



FACULTAD DE EDUCACIÓN

Pausas activas en estudiantes del quinto grado de primaria de la I. E Juan
Pablo Vizcardo y Guzmán – 2024

Línea de investigación:
Educación para la sociedad del conocimiento

Trabajo Académico para Optar el Título de Segunda Especialidad
Profesional en Psicopedagogía y Problemas de aprendizaje

Autora

Soria Pacheco, Betty Verónica

Asesora

Garvich Ormeño, Angie Marlene

ORCID: 0000-0001-7353-0430

Jurado

Saavedra López, Juan José

Villegas Quispe, Carmen Julia del Rosario

Olarte Ortiz, Maria nela

Lima - Perú

2025



trabajo academico soria pacheco betty

INFORME DE ORIGINALIDAD

14%

INDICE DE SIMILITUD

13%

FUENTES DE INTERNET

1%

PUBLICACIONES

6%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	3%
2	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	Submitted to Universidad Señor de Sipan Trabajo del estudiante	2%
4	Submitted to Universidad Nacional Federico Villarreal Trabajo del estudiante	2%
5	repositorio.uta.edu.ec Fuente de Internet	1%
6	www.repositorio.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	<1%
9	1library.co Fuente de Internet	<1%
10	repositorio.uroosevelt.edu.pe Fuente de Internet	<1%
11	dspace.unitru.edu.pe Fuente de Internet	<1%
12	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1%



FACULTAD DE EDUCACIÓN

Pausas activas en estudiantes del quinto grado de primaria de la

I. E Juan Pablo Vizcardo y Guzmán – 2024

Línea de Investigación

Educación para la Sociedad del Conocimiento

Trabajo Académico para Optar el Título de Segunda Especialidad

Profesional en Psicopedagogía y Problemas de aprendizaje

Autora

Soria Pacheco, Betty Verónica

Asesora

Garvich Ormeño, Angie Marlene

(ORCID: 0000-0001-7353-0430)

Jurado

Saavedra López, Juan José

Villegas Quispe, Carmen Julia del Rosario

Olarte Ortiz, Maria nela

Lima – Perú

2025

DEDICATORIA

A mi Dios, puesto que nos brinda sabiduría, amor y paciencia, nos ayuda en los momentos más difíciles brindándonos fortaleza y optimismo para llegar a cumplir nuestras metas.

AGRADECIMIENTO

Primeramente, a Dios por la sabiduría que me brinda para finalizar esta investigación. A mi familia por estar apoyándome en todo momento y ser mi soporte cuando más lo necesito.

A mi universidad Villarreal que me formo para ser profesional y continuar mis estudios de la segunda especialidad.

ÍNDICE

CARÁTULA.....	i
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO	iii
ÍNDICE.....	iv
ÍNDICE DE TABLAS	vi
ÍNDICE DE FIGURAS.....	vii
RESUMEN	viii
ABSTRACT.....	ix
I.- INTRODUCCIÓN	10
1.1 Descripción del problema.....	11
1.2 Antecedentes	14
1.2.1 Antecedentes Internacionales	14
1.2.2 Antecedentes nacionales	15
1.3 Objetivos de la investigación	23
1.3.1 Objetivo general.....	23
1.3.2 Objetivos específicos.....	23
1.4 Justificación.....	24
1.5 Impactos esperados del trabajo académico	24
II.- METODOLOGÍA	25
2.1 Tipo y diseño de la investigación:.....	25
2.2 Ámbito espacial y temporal.....	25
2.3 Población y muestra	26
2.3.1 Población	26
2.3.2 Muestra	26

2.4	Variable y operacionalización de la variable	26
2.5	Técnicas e instrumento de recolección de datos	27
2.6	Procedimientos	28
III.-	RESULTADOS	29
3.1	Estadística descriptiva	29
IV.-	CONCLUSIONES	34
V.-	RECOMENDACIONES	35
VI.-	REFERENCIAS	36
VII.-	ANEXOS	38

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Confiabilidad Alpha de Cronbach.....	28
Tabla 2: Distribución de frecuencias según la variable: Pausas activas	29
Tabla 3: Distribución de frecuencias según la dimensión: Pausas activas de inicio.....	30
Tabla 4: Distribución de frecuencias según la dimensión: Pausas activas de compensación	31
Tabla 5: Distribución de frecuencias según la dimensión: Pausas activas de relajación	32

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Gráfica de barras según la variable: Pausas activas	29
Figura 2: Gráfica de barras según la dimensión: Pausas activas de inicio.....	30
Figura 3: Gráfica de barras según la dimensión: Pausas activas de compensación.....	31
Figura 4: Gráfica de barras según la dimensión: Pausas activas de relajación	32

RESUMEN

El trabajo académico tuvo como propósito determinar el nivel de desarrollo de las pausas activas en estudiantes de quinto grado de primaria de la I.E Juan Pablo Vizcardo y Guzmán 2024. Fue de enfoque cuantitativo, descriptivo simple por contar con una sola variable siendo de tipo básica. Asimismo, con diseño no experimental y transversal utilizando el cuestionario como técnica que está dividido en tres dimensiones para aplicarlo a 25 educandos. Los resultados determinaron que el 56% de los estudiantes poseen nivel moderado y el 28% el nivel bajo, y, tan solo el 16% en nivel alto. Por lo tanto, se debe mejorar el desarrollo de las pausas activas ya que forma parte de su íntegro desarrollo. En suma, la muestra de estudio manifestó que las pausas activas se realizan de manera moderada por lo que se deben tomar más énfasis ya que ayudan a la evolución del individuo.

Palabras clave: pausas activas, inicio, compensación, relajación

ABSTRACT

The purpose of this academic work was to determine the level of development of active breaks in fifth grade students of the I.E Juan Pablo Vizcardo y Guzmán 2024. It was of a quantitative, simple descriptive approach because it had only one variable, which was of a basic type. Likewise, it had a non-experimental and transversal design using the questionnaire as a technique that is divided into three dimensions to be applied to 25 students. The results determined that 56% of the students have a moderate level and 28% have a low level, and only 16% have a high level. Therefore, the development of active breaks must be improved since it is part of their integral development. In short, the study sample showed that active breaks are carried out in a moderate way, so they should be emphasized more since they help the evolution of the individual.

Keywords: Active Pauses, start, compensation, relaxation

I.- INTRODUCCIÓN

La presente investigación es un estudio que hace referencia a la pausa activa en su proceso de enseñanza en los estudiantes de primaria, es decir, es indispensable utilizarlo en las sesiones de clase ya que aportan atención y concentración en el educando, así como también ayuda al docente en su factor físico y mental. Estas actividades pedagógicas no demandan exigencias en su ejecución debido a que se realizan en pequeñas áreas, en espacio no muy amplios y con cualquier tipo de vestuario.

Por consiguiente, este trabajo académico tiene como eje primordial determinar el nivel de desarrollo de las pausas activas en la enseñanza en estudiantes del 5to de primaria de la I.E “Juan Pablo Vizcardo y Guzmán”, ya que se ha podido observar dentro del aula a estudiantes desconcentrados, cansados, fatigados y con poca energía para el desarrollo de sus aprendizajes planificado por la docente. A esta situación se suma el panorama en familia ya que afecta los logros en el aprendizaje. Según UNESCO (2020) es importante que los niños jóvenes y adultos realicen acciones de pausas activas ya que no sólo se debe desarrollar la dimensión cognitiva sino también el ser de la persona.

Es por ello que se realizará la investigación sobre pausas activas en estudiantes de 5to grado de primaria del colegio Juan Pablo Vizcardo y Guzmán- 2024. De la siguiente manera:

La presente investigación se estructura en 6 capítulos:

En primer lugar, se expone la descripción del problema sobre el desarrollo de las pausas activas en las instituciones educativas ya que todavía se evidencia a estudiantes que presentan características similares como la falta de atención, concentración, motivación, cansancio y

fatiga en las jornadas escolares. Es así que se realiza el análisis desde la introducción hasta los impactos esperados. Asimismo, en el segundo lugar se muestra la metodología basada desde el tipo y diseño de la investigación hasta el instrumento utilizado en el estudio.

