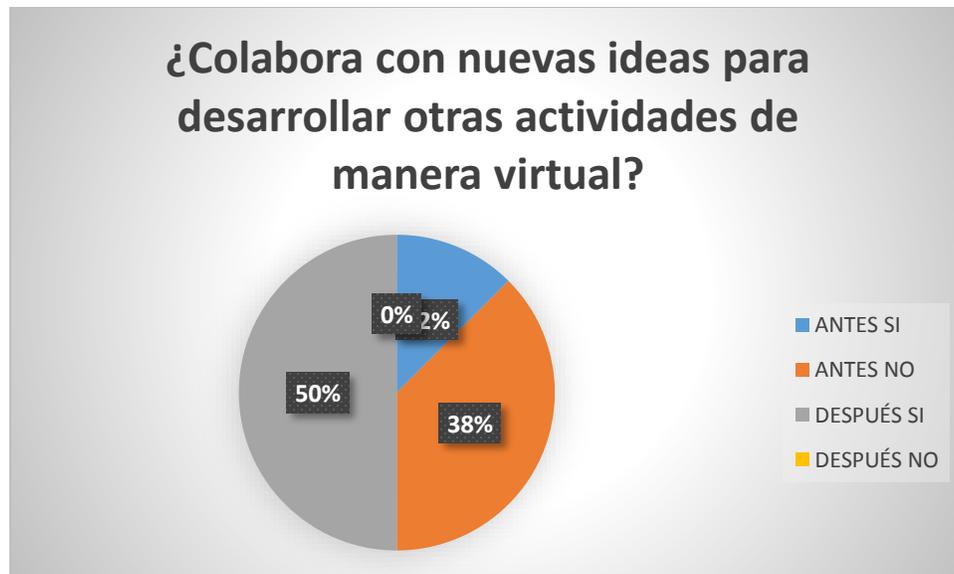
comentario equivocado, sobre todo en el tiempo de pandemia que existen momentos de ansiedad, impulsividad, estrés, por el mismo hecho del confinamiento ocasionado por la pandemia. Por ende, es fundamental participar en actividades que nos saquen de nuestra zona de confort liberando tensiones, es por eso que al empezar con el proyecto de Pausas Activas con los estudiantes del cuarto grado de la Unidad Educativa CEPE, se pudo evidenciar que había un poco de temor al participar de los juegos; por vergüenza, por falta de práctica, o porque decían que virtualmente no se podía hacerlo. Sin embargo, cuando comenzaron las actividades, los niños se integraron y se divirtieron poco a poco.

#### Pregunta 5



Se puede decir que el respeto de las opiniones y comentarios en los niños, es un arte que se aprende en casa, en base a la educación de los padres. Este respeto se fomenta también en la escuela con sus docentes y se hace evidente en su diario vivir. Podemos notar que al principio los estudiantes no respetaban mucho las opiniones de los demás compañeros, pero esto también se dió por lo difícil que fué para ellos adaptarse a las clases virtuales, donde todos querían hablar al mismo tiempo. Sin embargo en el transcurso de los días fue mejorando, y los estudiantes empezaron a compartir sus ideas respetando las opiniones y el turno de sus compañeros, siempre pidiendo el uso de la palabra.

#### Pregunta 6



Los niños cuando juegan ellos desarrollan la creatividad y de esta manera aprenden cosas nuevas explorando su entorno. Sin embargo al principio los estudiantes del cuarto grado de la Unidad Educativa CEPE, no aportaban con ideas para realizar nuevas actividades como pausa activa durante la jornada escolar, esto se daba por vergüenza, por timidez, o por el simple hecho de desconocer que juego se podría realizar por medio de una computadora o un celular. No obstante, con el proyecto de pausas activas los niños fueron conociendo y aportando con ideas para realizar actividades con el fin de promover un descanso activo durante la jornada escolar, fomentando la atención y aprendizaje dentro de las horas clases.

#### Pregunta 7



Esta pregunta es la base fundamental para nuestro proyecto, aquí se puede observar si se cumplió con el objetivo al realizar las actividades planificadas para las pausas activas. Donde se evidencia que los estudiantes fueron paulatinamente mejorando el desempeño académico durante sus horas clases virtuales, a su vez estuvieron motivados, participativos, realizaban con entusiasmo sus tareas, mejoraron su conducta. Teniendo como conclusión que al comparar el antes y el después de la aplicación del proyecto la mayoría de los estudiantes del cuarto grado de la Unidad Educativa CEPE, alcanzaron el objetivo planteado.

### Análisis de Resultados

Después de aplicar el Proyecto de Pausas Activas en la Unidad Educativa CEPE, a los estudiantes del 4° grado, se puede registrar un gran cambio en los niños, tanto en su estado físico, emocional como social, ya que disminuyeron sus sentimientos de ansiedad, impulsividad, cambios de conducta y el déficit de atención. Incrementando su autoestima, disfrutando de participar en actividades tanto individuales y grupales, potenciando la creatividad y mejorando los resultados del aprendizaje y las relaciones entre las personas fortaleciendo los vínculos sociales y familiares.

Es así que los estudiantes estuvieron en la capacidad de desenvolverse de manera efectiva dentro de las actividades ejecutadas como los juegos, bailes, ejercicios físicos, crucigramas, dinámicas, todo esto de manera virtual. Lo cual les ofreció satisfacción y beneficios para su salud, activaron su cuerpo saliendo de la rutina, se cargaron de energía y tienen una motivación para ejercer sus actividades escolares de una manera positiva, todo lo ejecutado fue optimo debido a que los estudiantes realizaron actividades que les gustó y les motivó ya que muchas veces el exceso de trabajo, el aburrimiento y la rutina generan estrés en los niños pero las pausas activas es una forma de evitar éstas emociones permitiendo que el niño alcance un bienestar integral, manteniendo una posición positiva hacia el periodo escolar de la manera más óptima posible.