En tercer lugar, se presentan los resultados que fueron obtenidos a través del cuestionario que fue aplicado a la muestra en la institución educativa de Cercado de Lima y lo podemos observar e interpretar a través de los gráficos de barra. En cuarto lugar, se expone las conclusiones que se obtiene del resultado y están relacionadas con los objetivos de la investigación lo que permite concluir que las pausas activas son descansos breves aplicados por los docentes a los estudiantes dentro del proceso educativo para recuperar o volver a conectar con la motivación, recuperar su energía y sobre todo a mejorar con el desempeño académico.

En el quinto lugar se da a conocer las recomendaciones de la investigación que sirven para mejorarlo y de esta manera se pueda aplicar las pausas activas en la institución educativa en beneficio de los estudiantes. En el sexto lugar, se encuentran las referencias que son listados de toda la literatura científica que ha sido tomada en cuenta para realizar el trabajo de investigación. Por último y en el séptimo lugar, están los anexos donde podemos colocar toda información relevante extra.

Pongo a consideración del jurado este trabajo académico sobre el desarrollo las pausas activas en los estudiantes de quinto grado del colegio Juan Pablo Vizcardo y Guzmán – 2024.

1.1 Descripción del problema

En el contexto internacional, muchas instituciones se preocupan por el desenvolvimiento físico del niño y adolescente implantando en la malla curricular actividades deportivas, arte corporal y diversos talleres de desarrollo que los ayude a poseer un desenvolvimiento social y equilibrio emocional que también es la base del desarrollo humano.

Según UNESCO (2020), la educación de calidad es una fortaleza para el bienestar humano, es por ello, que los educandos requieren de una buena alimentación para gozar de una salud plena. Es por ello que los gobiernos de diferentes países están priorizando esta preocupación latente en nuestras aulas en el día a día, implementando así nuevas acciones para el inicio del año escolar a través de nuevas estrategias, lineamientos, programas que fortalezca el aprendizaje de los estudiantes.

A nivel nacional, las instituciones educativas están regidas por un currículo basado en contenidos tradicionales y memorísticos, que no se preocupan por el desarrollo integral de los estudiantes originando que los niños y jóvenes tengan un bajo nivel de concentración y atención en los momentos del aprendizaje siendo un obstáculo para el logro de sus competencias. Durante las sesiones de aprendizaje, los estudiantes se muestran cansados mental y físicamente por estar mucho tiempo en una misma posición escuchando las clases a veces monótonas de las maestras porque no todos pueden participar de manera activa por la cantidad de estudiantes que hay en un aula evidenciando así este problema con mayor intensidad. Según El Ministerio de Educación (MINEDU) 2023 estar sentados en una misma posición por tiempos prolongados y mantener la misma postura a lo largo de la jornada escolar puede traer problemas musculares, cansancio visual y eleva los niveles de estrés, originando ausencia de motivación de los educandos en el aula. Por ello, la “pausa activa” rompe los esquemas tradicionales de rigidez y sedentarismo originando actividad física.

A nivel institucional, los estudiantes del quinto grado de primaria de la I.E. Juan Pablo Vizcardo y Guzmán, presentan algún grado de distracción, actitudes negativas y estrés siendo un problema en el logro de las competencias lo cual se evidencia en sus niveles de logros escolares permitiendo que exista un retroceso en su aprendizaje ocasionando a la vez un bajo rendimiento académico. Debido a esta situación se pone en marcha las pausas activas que

velan por recuperar la atención y una mejor concentración en los educandos. De igual modo, ayuda a cimentar actitudes positivas entre compañeros y con el educador, eliminando cualquier efecto distractor como la rebeldía escolar, el aburrimiento y el desinterés.

Es así como el Ministerio de Educación a través de las Ugeles ha planteado una guía didáctica que auxilia a los educadores a romper la rutina y a activar la sesión. Peor es penoso que un gran porcentaje de instituciones no la apliquen adecuadamente y lo realizan tan solo por protocolo, pensando que las pausas activas van a distraer el rendimiento de los educandos.

En otras palabras, las pausas activas son indispensables para que el estudiante siga fomentando un estilo de vida saludable ya que trae beneficios físicos, mentales y sociales en su interacción con sus compañeros y compañeras del aula. Por tanto,

Problema general:

¿Cuál es el nivel de desarrollo de las **pausas activas en estudiantes de 5to** de primaria de la I.E. Vizcardo y Guzmán, Cercado de Lima, 2024?

Problemas específicos:

- ¿Cuál es el nivel de desarrollo de las **pausas activas de inicio** en estudiantes de 5to de primaria de la I.E. Vizcardo y Guzmán, Cercado de Lima, 2024?
- ¿Cuál es el nivel de desarrollo de las **pausas activas de compensación** en estudiantes de 5to de primaria de la I.E. Vizcardo y Guzmán, Cercado de Lima, 2024?
- ¿Cuál es el nivel de desarrollo de **las pausas activas de relajación** en estudiantes de 5to de primaria de la I.E. Vizcardo y Guzmán, Cercado de Lima, 2024?

1.2 Antecedentes

1.2.1 Antecedentes Internacionales

Guzmán (2021) planteó conocer lo primordial que son los talleres sobre pausas activas relacionadas con los educadores de manera virtual aplicándose una metodología cuantitativa ejecutada por una universidad privada en Ecuador a través de 26 docentes de una Institución Educativa dando como resultado que el 81% de la muestra posee afecciones físicas como psicológicas programándose un plan de pausas activas con 6 talleres, concluyendo que las pausas activas mejoran la salud integral de los docentes integralmente evidenciando así un cambio positivo en lo antes mencionado.

De igual modo, Solís (2019) tuvo como objetivo principal aumentar el tiempo de actividad física y reducir el sedentarismo en el alumnado durante la jornada escolar, por lo tanto, crearon y ejecutaron las acciones del programa ¡Dame 10! donde aplicaron diversas encuestas para poder conocer los beneficios y opiniones sobre el programa a través de la aplicación web obteniendo resultados automáticamente en porcentajes. En el momento de la sesión de clase aumentó 50% de mejora en la actividad física. El alumnado se sentía más activo en un 75,8%, mejor motivación el 58,5%, y 51% poseía mejor actitud. Asimismo, el 87,5% considero implementar a diario el programa "¡Dame 10!" En conclusión, el programa terminó siendo efectivo en la mejora de la actividad física porque estimula a que el individuo presente una mejor actitud y predisposición con los estudiantes.

Asimismo, Ibáñez (2019) tuvo como objetivo demostrar que los descansos activos son importantes para la vida de un trabajador, académico y administrativo. Se aplicó una metodología de estudio cuantitativo a través del diseño de estudio en la cual participaron 200 personas de la universidad peruana del programa de pausas activas. En los resultados se pudo

demostrar que es indispensable realizar pausas activas en el ser humano. En conclusión, la investigación demostró que son muy beneficiosas para el bienestar de los trabajadores, académicos y administrativos ya que mejora el componente mental y psicológico propiciando un buen clima de ambiente laboral.

Jiménez y Monroy (2016) ejecutaron un programa de pausas activas escolares que ayuden a mejorar la atención de los estudiantes aplicándose un estudio cualitativo a través de sesiones y la observación que se realizó con 36 estudiantes Universitarios que participaron sobre la pausa activa. En los resultados se constató que estas técnicas mejoraban el rendimiento académico, teniendo un principal efecto positivo en el 80,6 % de los participantes. Además, afirma que las pausas activas influyen para mejorar la recepción de información, concentración y motivación. En conclusión, presentaron una evolución positiva en aquellos estudiantes que alteraban la atención y concentración a los demás.