La tabla que se presentará a continuación refleja el porcentaje de estudiantes que van avanzando día a día en su rendimiento escolar además de la integración grupal y en sus respuestas a las actividades desarrolladas. La evaluación se realizó con una cuidadosa guía de observación antes y después de la implementación del proyecto de Pausas Activas basadas en 7 preguntas.

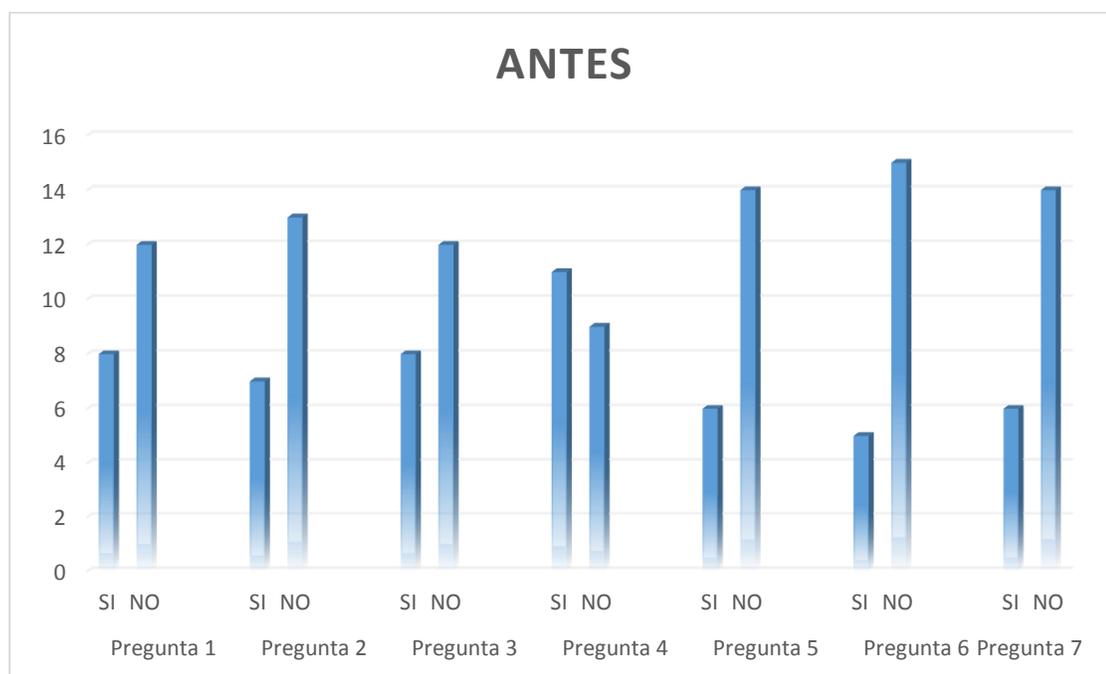
**Tabla 13** Preguntas evaluativas antes y después de la aplicación de Pausas Activas

N.º	PREGUNTAS
1	¿Hay participación activa de los niños en las actividades de pausas activas de manera virtual?
2	¿Cumple con los estándares y normas establecidas de la dinámica de manera virtual?
3	¿Se adapta fácilmente a las actividades de pausas activas virtualmente, en grupo?

- 
- 4 ¿Demuestra satisfacción durante la ejecución del juego virtualmente?
- 5 ¿Respeto las opiniones, comentarios y el turno de sus compañeros durante las actividades?
- 6 ¿Colabora con nuevas ideas para desarrollar otras actividades de manera virtual?
- 7 ¿El estudiante ha mejorado el desempeño académico durante las horas clases virtuales?
- 

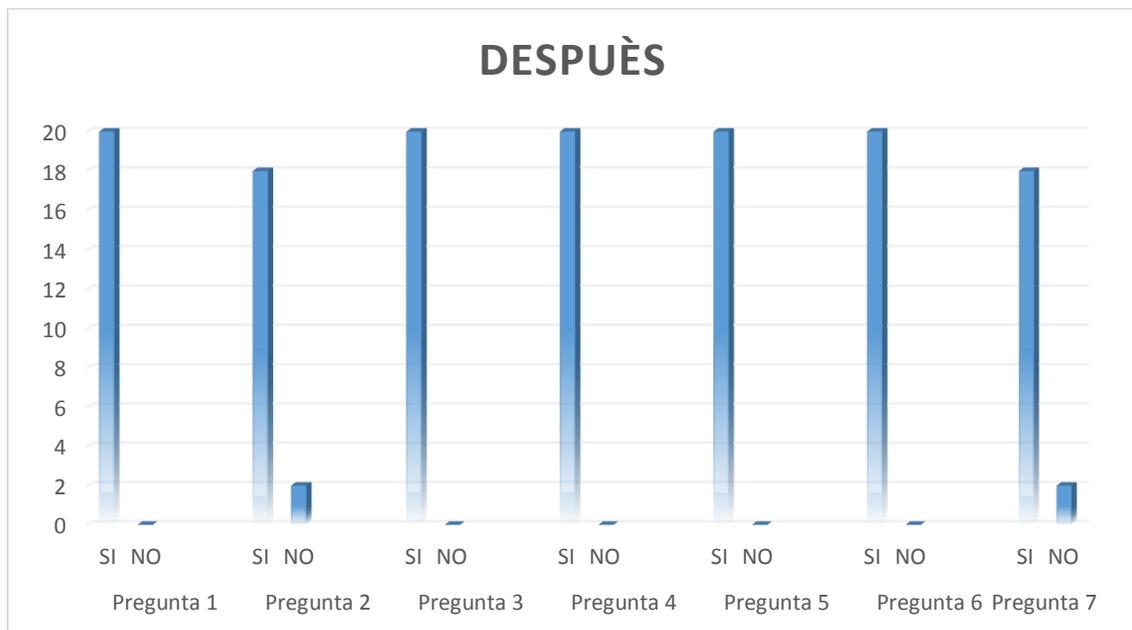
*Fuente:* Elaboración propia

Los gráficos estadísticos que se presentará a continuación, representan las tabulaciones del antes y después del progreso de los niños, estudiantes del cuarto grado de la Unidad Educativa CEPE, aplicando el proyecto de Pausas Activas como estrategia para disminuir el déficit de atención, mejorando el rendimiento académico, colaboración y participación dentro del mismo.



En base a esta gráfica se puede notar que, al iniciar con las actividades de pausas activas, los porcentajes no eran tan favorables. Los estudiantes del cuarto grado se notaban tensos, cansados, ansiosos, la mayoría no participaba durante las horas clases, como se puede evidenciar en la pregunta 5 que se trata de respetar las opiniones de sus compañeros ellos no lo hacían, o no sabían cómo hacerlo, ya que para ellos era nuevo lo de las clases virtuales. Así mismo se

evidencia en la pregunta 6 que no colaboraban con ideas para realizar otra actividad que a ellos les guste, igual porque se sentían cansados y para ellos lo favorable era que termine la clase, por ende, la respuesta a la pregunta 7, que la mayoría de niños empezaron a tener bajo rendimiento escolar,



En esta presentación muestra una aceptación notable del proyecto de pausas activas para los niños, estudiantes del cuarto grado de la Unidad Educativa CEPE, el porcentaje que se evidencia da un cambio positivo para todos los niños que fueron favorecidos con el proyecto. Esto mejorando tanto en el aspecto académico, social, físico y emocional. Haciendo énfasis al objetivo observamos que en la mayoría de preguntas los porcentajes de aceptación subieron positivamente y sobre todo que el beneficio que los estudiantes obtuvieron fue para mejorar impactantemente en su desarrollo.

## Conclusiones

Se definió mediante la investigación realizada en la Unidad Educativa CEPE, recinto San Antonio de la Abundancia, Cantón Puerto Quito Noroccidente de la Provincia de Pichincha que existe un problema de déficit de atención y por ende bajo rendimiento escolar de parte de los estudiantes, esto se debe al confinamiento por la pandemia del COVID 19 y la implementación de clases virtuales, además de la falta de un espacio dentro de las horas clases para tomar un descanso y liberar tensiones recuperando energías perdidas por extensas jornadas en una misma posición.

Dentro de los factores de riesgo que fomenta el bajo rendimiento escolar y que se investigó durante el estudio de esta sistematización de experiencias sobre pausas activas para los estudiantes antes mencionados y los más negativos son: la falta de atención, el cansancio, la concentración, la irritabilidad, el cambio de carácter, la fatiga, la falta de motivación y los movimientos repetitivos. Estos elementos provocan disminución en el rendimiento escolar, además de que es capaz de crear un ambiente monótono e inestable si no son atendidos a tiempo.

En el estudio sobre la sistematización de la práctica de pausas activas para niños de 5 a 8 años, enfatizados en estudiantes del 4° d EGB de la Unidad Educativa CEPE, se aplicaron juegos, dinámicas, ejercicios físicos, mentales como crucigramas, juegos de completar la palabra, y un sinnúmero de juegos más desarrollados de manera virtual, debido a la pandemia del COVID 19. Estos juegos se los realizo con la finalidad de que los estudiantes tomen un descanso durante su jornada escolar para mejorar el rendimiento académico, social, emocional y físico; ya que son factores primordiales para el desarrollo integral de los niños.

En base a lo expuesto se puede concluir que el desarrollo integral de los niños debe contar con una educación de acuerdo a sus necesidades en especial tomando en cuenta el tiempo de pandemia y las clases virtuales, para ello debe mantenerse un ambiente agradable tanto estudiante y docente, así también con el resto de sus compañeros. Y esto se da mediante la practica de actividades que proporcionan un descanso de labores rutinarias, por ello es la implementación de la practica de pausas activas como estrategia pedagógica para el desenvolvimiento académico de calidad y calidez de cada niño.

## Recomendaciones

Una vez concluida la investigación de esta sistematización de experiencias de prácticas de pausas activas para niños de 5 a 8 años, y analizar los resultados de esta investigación se recomienda los siguientes puntos:

Enfocados en los estudiantes de cuarto grado de la Unidad Educativa CEPE, se recomienda implementar actividades ya sea físicas, lúdicas, sociales, entre otras, denominándose pausas activas, durante la jornada escolar de manera virtual que le genere un ambiente anímico para su buen desempeño.

Además, también es indispensable realizar charlas o capacitaciones motivando al personal docente aplicar estas pausas activas no solo a una cantidad de estudiantes en específico o de edad específica, sino a toda la institución educativa, incluyendo personal docente y administrativa, para fortalecer el estado emocional de los mismos.

Así también estas actividades de pausas activas de manera virtual, ayudan a que el niño realice movimientos físicos, evitando el sedentarismo que conlleva a padecer enfermedades como la obesidad, malas posturas, estrés, entre otras desventajas que son perjudiciales para la salud. Tomando en cuenta que dependiendo las actividades a realizarse se puede rescatar los juegos tradicionales autóctonos de cada región que son parte de las culturas de nuestro país y esto ayuda en el desarrollo social y cultural del niño.