1.2.2 Antecedentes nacionales

Torres et al. (2018) investigaron sobre la efectividad de un programa de descanso activo para minimizar el estrés laboral, por lo que se aplicó una metodología cuantitativa a través de cuestionarios que se realizaron con 40 trabajadores. En los resultados se pudo evidenciar que el 100% de los colaboradores que ejecutan el recreo activo visualizan su buena predisposición en su jornada laboral, y el 83% visualizan mejoras en su vida cotidiana. En conclusión, la ejecución del programa ha ayudado a que los colaboradores experimentan bienestar en sus labores de trabajo, dejando de lado el desgano o cansancio que pueda presentarse.

Basado en el trabajo de Bernal et al. (2018), se estudió sobre el método de clasificación de actitudes en el aula con el uso de gráficos pro-salud. Fue de enfoque cualitativo y los

resultados arrojaron que si es posible que las clases sean placenteras ya que al evaluar las actitudes de la muestra por días o semanas se puede realizar un registro que ayude a modificar las actividades en las sesiones de clase. En conclusión, se da una alta correlación respecto al uso del día, horarios y la organización de las clases con la incorporación de pausas activas.

Fernández (2019), en su trabajo de investigación tuvo como objetivo diseñar un programa de pausas activas que permitan manejar los niveles de estrés en el personal del área administrativa del Hospital por ser un lugar muy concurrido. Donde se aplicó una metodología de estudio cuantitativo y trasversal a través de un cuestionario que se realizaron con 277 trabajadores de la empresa. Acorde a los resultados mostrándose mejora, se pudo concluir que los colaboradores del hospital han mejorado sus actividades debido a que perciben una creciente mejora con la aplicación del programa.

Definición de Pausas activas

Son descansos cortos durante la jornada escolar que ayuda a que se recupere energía en los estudiantes, mejorando así su concentración, desenvolvimiento y actitud por medio de ejercicios que ayudan a disminuir el cansancio, contracturas musculares, así como el estrés. (MINSALUD, 2021).

MINEDU (2023) a través de la norma técnica de programas educativos tiene por objetivo establecer, las orientaciones de la “Pausa activa en el aula”. estrategia que será liderada por el director y los docentes. De esta manera el Ministerio de educación brinda las orientaciones para todo el personal docente para que pongan en práctica y se generen condiciones para el aprendizaje del estudiante.

Blanco y Rodríguez (2020) lo definen como estrategias u hábitos de ejercicios cortos para prevenir la fatiga, disminuir el estrés aplicable tanto para la jornada laboral como educativas de esta manera el estudiante puede recuperar la energía mejorando su desempeño y eficacia escolar mejorando su calidad de vida.

Según López (2021) expone que son periodos de descansos cortos en las jornadas laborales, que se utilizan mediante ejercicios durante 10 minutos, tiene como objetivo la mejora, la eficiencia en las diversas actividades que realiza el personal de trabajo u estudiantes que realicen actividades por larga duración. Esto trae un cambio importante en el sistema inmune y la vida de quienes lo aplican y es así que durante las actividades diarias se presenta una mejora cardiovascular y frecuencia cardíaca en las personas.

Según Valbuena (2020), son periodos de descanso o periodos de reparaciones breves, para afrontar situaciones tensas en cualquier dimensión humana y así mejore en sus actividades laboral y académico. Se quiere lograr que estas pausas activas se conviertan en una rutina diaria para que el impacto sea más favorable y así poder combatir las molestias articulares, dolores musculares y mejora en la concentración de las personas.

Como señala Ochoa (2020), son actividades que realzan y mejoran la calidad de vida del colaborador ya que lo desconecta por un instante de sus responsabilidades mejorando el rendimiento laboral o académico, provocando concentración ya que se destensa de las acciones que viene realizando y de esta manera estaría eliminando los niveles de fatiga.

Importancia de las pausas activas en el ambiente escolar

De acuerdo con Toapanta (2017), las pausas activas son importantes porque permite realizar actividades cortas rompiendo la monotonía que se da durante la jornada de trabajo o jornada escolar, de esta manera se logra disminuir: distracciones, mal carácter disminuyendo el estrés, por lo tanto, es importante las pausas activas en las acciones diarias de la jornada escolar para así eliminar la contractura de los músculos que han sido generados por una mala postura, o por acciones que se repiten.

Como resultados de varias investigaciones las instituciones educativas están utilizando estos descansos para eliminar el sedentarismo, la inmovilidad del cuerpo y ayudar a los educandos a que tengan un espacio de activación física y mental, desechando el cansancio y la monotonía de las clases para continuar con una buena concentración en el aula, de esta manera el estudiante recupera la energía para seguir encaminándose con la jornada escolar.

Como señala De la Cruz (2017), el realizar la activación ayuda a la circulación del cerebro teniendo como efecto la activación de más neuronas que harán que el individuo tenga un mejor rendimiento y a la vez su atención y concentración será efectiva ante cualquier situación, por ello se está promoviendo talleres que ayuden al movimiento corporal de los estudiantes.

Es por ello que Catelblanco y Tovar (2015) mencionan que son “pequeñas” pausas que se ejecutan cuando se da una larga jornada escolar y se realizan a través de técnicas, ejercicios o acciones lúdicas que ayudan a reducir las tensiones psicológicas originadas en los estudiantes por el componente académico. En suma, ayuda a dar movimiento al cuerpo y a la mente oxigenándose por medio de la activación. Por lo tanto, es importante la activación en la

circulación, en la respiración, en la relajación de los músculos, en la oxigenación cerebral y el aumento de nivel en la energía de los estudiantes dentro de su jornada escolar.

Por ello, cuando la institución educativa implementa la *activación* en las aulas se beneficia el estudiante y también el educador ya que baja el estrés, la fatiga y los encamina hacia una vida saludable física y emocionalmente. Al utilizar la *activación* disminuye comportamientos negativos que se propaga en el contexto familiar, social e incluso escolar; dándose mejor atención y concentración, y mejora en rendimiento escolar. Como resultado de varias investigaciones, en el 2023, el Ministerio de Educación ha ejecutado talleres que permitan realizar pausas activas en la escuela.

Beneficios de las pausas activas

Como señala Creamer, (2020), las pausas activas fortalecen el componente cognitivo y emocional del estudiante en la jornada escolar, rompiendo la rutina cotidiana que se da en el aula día a día, de esta manera previene así las lesiones físicas y mentales incrementando así la atención en los aprendizajes de los educandos propiciando la creatividad y desarrollo de la motricidad así como la activación de la memoria.

Según Gómez (2020), el estar mucho tiempo frente a la laptop o mantenerse en una misma postura por un largo tiempo puede paralizar los músculos por la ausencia de una efectiva circulación sanguínea. Por ello se deben aplicar las pausas activas ya que se observará mejorías en la postura de la persona, en su tono muscular y progreso en el estado muscular.

Para poseer calidad de vida en la jornada escolar y en lo laboral como evitar complicaciones en los movimientos se debe realizar *pausas activas*, que son pausas de períodos

de tiempos cortos de un máximo 15 minutos, a lo largo de la actividad escolar o laboral teniendo como objetivo una buena respiración, circulación sanguínea y energía corporal que ayudan a mantener una buena salud evitando enfermedades emocionales que puede causar deterioro en lo físico, mental, laboral o académico (Profesionales, 2013).

Existe una variedad de ventajas que ayudan al individuo como:

- Ventajas biológicas: se da la mejora en el ámbito corporal, estado de salud y se habilita el cuerpo para diversas actividades.
- Ventajas emocionales: Disminución del estrés originando un buen rendimiento y atención concentración.
- Ventajas económicas: Buena salud física y corporal genera una mejora en la productividad.

Por ello, las pausas activas son beneficiosos como antes mencionado ya que al realizarse estos cortos descansos baja los estadios de estrés en el individuo, lo cual permite crear un panorama pacífico y armonioso de convivencia, es decir, de manera óptima mejora las relaciones interpersonales aumentando la concentración y el rendimiento. (Riascos, et al., 2018).