## Bibliografía

- Academia Nacional de Ciencias estadounidense. (19 de March de 2019). *Pausas activas como herramienta en el aula*. Obtenido de Akdemia: <https://www.akdemia.com/blog/el-movimiento-corporal-como-herramienta-en-el-aula>
- Arboleda, M. C. (07 de octubre de 2020). *UNICEF*. Obtenido de La salud mental es determinante para que niños, niñas, adolescentes, familias y comunidades puedan salir adelante: <https://www.unicef.org/ecuador/comunicados-prensa/la-salud-mental-es-determinante-para-que-ni%C3%B1os-ni%C3%B1as-adolescentes-familias-y>
- Arbós. (2017). *HÁBITOS SALUDABLES DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA*. Obtenido de OF COPACABANA: <https://repositorio.uco.edu.co/bitstream/handle/20.500.13064/520/Articulo%20H%C3%A1bitos%20Saludables%20ARIS%20PEREA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bielschowsky, R. (2019). El método histórico. *CEPAL*, 95-110.
- Brown, G. (2020). Dinamicas y Juegos. *Unicef*, 1-19.
- Cambridge Assessment International Education. (21 de octubre de 2021). *Aprendizaje Activo*. Obtenido de <https://www.cambridgeinternational.org/Images/579618-active-learning-spanish-.pdf>
- Candela, M. y. (2020). ACTIVIDADES LÚDICAS EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE. *ReHuSo*, 78-86.
- Castro, A. &. (octubre de 2017). *Implementación de pausas activas físicas y mentales como estrategia lúdica*. Obtenido de Fundación Universitaria los Libertadores: [https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/1951/Castro\\_Alejandra\\_Osorio\\_Rosa\\_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/1951/Castro_Alejandra_Osorio_Rosa_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Catrejon, B. (05 de junio de 2020). *Educación y uso de tecnologías en días de pandemia*. Obtenido de Ciencia UNAM: <https://ciencia.unam.mx/leer/1006/educacion-y-uso-de-tecnologias-en-dias-de-pandemia>
- Crespo, M. y. (2022). Educación con Tecnología en una Pandemia. *SCientific*, 1-17.

- Cruz, D. I. (2017). Obtenido de Desarrollo de las habilidades cognitivas :  
<https://revistas.utb.edu.ec/index.php/sr/article/view/131>
- Díaz, I. (12 de marzo de 2021). *Características de las habilidades socioemocionales*. Obtenido de Instituto las Torres: <https://institutolastorressigloxxi.edu.mx/blog/caracteristicas-de-las-habilidades-socioemocionales/>
- Duarte, U. V. (2018). *Pausas Activas*. Obtenido de <https://bibliospd.files.wordpress.com/2019/08/pausas-activas.pdf>
- Estrada, O. L. (3 de agosto de 2021). Los efectos para la salud de flexionar la cabeza para mirar el celular. *El Tiempo*.
- Federación Mexicana de Fútbol. (23 de junio de 2021). *Jugamos Todos, Ganamos Juntos*. Obtenido de Pausas Activas: <https://jugamostodos.mx/noticia/214/Pausas%20Activas>
- Fernandez, P. A. (2020). Estudiantes, emociones, salud mental y pandemia. *Revista Andina de Educación*.
- Filiberto, V. (septiembre de 2019). *METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN*. Obtenido de UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO:  
<http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/105291/Metodolog%C3%ADa+de+I+a+Investigaci%C3%B3n+Unidad+II.pdf?sequence=1>
- Flores, A. (16 de julio de 2021). *Crehana*. Obtenido de Estilo de Vida:  
<https://www.crehana.com/mx/blog/estilo-vida/que-es-pausa-activa/>
- Flores, N. &. (10 de noviembre de 2020). *USO DE NUEVAS TECNOLOGÍAS EN TIEMPOS DE PANDEMIA*. Obtenido de UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO- Enfermería  
 Investiga: [file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/1200-110-2824-1-10-20210712%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/1200-110-2824-1-10-20210712%20(1).pdf)
- Garcia, A. (2019). *PAUSA ACTIVA COMO TÉCNICA PARA LA MEJORAR DE LA ATENCIÓN DE LOS ALUMNOS EN EL AULA*. Obtenido de CADAH:  
<https://www.fundacioncadah.org/web/articulo/pausa-activa-como-tecnica-para-la-mejorar-de-la-atencion-de-los-alumnos-en-el-aula.html>

- García, A. (2019). *PAUSA ACTIVA COMO TÉCNICA PARA LA MEJORAR DE LA ATENCIÓN DE LOS ALUMNOS EN EL AULA*. Obtenido de Fundación Cadah:  
<https://www.fundacioncadah.org/web/articulo/pausa-activa-como-tecnica-para-la-mejorar-de-la-atencion-de-los-alumnos-en-el-aula.html#:~:text=La%20pausa%20activa%20consiste%20en,tener%20un%20momento%20de%20relax.>
- Gil, D. F. (28 de junio de 2021). *IMPACTO PSICOLÓGICO DE LA PANDEMIA: ANÁLISIS TEMÁTICO DE EXPERIENCIAS EMOCIONALES EN ECUADOR*. Obtenido de ORCID ID: <http://cienciamerica.uti.edu.ec/openjournal/index.php/uti/article/view/362/719>
- Goleman, D. (2018). Inteligencia emocional en la empresa. *ACADEMIA* , 47-49. Obtenido de ACADEMIA.
- Gorenstein, A. (16 de Abril de 2018). *INFOBAE*. Obtenido de Pausas activas en el trabajo: una forma de combatir el "burnout" laboral y disminuir el estrés:  
<https://www.infobae.com/tendencias/2018/04/16/pausas-activas-en-el-trabajo-una-forma-de-combatir-el-burnout-laboral-para-disminuir-el-estres/>
- Graus. (29 de junio de 2022). *Qué es Conducta:*. Obtenido de Significados:  
<https://www.significados.com/conducta/>
- Guillén, J. L. (16 de noviembre de 2020). *Beneficios del aprendizaje activo*. Obtenido de Koen The School: <https://koentheschool.com/blog/beneficios-del-aprendizaje-activo/>
- Jaspe, C. (22 de abril de 2018). *LA APLICACIÓN DE PAUSAS ACTIVAS COMO ESTRATEGIA PREVENTIVA DE LA FATIGA Y EL MAL DESEMPEÑO LABORAL*. Obtenido de ENFOQUES: <https://www.redalyc.org/journal/6219/621968096002/html/>
- López, J. (20 de noviembre de 2020). *Actividad Física*. Obtenido de Club Deportivo:  
<https://hubdeportivo.com/diez-caracteristicas-de-la-actividad-fisica/>
- López, V. P. (2015). *Las pausas activas como estrategia para el control de la fatiga*. Obtenido de Repositorio UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR:  
<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/7284/1/T-UCE-0007-303i.pdf>

- Lugmaña, S. (2017). *LA PAUSA ACTIVA PARA REDUCIR EL ESTRÉS LABORAL* . Obtenido de Repositorio UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO:  
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/27133/1/0400734158%20Lugma%C3%B1a%20Solis%20Servio%20Alirio.pdf>
- Machuca, F. (06 de junio de 2022). *¿Qué es una pausa activa? Despidete del estrés y renueva tu energía en el trabajo*. Obtenido de Crehana: <https://www.crehana.com/blog/estilo-vida/que-es-pausa-activa/>
- Mariana, P. (09 de agosto de 2021). *Concepto Definicion*. Obtenido de Aprendizaje:  
<https://conceptodefinicion.de/aprendizaje/>
- Matsudo. (24 de marzo de 2019). *¿Qué es la actividad física?* Obtenido de National Heart, Lung, and Blood Institute: <https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/corazon/actividad-fisica>
- Mejillón, M. (2020). *Implementación de pausas activas para mejorar el rendimiento académico*. Obtenido de UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR:  
<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/21523/1/T-UCE-0020-CDI-339.pdf>
- Ministerio de Educación. (27 de noviembre de 2020). *Promover las pausas saludables durante las jornadas escolares*. Obtenido de ACTIVA-MENTE: <https://www.mineduc.cl/activa-mente-pausas-saludables-durante-las-jornadas-escolares/>
- Ministerio de Salud Publica y Ministerio de Educacion. (2018). *Atención Integral*. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/02/Manual-MAIS-CE.pdf>
- Monroy, F. J. (2015). *UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA*. Obtenido de LAS PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES COMO ESTRATEGIA PEDAGÓGICA:  
<https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/8337/TRABAJO%20FINAL%20FREDDY%20JIMENEZ%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Montenegro, D. D. (2021). *Las pausas activas ayudan a prevenir graves enfermedades*. Obtenido de Hospital Infantil Universitario San Jose:  
<https://www.hospitalinfantildesanjose.org.co/cuidados-generales/las-pausas-activas-ayudan-a-prevenir-graves-enfermedades>

- Morin, A. (2022). *Habilidades sociales y emocionales a diferentes edades*. Obtenido de Understood: <https://www.understood.org/es-mx/articles/social-and-emotional-skills-what-to-expect-at-different-ages>
- Moro, D. (19 de diciembre de 2020). *Juegos de ritmo: Historia y evolución de un género frenético*. Obtenido de MeriStation: [https://as.com/meristation/2020/12/19/reportajes/1608372147\\_471449.html](https://as.com/meristation/2020/12/19/reportajes/1608372147_471449.html)
- Moyano, L. (17 de junio de 2021). *Terapia Neurocognitiva*. Obtenido de Atencion: Definicion y Caracteristicas: <https://terapieneurocognitiva.com/2021/06/atencion-definicion-y-caracteristicas/>
- Navarro, J. e. (29 de noviembre de 2017). *GESTIÓN DE LA RECREACIÓN Y EL DESARROLLO ESTUDIANTIL*. Obtenido de UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR: <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-GestionDeLaRecreacionYDesarrolloEstudiantilDeLaUni-6736268.pdf>
- Ochoa, C. E. (2020). La seguridad y salud ocupacional de los trabajadores y el mejoramiento del medio ambiente laboral referente a las pausas activas. *SCielo*, 161-166.
- Ojeda, M. (18 de junio de 2021). *LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS: SUS CARACTERÍSTICAS, CLASIFICACIÓN Y BENEFICIOS*. Obtenido de EntrenoFit: <https://superateintercolegiados2016.com/actividades-recreativas>
- Ordoñez, P. &. (2021). INTENSIDAD, FRECUENCIA Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE LA PANDEMIA EN ECUADOR. *SportResearch*, 73-87.
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Importancia de la Actividad Física*. Obtenido de PLAN DE ACCIÓN MUNDIAL SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA 2018: [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600\\_spa.pdf](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf)
- Organizacion Panamericana de la Salud & Organizacion Mundial de la Salud. (2021). *Actividad Física*. Obtenido de <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>
- Ortiz, R. e. (2017). La actividad física, el entrenamiento continuo. *Salud Uninorte*, 252-258.