Causas que ocasionan la fatiga escolar

Según Mejillón (2020), una de las principales causas que se evidencia en los estudiantes cuando comienzan a tener problemas en el proceso de aprendizaje son los primeros síntomas de fatiga física y mental. Esta fatiga física corresponde a que existe lesiones en el sistema músculo-esquelético, lo cual provoca una tensión repetida al tener una misma posición durante mucho tiempo en la jornada escolar o laboral. Y la fatiga mental se evidencia por la carga

mental que posee una persona ocasionando un cansancio mental, es por ello que aumenta el desinterés y la desmotivación en el proceso de aprendizaje.

De acuerdo con Barbero (2005) manifiesta que la fatiga escolar debe preocupar a los docentes porque repercute mucho en varios aspectos en los estudiantes. Lo que conlleva a la pérdida de atención y problemas posturales, que son visibles en el deterioro de su salud manteniendo una postura no apropiada dentro del aula. Acorde con Redondo (2013), estos motivos hacen que el estudiante presente un bajo rendimiento en su aprendizaje como un problema más dentro del contexto escolar ocasionando el fracaso escolar debido al cansancio y la desmotivación para desenvolverse de manera óptima en sus actividades escolares.

Tal como expresa Secadas (1965) algunas de las causas por la que se presenta la fatiga escolar son las siguientes:

- Muchas horas clase y excesivas tareas
- Tiempos muy cortos en el recreo
- Falta de motivación metodología pasiva
- Realizar múltiples actividades cotidianas que ocasione ausencia de descanso.
- La distancia entre el hogar del estudiante y su institución educativa.
- Mal estado en los espacios de recreación.
- Dieta no equilibrada en los nutrientes para un óptimo desarrollo: físico y cognitivo
- Inseguridad en sus emociones presentando carencia afectiva.

En consecuencia, el educador debe estar a la expectativa de las actitudes de los educandos como desgano, fastidio, silencio, desinterés, etc., y debe actuar de inmediato aplicando alguna pausa activa. Además, Fuentes (2015) presenta algunos síntomas que identifica cuando ocurre la fatiga escolar:

- Continualmente bostezar en clases.
- Se distrae fácilmente.
- En constante movimiento y sudoración excesiva.
- Acciones realizadas con desgano.
- Mala retención en el proceso de aprendizaje.

Teniendo en cuenta estas investigaciones realizadas por los autores se puede identificar dentro del aula a aquellos estudiantes que evidencian estar en un ambiente de fatiga lo cual nos permitirá poder seleccionarlos y actuar aplicando herramientas o actividades innovadoras como lo es la pausa activa y así se disipe el estrés que están presentando y el cansancio acumulado en clases aplicando ejercicios físicos o mentales que permitirá recuperar energía para continuar con su aprendizaje en su jornada escolar.

Dimensiones de la variable: Pausas activas

Con relación a las dimensiones de una sesión de pausas activas, se contemplan tres acciones:

Pausas activas de inicio: Se ejecuta antes de la jornada escolar siendo una actividad que permite que el cuerpo entre en calor dando preferencia a preparar las estructuras musculares a través de actividades de estiramiento y animando a entrar al ritmo del trabajo dentro del aula actuando como prevención y terapia. (Monge, 2020).

Pausas activas compensatorias: Son actividades de estiramiento direccionadas a eliminar las sobrecargas durante las actividades escolares. Se realizan en intervalos de la sesión de clase con una duración aproximada de diez minutos, dando momentos de pausa a la monotonía escolar. Estas actividades disminuyen la fatiga o estrés escolar y laboral permitiendo así la recuperación activa en los estudiantes y trabajadores durante la jornada escolar o laboral mediante actividades que logran ejercitan y relajar los músculos que se encuentran contraídos durante la jornada escolar o laboral. (Monge, 2020).

Pausas activas de relajación: Se practica luego de la jornada laboral o escolar, logrando descontracturar los músculos y despejar la mente. Produce la eliminación del cansancio y la tensión muscular y mejora la actividad respiratoria (Monge, 2020).

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar el nivel de desarrollo de las pausas activas en estudiantes de 5to de primaria de la I.E. Juan Pablo Vizcardo y Guzmán, Cercado de Lima, 2024.

1.3.2 Objetivos específicos

- Determinar el nivel de desarrollo de las pausas activas de inicio en estudiantes de 5to de primaria de la I.E. Juan Pablo Vizcardo y Guzmán, Cercado de Lima, 2024.
- Determinar el nivel de desarrollo de las pausas activas de compensación en estudiantes de 5to de primaria de la I.E. Juan Pablo Vizcardo y Guzmán, Cercado de Lima, 2024.
- Determinar el nivel de desarrollo de las pausas activas de relajación en estudiantes de 5to de primaria de la I.E. Juan Pablo Vizcardo y Guzmán, Cercado de Lima, 2024.

1.4 Justificación

La *justificación teórica* se basó en investigar fuentes teóricas de autores renombrados para poder tener un soporte teórico y conocimiento de la variable. Se indagó en literaturas científicas, antecedentes y teorías que avalen conocimientos de la variable a medir siendo este el eje nuclear de la investigación. En cuanto a la *justificación práctica*, el estudio servirá para encontrar la raíz del problema y así de acorde a los resultados brindar las recomendaciones adecuadas que servirán de solución al problema. De igual modo el estudio ayudará a otras investigaciones que tengan el mismo problema. Así mismo, en la *justificación metodológica* se realizó la validación y confiabilidad del instrumento el cual fue aplicado a la prueba de estudio. Dicho instrumento ayudará para otras posibles investigaciones que se realice.

1.5 Impactos esperados del trabajo académico

Este estudio aporta nuevas herramientas al docente de aula en su labor profesional ya que se alcanza conectar las pausas activas con el mejoramiento en el aprendizaje en los estudiantes de primaria activando la atención y concentración para el desarrollo formativo.

El trabajo es un soporte que ayudó a que los estudiantes fortalezcan sus aprendizajes mediante actividades físicas, mentales y sociales y también permite que el docente pueda recuperar la atención y concentración de los estudiantes en el aula. Fue un aporte científico que mostró la importancia de las pausas activas en el ambiente educativo en las diferentes sesiones de aprendizaje que realice el docente dentro del aula.

Es importante resaltar que estas actividades o dinámicas permiten a los estudiantes realizar los movimientos de su cuerpo, estimular su imaginación y sobre todo tener un momento de relax.

II.- METODOLOGÍA

2.1 Tipo y diseño de la investigación:

El enfoque fue cuantitativo ya que tiene por objetivo medir la variable a través de análisis estadísticos cuantitativos y así comprobar si se cumple o no lo planteado (Hernández et al., 2018).

El presente estudio posee el diseño no experimental y transversal, Según Hernández et al. (2018) es experimental porque la variable no será manipulable por la investigadora y el instrumento se aplica en un solo momento y en un solo espacio a la muestra del estudio.

De acuerdo con Hernández et al. (2018), el estudio es descriptivo simple ya que sólo se estudia una sola variable, en base a sus características y dimensiones. La investigación descriptiva define las características y perfil de individuos, procesos o cualquier otro elemento de estudio.

El tipo de investigación según Hernández et al, (2018) es básico porque se basa de conocimientos y teorías.

2.2 Ámbito espacial y temporal

La investigación tendrá como ámbito espacial a la Institución Educativa “Juan Pablo Vizcardo y Guzmán” ubicado en el Cercado de Lima siendo el tiempo de duración el periodo vacacional del año 2024.

2.3 Población y muestra

2.3.1 Población

La población corresponde a los estudiantes del quinto grado de primaria del colegio “Juan Pablo Vizcardo y Guzmán” Cercado de Lima del 2024. Según Hernández et al. (2018), la población es un grupo total del fenómeno para lo cual se va a estudiar, debido a que cada unidad presenta algún elemento en común. Este estudio presenta 25 estudiantes de 5° grado de primaria, representando al 100% de la población.

EXTRACTO	NÚMERO	PORCENTAJE (%)
ESTUDIANTES	25	100
TOTAL	25	100

2.3.2 Muestra

Ramírez (1997) establece que la muestra censal es cuando todos los elementos de la población son tomados en cuenta como estudio de investigación. Es por ello que el estudio será de muestra censal porque se realizará el estudio a toda la población, es decir a los 25 estudiantes de 5to grado de primaria.

2.4 Variable y operacionalización de la variable

Variable: Pausas activas

Definición conceptual:

Según González et al. (2011), las pausas activas son un hábito de ejercicios físicos realizados en un corto tiempo durante el tiempo laboral o académico, dirigida a que los individuos mejoren su calidad de vida y el sedentarismo laboral.

Definición operacional:

Es el proceso de la descomposición de la variable por 3 dimensiones: pausas activas de inicio, de compensación y de relajación y serán medidas en escala de Likert a través de la aplicación de un cuestionario a los estudiantes.

Conforme con estas tres dimensiones se plantearon 15 ítems del cuestionario para aplicarlo a la muestra la cual se aplicó en el Alpha Cronbach porque posee la escala de valor politómica.

2.5 Técnicas e instrumento de recolección de datos**Instrumento**

La Técnica es la encuesta la cual permite agrupar la información que forman parte del objeto de estudio. (Hernández et al., 2018)

Instrumento: Cuestionario

El instrumento está conformado por un grupo de preguntas para medir una o más variables. Hernández et al. (2018). El estudio tuvo como referencia a Martínez (2021) determinando de qué manera la pausa activa influye en la eficiencia laboral docente. Este cuestionario fue adaptado para medir las dimensiones de mi trabajo académico.

En el presente estudio se utilizó el cuestionario que fue aplicado a 25 estudiantes del quinto grado de primaria de la I.E “Juan Pablo Vizcardo y Guzmán” Cercado de Lima – 2024.

Validación

La validación se realizó por un grupo de jueces de expertos que dentro de su experiencia científica pueden validar instrumentos para que sean aplicados a la muestra y se corroboré el

método científico. Los validadores están dados por temáticos y metodólogos que son idóneos para la validez de los instrumentos.

Confiabilidad

Se realizó a través del alfa de Cronbach ya que la escala de valor es politómica (nunca, a veces, siempre).

Tabla 1:

Confiabilidad Alpha de Cronbach

Reliability Statistics	
Cronbach Alpha	N of Ítems
,811	15

2.6 Procedimientos

Procedimientos estadísticos

Para medir la variable pausas activas se ha aplicado un cuestionario con 15 ítems tomando como base las dimensiones de la variable en mención, aplicando un instrumento en 30 minutos que lo realizó la investigadora en la institución educativa contando con el permiso del director, especificando que toda información obtenida es con fines académicos de esta manera se prosiguió a procesar los datos con la estadística SPSS versión 29 realizándose tablas y figuras mostrando así los resultados obtenidos de la investigación.

III.- RESULTADOS

3.1 Estadística descriptiva

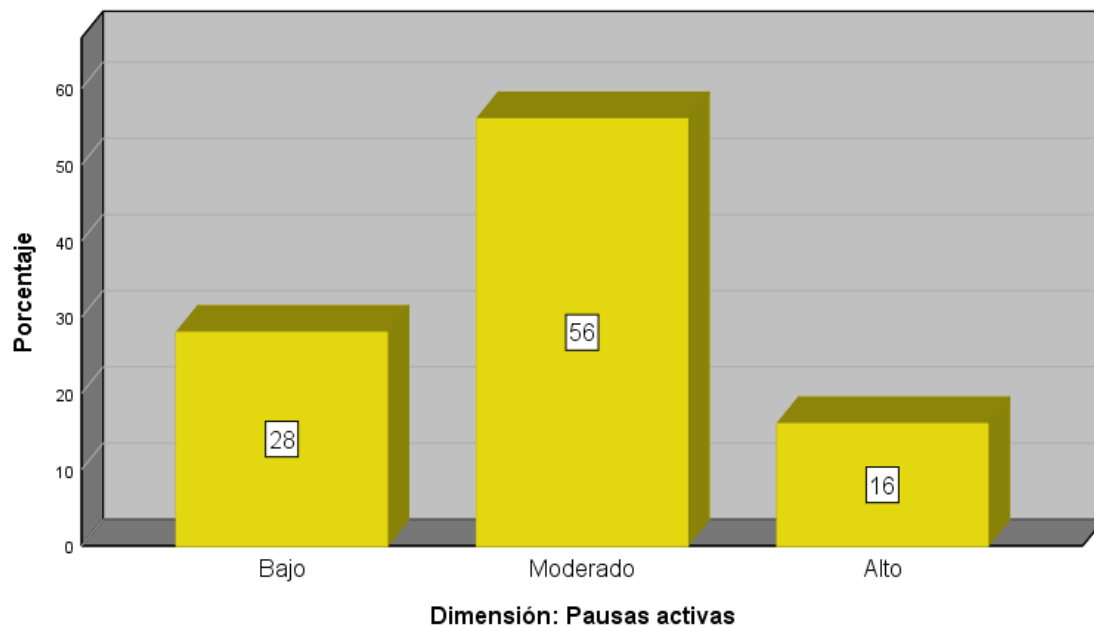
Tabla 2: Distribución

Distribución de frecuencias según la variable: Pausas activas

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Bajo	7	28.0	28.0	28.0
Moderado	14	56.0	56.0	84.0
Alto	4	16.0	16.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	

Figura 1:

Gráfica de barras según la variable: Pausas activas



Se visualiza que 56% de estudiantes manifestaron que el desarrollo de pausas activas está en nivel moderado. Mientras que el 28% desarrolla las pausas activas en un nivel bajo, y, tan solo el 16% desarrolla las pausas activas en nivel alto, conociéndolo e interactuando en diversas actividades dentro del ámbito escolar.

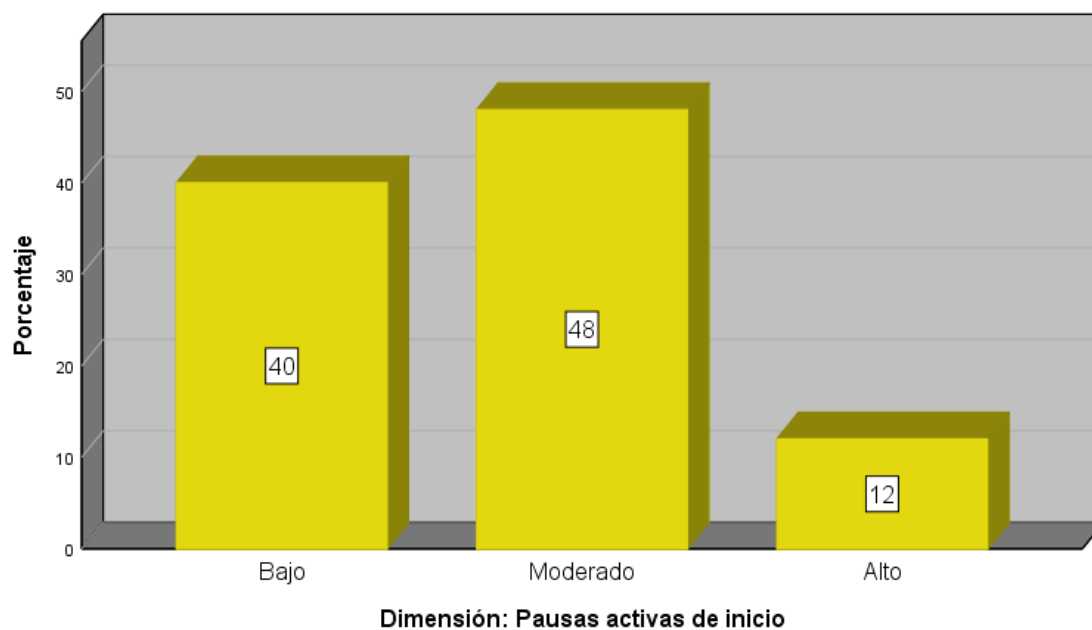
Tabla 3:

Distribución de frecuencias según la dimensión: Pausas activas de inicio

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Bajo	10	40.0	8.1	8.1
Moderado	12	48.0	58.1	66.3
Alto	3	12.0	33.8	100.0
Total	25	100.0	100.0	

Figura 2:

Gráfica de barras según la dimensión: Pausas activas de inicio



Los resultados muestran que el 48% de estudiantes encuestados desarrolla las pausas activas de inicio lo desarrollan en un nivel moderado. Mientras que el 40% estimó en el nivel bajo, y, tan solo el 12% saben desarrollar las pausas activas de inicio en nivel alto.