- Pacheco, A. &. (marzo de 2017). *Pausas Activas en la jornada laboral*. Obtenido de Universidad Politécnica Salesiana: <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/7771/1/UPS-CT004632.pdf>
- Parra, M. (2020). Actividades Lúdicas como Estrategias de Transición Educativa. *Scientific*, 17.
- Pope, J. e. (20 de septiembre de 2021). *Etapas del desarrollo para niños de 8 años*. Obtenido de Cigna: <https://www.cigna.com/es-us/individuals-families/health-wellness/hw/etapas-del-desarrollo-para-nios-de-8-aos-ue5720>
- Possitiva. (2020). Diferentes tipos de pausas activas. *Possitiva Terapias*.
- Reyes, M. (2019). *Actividades recreativas y la motivación laboral de los docentes*. Obtenido de Repositorio Digital Institucional- Universidad Cesar Vallejo: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/51766>
- Rodriguez, &. (2017). Métodos científicos de indagación. *EAN*, 1-26.
- Salud, O. M. (15 de julio de 2019). *Universidad de Santander*. Obtenido de Salud en el trabajo: beneficios de las pausas activas: <https://bucaramanga.udes.edu.co/comunicaciones/noticias/salud-en-el-trabajo-beneficios-de-las-pausas-activas>
- Sistema Nacional de Aprendizaje. (13 de marzo de 2017). *Pausas activas rítmicas*. Obtenido de Centro de Formación Agroindustrial Regional Huila: <https://centroagroindustrial.blogspot.com/2015/03/pausas-activas-ritmicas.html>
- UC, Centro de Desarrollo Docente. (2017). *Aprendizaje Activo*. Obtenido de Pontificia Universidad Católica de Chile : <https://desarrollodocente.uc.cl/quienes-somos/>
- Universidad de Madrid . (2018). Atención escolar al trastorno por déficit de atención/hiperactividad en las comunidades españolas. *Neurología*, 104-112.
- Universidad de Santander UDES. (15 de julio de 2019). *Bucaramanga UDES*. Obtenido de Comunicaciones: <https://bucaramanga.udes.edu.co/comunicaciones/noticias/salud-en-el-trabajo-beneficios-de-las-pausas->



# Resultado del análisis

Archivo: SIS DELGADO CEDEÑO JOHANA MARICELA - 4.0 AF1-25-07-22- LÓPEZ SILVIA.pdf

---

## Estadísticas

**Sospechosas en Internet: 6,04%**

Porcentaje del texto con expresiones en internet .

---

**Sospechas confirmadas: 4,86%**

Confirmada existencia de los tramos en las direcciones encontradas .

---

**Texto analizado: 74,76%**

Porcentaje del texto analizado efectivamente (no se analizan las frases cortas, caracteres especiales, texto roto).

---

**Éxito del análisis: 100%**

---

## Anexos

Encuesta a 20 estudiantes del 4° grado que asisten a clases de manera virtual, a la Unidad Educativa CEPE, en el recinto San Antonio de la Abundancia.

### PAUSAS ACTIVAS

Sistematización de experiencias prácticas de pausas activas para niños de 5 a 8 años edad.  
 Encuesta para estudiantes de 4° de EGB de la Unidad Educativa CEPE

\*Obligatorio

Nombre y Apellido \*

Aguirre Balderrama Yandri Daniel

Te sientes cansado o aburrido durante la jornada de clases \*

- SI  
 No

Has intervenido en sesiones de pausas activas \*

- SI  
 No

Si tu respuesta a la pregunta anterior fue NO, indicar el porque \*

- Siento que no me ayuda  
 No me gusta participar  
 Me siento cansado  
 Si me ayuda

Como evaluarías las sesiones de pausas activas \*

- Malo  
 Regular

### PAUSAS ACTIVAS

Sistematización de experiencias prácticas de pausas activas para niños de 5 a 8 años edad.  
 Encuesta para estudiantes de 4° de EGB de la Unidad Educativa CEPE

\*Obligatorio

Nombre y Apellido \*

Allia Changoluisa Ricardo Estaban

Te sientes cansado o aburrido durante la jornada de clases \*

- SI  
 No

Has intervenido en sesiones de pausas activas \*

- SI  
 No

Si tu respuesta a la pregunta anterior fue NO, indicar el porque \*

- Siento que no me ayuda  
 No me gusta participar  
 Me siento cansado  
 Si me ayuda

Como evaluarías las sesiones de pausas activas \*

- Malo  
 Regular  
 Bueno

## PAUSAS ACTIVAS

Sistematización de experiencias prácticas de pausas activas para niños de 5 a 8 años edad.  
Encuesta para estudiantes de 4º de EGB de la Unidad Educativa CEPE

\*Obligatorio

Nombre y Apellido \*

Álvarez Vargas Elkin Eliseo

Te sientes cansado o aburrido durante la jornada de clases \*

- Sí  
 No

Has intervenido en sesiones de pausas activas \*

- Sí  
 No

Si tu respuesta a la pregunta anterior fue NO, indicar el porque \*

- Siento que no me ayuda  
 No me gusta participar  
 Me siento cansado  
 Si me ayuda

Como evaluarías las sesiones de pausas activas \*

- Malo  
 Regular  
 Bueno

## PAUSAS ACTIVAS

Sistematización de experiencias prácticas de pausas activas para niños de 5 a 8 años edad.  
Encuesta para estudiantes de 4º de EGB de la Unidad Educativa CEPE

\*Obligatorio

Nombre y Apellido \*

Arteaga Aly

Te sientes cansado o aburrido durante la jornada de clases \*

- Sí  
 No

Has intervenido en sesiones de pausas activas \*

- Sí  
 No

Si tu respuesta a la pregunta anterior fue NO, indicar el porque \*

- Siento que no me ayuda  
 No me gusta participar  
 Me siento cansado  
 Si me ayuda

Como evaluarías las sesiones de pausas activas \*

- Malo  
 Regular  
 Bueno

## PAUSAS ACTIVAS

Sistematización de experiencias prácticas de pausas activas para niños de 5 a 8 años edad.  
Encuesta para estudiantes de 4°de EGB de la Unidad Educativa CEPE