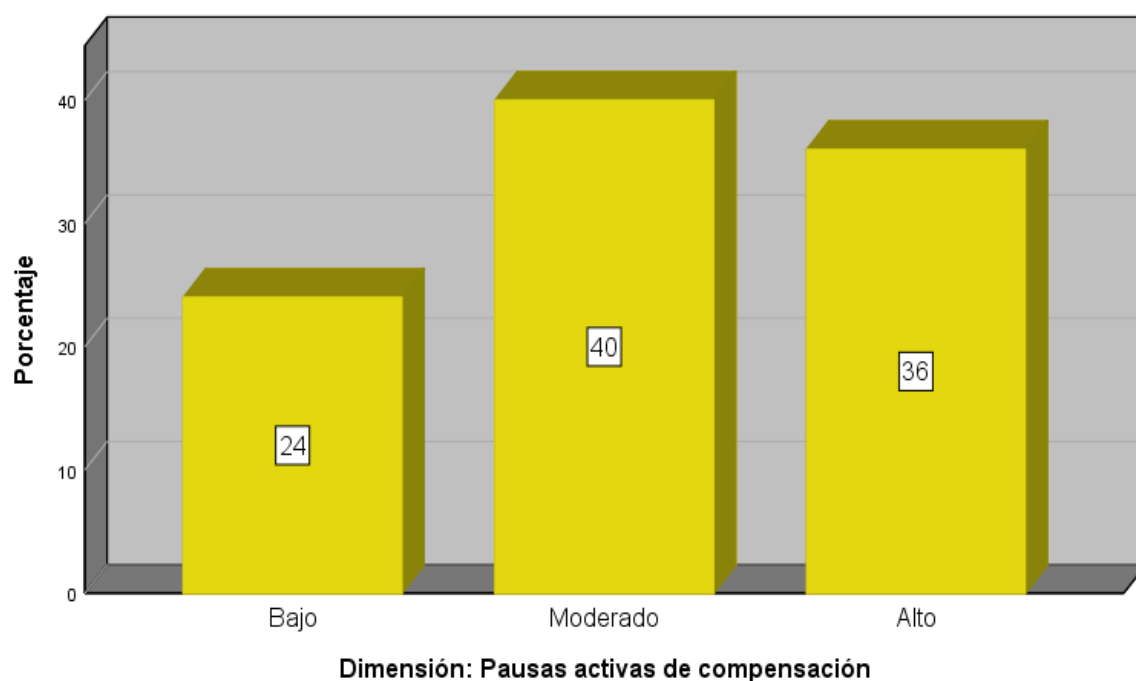
Tabla 4:

Distribución de frecuencias según la dimensión: Pausas activas de compensación

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Bajo	6	24.0	24.0	24.0
Moderado	10	40.0	40.0	64.0
Alto	9	36.0	36.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	

Figura 3:

Gráfica de barras según la dimensión: Pausas activas de compensación



Los resultados muestran que el 40% de estudiantes encuestados desarrollan las pausas activas de compensación en un nivel moderado. Mientras que el 24% estimó en un nivel bajo evidenciando desconocimiento en relación a la dimensión, y, el 36% saben desarrollar las pausas activas de compensación en el ámbito escolar y se da en un nivel alto.

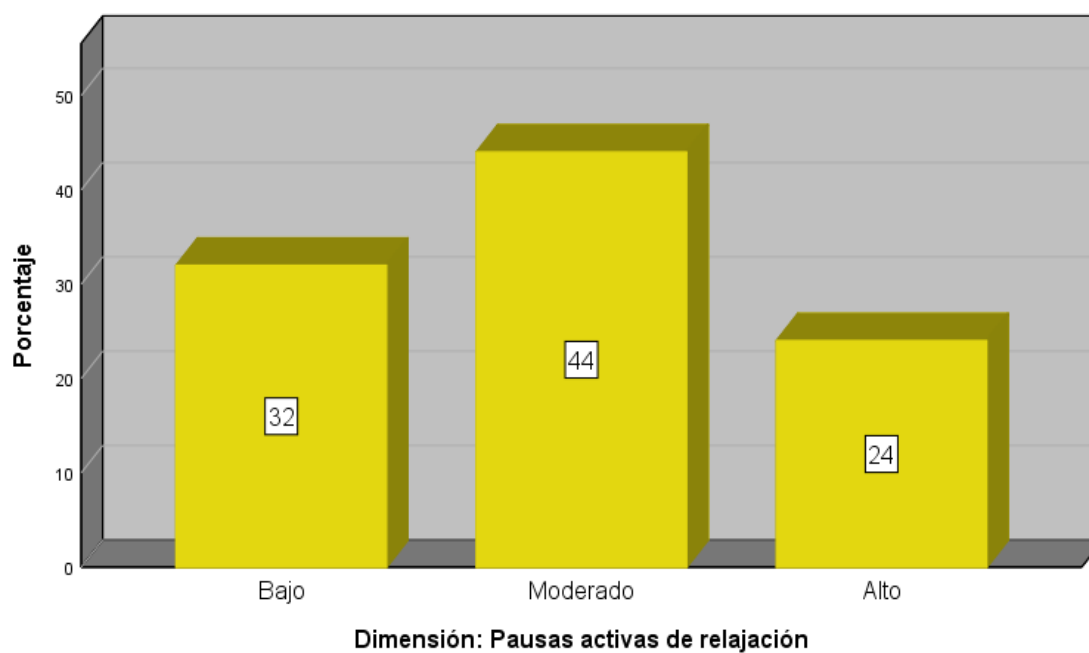
Tabla 5:

Distribución de frecuencias según la dimensión: Pausas activas de relajación

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Bajo	8	32.0	32.0	32.0
Moderado	11	44.0	44.0	76.0
Alto	6	24.0	24.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	

Figura 4:

Gráfica de barras según la dimensión: Pausas activas de relajación



Los resultados muestran que el 44% de los estudiantes encuestados desarrollan las pausas activas de relajación en un nivel moderado. Mientras que el 32% lo desarrolla en un nivel bajo, y, el 24% saben desarrollar las pausas activas de relajación en nivel alto.

IV.- CONCLUSIONES

- 4.1 En relación con el objetivo general, se concluye que las pausas activas se desarrollan en un nivel moderado ya que no saben aplicarlo adecuadamente en el ámbito escolar.
- 4.2 Acorde al objetivo específico 1, se concluye que la mayoría de los estudiantes aplican las pausas activas de inicio en un nivel moderado debido a que les falta la orientación adecuada del docente para llevar a cabo estas actividades dentro del ambiente escolar de manera oportuna.
- 4.3 Acorde con el objetivo específico 2, se concluye que el gran porcentaje de estudiantes debe mejorar en aplicar el desarrollo de las pausas activas de compensación ya que son necesarios y vitales para los estudiantes en su desarrollo formativo escolar.
- 4.4 Acorde con el objetivo específico 3, se concluye que la mayoría de los estudiantes debe mejorar el desarrollo de las pausas activas de relajación ya que es de vital importancia para tener una vida sana y bienestar emocional en el ambiente escolar.