\*Obligatorio

Nombre y Apellido \*

CHICA BENJAMIN

Te sientes cansado o aburrido durante la jornada de clases \*

- SI  
 No

Has intervenido en sesiones de pausas activas \*

- SI  
 No

Si tu respuesta a la pregunta anterior fue NO, indicar el porque \*

- Siento que no me ayuda  
 No me gusta participar  
 Me siento cansado  
 Si me ayuda

Como evaluarías las sesiones de pausas activas \*

- Malo  
 Regular  
 Bueno

## PAUSAS ACTIVAS

Sistematización de experiencias prácticas de pausas activas para niños de 5 a 8 años edad.  
Encuesta para estudiantes de 4°de EGB de la Unidad Educativa CEPE

\*Obligatorio

Nombre y Apellido \*

Litardo Kayla

Te sientes cansado o aburrido durante la jornada de clases \*

- SI  
 No

Has intervenido en sesiones de pausas activas \*

- SI  
 No

Si tu respuesta a la pregunta anterior fue NO, indicar el porque \*

- Siento que no me ayuda  
 No me gusta participar  
 Me siento cansado  
 Si me ayuda

Como evaluarías las sesiones de pausas activas \*

- Malo  
 Regular  
 Bueno

## PAUSAS ACTIVAS

Sistematización de experiencias prácticas de pausas activas para niños de 5 a 8 años edad.  
Encuesta para estudiantes de 4<sup>ta</sup> EGB de la Unidad Educativa CEPE

\*Obligatorio

Nombre y Apellido \*

CASTILLO Pamela

Te sientes cansado o aburrido durante la jornada de clases \*

- Sí  
 No

Has intervenido en sesiones de pausas activas \*

- Sí  
 No

Si tu respuesta a la pregunta anterior fue NO, indicar el porque \*

- Siento que no me ayuda  
 No me gusta participar  
 Me siento cansado  
 Si me ayuda

Como evaluarías las sesiones de pausas activas \*

- Malo  
 Regular  
 Bueno

## PAUSAS ACTIVAS

Sistematización de experiencias prácticas de pausas activas para niños de 5 a 8 años edad.  
Encuesta para estudiantes de 4<sup>ta</sup> EGB de la Unidad Educativa CEPE

\*Obligatorio

Nombre y Apellido \*

ABARCA COBOS MARÍA GABRIELA

Te sientes cansado o aburrido durante la jornada de clases \*

- Sí  
 No

Has intervenido en sesiones de pausas activas \*

- Sí  
 No

Si tu respuesta a la pregunta anterior fue NO, indicar el porque \*

- Siento que no me ayuda  
 No me gusta participar  
 Me siento cansado  
 Si me ayuda

Como evaluarías las sesiones de pausas activas \*

- Malo  
 Regular  
 Bueno

## PAUSAS ACTIVAS

Sistematización de experiencias prácticas de pausas activas para niños de 5 a 8 años edad.  
Encuesta para estudiantes de 4º de EGB de la Unidad Educativa CEPE

\*Obligatorio

Nombre y Apellido \*

Macías Karly

Te sientes cansado o aburrido durante la jornada de clases \*

- Sí
- No

Has intervenido en sesiones de pausas activas \*

- Sí
- No

Si tu respuesta a la pregunta anterior fue NO, indicar el porque \*

- Siento que no me ayuda
- No me gusta participar
- Me siento cansado
- Si me ayuda

Como evaluarías las sesiones de pausas activas \*

- Malo
- Regular
- Bueno

## PAUSAS ACTIVAS

Sistematización de experiencias prácticas de pausas activas para niños de 5 a 8 años edad.  
Encuesta para estudiantes de 4º de EGB de la Unidad Educativa CEPE

\*Obligatorio

Nombre y Apellido \*

Márquez Jair

Te sientes cansado o aburrido durante la jornada de clases \*

- Sí
- No

Has intervenido en sesiones de pausas activas \*

- Sí
- No

Si tu respuesta a la pregunta anterior fue NO, indicar el porque \*

- Siento que no me ayuda
- No me gusta participar
- Me siento cansado
- Si me ayuda

Como evaluarías las sesiones de pausas activas \*

- Malo
- Regular
- Bueno

## PAUSAS ACTIVAS

Sistematización de experiencias prácticas de pausas activas para niños de 5 a 8 años edad.  
Encuesta para estudiantes de 4º de EGB de la Unidad Educativa CEPE

\*Obligatorio

Nombre y Apellido \*

Castillo Damián

Te sientes cansado o aburrido durante la jornada de clases \*

- SI  
 No

Has intervenido en sesiones de pausas activas \*

- SI  
 No

Si tu respuesta a la pregunta anterior fue NO, indicar el porque \*

- Siento que no me ayuda  
 No me gusta participar  
 Me siento cansado  
 Si me ayuda

Como evaluarías las sesiones de pausas activas \*

- Malo  
 Regular  
 Bueno

## PAUSAS ACTIVAS

Sistematización de experiencias prácticas de pausas activas para niños de 5 a 8 años edad.  
Encuesta para estudiantes de 4º de EGB de la Unidad Educativa CEPE

\*Obligatorio

Nombre y Apellido \*

Duegas Narcisca

Te sientes cansado o aburrido durante la jornada de clases \*

- SI  
 No

Has intervenido en sesiones de pausas activas \*

- SI  
 No

Si tu respuesta a la pregunta anterior fue NO, indicar el porque \*

- Siento que no me ayuda  
 No me gusta participar  
 Me siento cansado  
 Si me ayuda

Como evaluarías las sesiones de pausas activas \*

- Malo  
 Regular  
 Bueno

## PAUSAS ACTIVAS

Sistematización de experiencias prácticas de pausas activas para niños de 5 a 8 años edad.  
Encuesta para estudiantes de 4º de EGB de la Unidad Educativa CEPE