V.- RECOMENDACIONES

- 5.1 Informar el resultado de esta investigación a las autoridades del colegio Juan Pablo Vizcardo y Guzmán para que puedan capacitar a los docentes y auxiliares sobre estrategias a utilizar sobre las pausas activas en el aula o patio escolar ya que permitirán mejorar la atención y concentración disminuyendo la fatiga física y mental en los estudiantes Vizcardinos.
- 5.2 Realizar un colegiado en la I.E Juan Pablo Vizcardo y Guzmán para desarrollar las pausas activas de inicio planificando actividades de movimientos u dinámicas que los docentes pondrán en práctica en el día a día hasta crear rutinas en beneficio de los estudiantes llevándolos a su automotivación.
- 5.3 Planificar y realizar programas escolares de pausas activas de compensación mediante actividades que se llevaran a cabo por un periodo de 10 minutos lo cual permitirá romper con la monotonía escolar mitigando el cansancio o fatiga en el estudiante.
- 5.4 Habilitar programas escolares de pausas activas de relajación asegurándose que se pueda poner en práctica 5 minutos antes del término de la jornada escolar ya que permite que el estudiante se relaje de un día muy cargado e intenso beneficiándose, asimismo.

VI.- REFERENCIAS

- Álvarez, I. (2020). Pausas activas y estrés laboral en los trabajadores de un programa ministerial, Lima. [Tesis de magister, Universidad Cesar Vallejo].
Repositorio UCV, <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/94281>
- Jaspe, C.& López, F & Moya, S. (2018) La aplicación de pausas activas como estrategia preventiva de la fatiga y el mal desempeño laboral por condiciones disergonómicas en actividades administrativas. *RICA, Revista de Investigación en Ciencias de la Administración*, 2(7), 175-186.
<https://www.redalyc.org/journal/6219/621968096002/html/>
- Campaña, R. & Miranda, L. (2022) Las pausas activas en el proceso de aprendizaje en los estudiantes de séptimo año de educación básica de la unidad educativa del milenio Canchagua: Universidad Técnica de Ambato (UTA).
<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/35660>
- Niño, N. (2020) Beneficios de las pausas activas para los trabajadores de oficina. Bucaramanga: Universidad Santo Tomas (UST).
<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/29853/2020ValbuenaJose.pdf>
- Cárcamo, Á. (2021) Programa de pausas activas en la planificación de aulas en escuelas adscritas al programa de habilidades para la vida región de los lagos, Chile. [Tesis de magister, Universidad Privada de Tacna]
Repositorio, UPT, <https://repositorio.upt.edu.pe/handle/20.500.12969/2419>
- Fernández, Z. (2019) Efectividad de un programa de pausas activas para la reducción del nivel de estrés laboral en el personal del área administrativa en el Hospital Nacional Hipólito Unanue. Lima: Universidad San Martín de Porres (USMP).
Repositorio, USMP, <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/5353>

Jiménez, C. & Monroy, T. (2015). Las pautas activas escolares como estrategia pedagógica para influenciar la atención en los estudiantes del grado primero C de la jornada tarde del IED Francisco José de Caldas Colombia. [Tesis de magister, Universidad Libre de Colombia].

Repositorio UNILIBRE, <https://repository.unilibre.edu.co/handle/10901/8337>

Martínez, R. (2021) Instrucción virtual de pausa activa y la eficiencia laboral docente en la Unidad Educativa Gral. Eloy Alfaro en Durán, Piura. [Tesis de magister, Universidad Cesar Vallejo].

Repositorio UCV, <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/71384>

Sulca, D. & Becerra, G. (2023) Pausas activas en el proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes de básica superior. [Tesis de magister, Universidad Católica del Ecuador].

Repositorio PUCESA, <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/4032>

Valdés, A. (2022) Pausas activas apoyadas en recursos tecnológicos para el fortalecimiento de la comprensión lectora en educación básica primaria. *RECIE. Revista Electrónica Científica de Investigación Educativa*, 30(21), 24-39.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9301395>

VII.- ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA
TÍTULO: PAUSAS ACTIVAS EN ESTUDIANTES DE 5TO GRADO DE PRIMARIA DEL COLEGIO JUAN PABLO VIZCARDO Y
GUZMÁN -2024

Problema general	Objetivo general	Variable: Pausas Activas			
¿Cuál es el nivel de desarrollo de las pausas activas en estudiantes de 5to de primaria de la I.E. Vizcardo y Guzmán, Cercado de Lima, 2024?	Determinar el nivel de desarrollo de las pausas activas en estudiantes de 5to de primaria de la I.E. Juan Pablo Vizcardo y Guzmán, Cercado de Lima, 2024.	Dimensiones	Indicadores	Ítem	Niveles o rangos
Problemas específicos	Objetivos específicos	Pausas activas de inicio	Reducir la tensión Jornada escolar	<ul style="list-style-type: none"> -Salto de pies juntos -Levanta los hombros hacia las orejas. -Abre y cierra los puños. -Inclinar la espalda hacia el frente y estirar los brazos. 	1=Bajo 2=Moderado 3=Alto
¿Cuál es el nivel de desarrollo de las pausas activas de inicio en estudiantes de 5to de primaria de la I.E. Vizcardo y Guzmán, Cercado de Lima, 2024?	Determinar el nivel de desarrollo de las pausas activas de inicio en estudiantes de 5to de primaria de la I.E. Juan Pablo Vizcardo y Guzmán, Cercado de Lima, 2024.				
¿Cuál es el nivel de desarrollo de las pausas activas de	Determinar el nivel de desarrollo de las pausas activas				1=Bajo

<p>compensación en estudiantes de 5to de primaria de la I.E. Vizcardo y Guzmán, Cercado de Lima, 2024?</p>	<p>de compensación en estudiantes de 5to de primaria de la I.E. Juan Pablo Vizcardo y Guzmán, Cercado de Lima, 2024.</p>	<p>Pausas activas de compensación</p>	<p>Sobrecarga escolar Reducir el estrés</p>	<p>-Estirar la espalda a los lados. -Relaja tu cuello. -Estira manos y brazos. -Estira hombros, brazos y espalda.</p>	<p>2=Moderado 3=Alto</p>
<p>¿Cuál es el nivel de desarrollo de las pausas activas de relajación en estudiantes de 5to de primaria de la I.E. Vizcardo y Guzmán, Cercado de Lima, 2024?</p>	<p>Determinar el nivel de desarrollo de las pausas activas de relajación en estudiantes de 5to de primaria de la I.E. Juan Pablo Vizcardo y Guzmán, Cercado de Lima, 2024.</p>	<p>Pausas activas de relajación</p>	<p>Reducir la fatiga</p>	<p>-Ponte en cuclillas y lentamente, acerca la cabeza lo más posible a las rodillas. -Gira lentamente la cabeza de derecha a izquierda. -Siéntate en una silla, separa las piernas, cruza los brazos y flexiona el cuerpo hacia abajo.</p>	<p>1=Bajo 2=Moderado 3=Alto</p>

Cuestionario: Pausas Activas

Adaptado por: Soria Pacheco Betty Verónica

CUESTIONARIO DE PAUSAS ACTIVAS

Estimados(as) estudiantes estoy desarrollando un trabajo de investigación con el objetivo de determinar el nivel de desarrollo de las pausas activas en el aprendizaje.

El cuestionario es anónimo por lo que se le solicita, responda con la mayor sinceridad.