\*Obligatorio

Nombre y Apellido \*

PORRAS NICOLAS

Te sientes cansado o aburrido durante la jornada de clases \*

- SI  
 No

Has intervenido en sesiones de pausas activas \*

- SI  
 No

Si tu respuesta a la pregunta anterior fue NO, indicar el porque \*

- Siento que no me ayuda  
 No me gusta participar  
 Me siento cansado  
 Si me ayuda

Como evaluarías las sesiones de pausas activas \*

- Malo  
 Regular  
 Bueno

## PAUSAS ACTIVAS

Sistematización de experiencias prácticas de pausas activas para niños de 5 a 8 años edad.  
Encuesta para estudiantes de 4º de EGB de la Unidad Educativa CEPE

\*Obligatorio

Nombre y Apellido \*

Somoza Scarleth

Te sientes cansado o aburrido durante la jornada de clases \*

- SI  
 No

Has intervenido en sesiones de pausas activas \*

- SI  
 No

Si tu respuesta a la pregunta anterior fue NO, indicar el porque \*

- Siento que no me ayuda  
 No me gusta participar  
 Me siento cansado  
 Si me ayuda

Como evaluarías las sesiones de pausas activas \*

- Malo  
 Regular  
 Bueno

## PAUSAS ACTIVAS

Sistematización de experiencias prácticas de pausas activas para niños de 5 a 8 años edad.  
Encuesta para estudiantes de 4º de EGB de la Unidad Educativa CEPE

**\*Obligatorio**

Nombre y Apellido \*

MUÑOZ DELGADO ADRIAN

Te sientes cansado o aburrido durante la jornada de clases \*

- SI  
 No

Has intervenido en sesiones de pausas activas \*

- SI  
 No

Si tu respuesta a la pregunta anterior fue NO, indicar el porque \*

- Siento que no me ayuda  
 No me gusta participar  
 Me siento cansado  
 Si me ayuda

Como evaluarías las sesiones de pausas activas \*

- Malo  
 Regular  
 Bueno

ENCUESTA PARA ESTUDIANTES DE 4º DE EGB DE LA UNIDAD EDUCATIVA CEPE

**\*Obligatorio**

Nombre y Apellido \*

Vargas Odalys

Te sientes cansado o aburrido durante la jornada de clases \*

- SI  
 No

Has intervenido en sesiones de pausas activas \*

- SI  
 No

Si tu respuesta a la pregunta anterior fue NO, indicar el porque \*

- Siento que no me ayuda  
 No me gusta participar  
 Me siento cansado  
 Si me ayuda

Como evaluarías las sesiones de pausas activas \*

- Malo  
 Regular  
 Bueno  
 Muy Bueno  
 Excelente

## PAUSAS ACTIVAS

Sistematización de experiencias prácticas de pausas activas para niños de 5 a 8 años edad.  
Encuesta para estudiantes de 4° de EGB de la Unidad Educativa CEPE

\*Obligatorio

Nombre y Apellido \*

Molina Rosales Damaris

Te sientes cansado o aburrido durante la jornada de clases \*

- SI  
 No

Has intervenido en sesiones de pausas activas \*

- SI  
 No

Si tu respuesta a la pregunta anterior fue NO, indicar el porque \*

- Siento que no me ayuda  
 No me gusta participar  
 Me siento cansado  
 Si me ayuda

Como evaluarías las sesiones de pausas activas \*

- Malo  
 Regular  
 Bueno

## PAUSAS ACTIVAS

Sistematización de experiencias prácticas de pausas activas para niños de 5 a 8 años edad.  
Encuesta para estudiantes de 4° de EGB de la Unidad Educativa CEPE

\*Obligatorio

Nombre y Apellido \*

Torres Jarama Ariana

Te sientes cansado o aburrido durante la jornada de clases \*

- SI  
 No

Has intervenido en sesiones de pausas activas \*

- SI  
 No

Si tu respuesta a la pregunta anterior fue NO, indicar el porque \*

- Siento que no me ayuda  
 No me gusta participar  
 Me siento cansado  
 Si me ayuda

Como evaluarías las sesiones de pausas activas \*

- Malo  
 Regular  
 Bueno

## PAUSAS ACTIVAS

Sistematización de experiencias prácticas de pausas activas para niños de 5 a 8 años edad.  
Encuesta para estudiantes de 4º de EGB de la Unidad Educativa CEPE

\*Obligatorio

Nombre y Apellido \*

Morales Bravo Mathias .....

Te sientes cansado o aburrido durante la jornada de clases \*

- Sí  
 No

Has intervenido en sesiones de pausas activas \*

- Sí  
 No

Si tu respuesta a la pregunta anterior fue NO, indicar el porque \*

- Siento que no me ayuda  
 No me gusta participar  
 Me siento cansado  
 Si me ayuda

Como evaluarías las sesiones de pausas activas \*

- Malo  
 Regular  
 Bueno

Sistematización de experiencias prácticas de pausas activas para niños de 5 a 8 años edad.  
Encuesta para estudiantes de 4º de EGB de la Unidad Educativa CEPE

\*Obligatorio

Nombre y Apellido \*

Dania Belinda Ramos Delgado .....

Te sientes cansado o aburrido durante la jornada de clases \*

- Sí  
 No

Has intervenido en sesiones de pausas activas \*

- Sí  
 No

Si tu respuesta a la pregunta anterior fue NO, indicar el porque \*

- Siento que no me ayuda  
 No me gusta participar  
 Me siento cansado  
 Si me ayuda

Como evaluarías las sesiones de pausas activas \*

- Malo  
 Regular  
 Bueno  
 Muy Bueno