Cada uno de los ítems de pausas activas, posee tres alternativas y usted marcará la que crea conveniente:

a) Nunca b) A veces c) Siempre

Nº	DIMENSIONES / ítems	NUNCA	A VECES	SIEMPRE
DIMENSIÓN 1: PAUSAS ACTIVAS DE INICIO				
1	¿En el aula se realizan actividades de relajación y recreación?			
2	¿En las sesiones de clase se ejecutan actividades de pausas activas en algún momento del día?			
3	¿Has sentido molestias físicas en zonas como las extremidades, cuello, espalda, manos, debido a los movimientos repetitivos y las posiciones de estar sentado?			
4	¿Realizas ejercicios de estiramiento, ejercicios de respiración, flexiones musculares y movimientos de relajación al inicio de la clase con la docente?			
5	¿Durante las horas de clase, realizas descansos o jornadas de relajación muscular de por lo menos 5 minutos?			
DIMENSIÓN 2: PAUSAS ACTIVAS DE COMPENSACIÓN				
6	¿Los movimientos articulares te ayudan a mejorar tu salud, eliminando el cansancio físico y mental?			
7	¿Mantienes una buena postura que te ayude a sobrellevar el exceso de estar sentado en el aula?			
8	¿Realizas actividades recreativas para distraerte por un momento de tus actividades escolares?			
9	¿Ejecutar diversos movimientos articulares te ayudan a mejorar la jornada escolar?			
10	¿Realizas ejercicios de estiramiento, ejercicios de respiración, flexiones musculares y movimientos de relajación durante la sesión de aprendizaje?			
DIMENSIÓN 3: PAUSAS ACTIVAS DE RELAJACIÓN				
11	¿Despejas tu mente y te relajas mientras realizas ejercicios de pausas activas?			
12	¿Al recuperar tus energías por medio de las pausas activas en el aula, mejora tu estado de ánimo?			
13	¿Al realizar ejercicios de pausas activas, te motiva e incentiva a mantener buenas relaciones interpersonales con sus compañeros?			
14	¿Después de realizar una sesión de pausas activas, te sientes entusiasmado y relajado?			
15	¿Realizas ejercicios de estiramiento, ejercicio de respiración, flexiones musculares y movimientos de relajación al final de su jornada?			

ALPHA DE CRONBACH

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
p1	35,79	16,335	,105	,819
p2	35,86	15,824	,224	,813
p3	36,14	13,055	,595	,786
p4	36,00	14,308	,594	,788
p5	36,07	13,610	,784	,774
p6	35,93	14,071	,686	,782
p7	36,14	16,286	,080	,823
p8	36,07	14,995	,402	,802
p9	36,00	14,308	,594	,788
p10	36,00	14,308	,594	,788
p11	36,07	14,379	,567	,790
p12	36,00	14,923	,427	,800
p13	35,86	15,363	,353	,805
p14	36,00	16,462	,037	,826
p15	36,07	15,302	,322	,807



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE PAUSAS ACTIVAS

N°	DIMENSIONES / ÍTEMS	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1: PAUSAS ACTIVAS DE INICIO							
1	¿En el aula se realizan actividades de relajación y recreación?	X		X		X		
2	¿En las sesiones de clase se ejecutan actividades de pausas activas en algún momento del día?	X		X		X		
3	¿Has sentido molestias físicas en zonas como las extremidades, cuello, espalda, manos, debido a los movimientos repetitivos y las posiciones de estar sentado?	X		X		X		
4	¿Realizas ejercicios de estiramiento, ejercicios de respiración, flexiones musculares y movimientos de relación al inicio de la clase con la docente?	X		X		X		
5	¿Durante las horas de clase, realizas descansos o jornadas de relajación muscular de por lo menos 5 minutos?	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2: PAUSAS ACTIVAS DE COMPENSACIÓN	Si	No	Si	No	Si	No	
6	¿Los movimientos articulares te ayudan a mejorar tu salud, eliminando el cansancio físico y mental?	X		X		X		
7	¿Mantienes una buena postura que te ayude a sobrellevar el exceso de estar sentado en el aula?	X		X		X		
8	¿Realizas actividades recreativas para distraerte por un momento de tus actividades escolares?	X		X		X		
9	¿Ejecutar diversos movimientos articulares te ayudan a mejorar la jornada escolar?	X		X		X		
10	¿Realizas ejercicios de estiramiento, ejercicios de respiración, flexiones musculares y movimientos de relajación durante la sesión de aprendizaje?	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3: PAUSAS ACTIVAS DE RELAJACIÓN	Si	No	Si	No	Si	No	
11	¿Despejas tu mente y te relajas mientras realizas ejercicios de pausas activas?	X		X		X		
12	¿Al recuperar tus energías por medio de las pausas activas en el aula, mejora tu estado de ánimo?	X		X		X		

13	¿Al realizar ejercicios de pausas activas, te motiva e incentiva a mantener buenas relaciones interpersonales con sus compañeros?	X		X		X	
14	¿Después de realizar una sesión de pausas activas, te sientes entusiasmado y relajado?	X		X		X	
15	¿Realizas ejercicios de estiramiento, ejercicio de respiración, flexiones musculares y movimientos de relajación al final de su jornada?	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Sí hay suficiencia

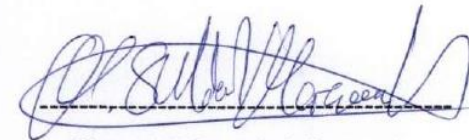
Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Mañaccasa Vásquez, María Soledad

DNI: 08882152

Especialidad del validador: Doctora en Educación

24 de febrero del 2024



Firma del Experto Informante.



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE PAUSAS ACTIVAS

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1: PAUSAS ACTIVAS DE INICIO							
1	¿En el aula se realizan actividades de relajación y recreación?	X		X		X		
2	¿En las sesiones de clase se ejecutan actividades de pausas activas en algún momento del día?	X		X		X		
3	¿Has sentido molestias físicas en zonas como las extremidades, cuello, espalda, manos, debido a los movimientos repetitivos y las posiciones de estar sentado?	X		X		X		
4	¿Realizas ejercicios de estiramiento, ejercicios de respiración, flexiones musculares y movimientos de relación al inicio de la clase con la docente?	X		X		X		
5	¿Durante las horas de clase, realizas descansos o jornadas de relajación muscular de por lo menos 5 minutos?	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2: PAUSAS ACTIVAS DE COMPENSACIÓN	Si	No	Si	No	Si	No	
6	¿Los movimientos articulares te ayudan a mejorar tu salud, eliminando el cansancio físico y mental?	X		X		X		
7	¿Mantienes una buena postura que te ayude a sobrellevar el exceso de estar sentado en el aula?	X		X		X		
8	¿Realizas actividades recreativas para distraerte por un momento de tus actividades escolares?	X		X		X		
9	¿Ejecutar diversos movimientos articulares te ayudan a mejorar la jornada escolar?	X		X		X		
10	¿Realizas ejercicios de estiramiento, ejercicios de respiración, flexiones musculares y movimientos de relajación durante la sesión de aprendizaje?	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3: PAUSAS ACTIVAS DE RELAJACIÓN	Si	No	Si	No	Si	No	
11	¿Despejas tu mente y te relajas mientras realizas ejercicios de pausas activas?	X		X		X		
12	¿Al recuperar tus energías por medio de las pausas activas en el aula, mejora tu estado de ánimo?	X		X		X		

13	¿Al realizar ejercicios de pausas activas, te motiva e incentiva a mantener buenas relaciones interpersonales con sus compañeros?	X		X		X	
14	¿Después de realizar una sesión de pausas activas, te sientes entusiasmado y relajado?	X		X		X	
15	¿Realizas ejercicios de estiramiento, ejercicio de respiración, flexiones musculares y movimientos de relajación al final de su jornada?	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Sí hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [x]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador: Díaz Flores, Francis

DNI: 40675304

Especialidad del validador: Doctora en Educación

29 de febrero del 2024



Firma del Experto Informante



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE PAUSAS ACTIVAS

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1: PAUSAS ACTIVAS DE INICIO							
1	¿En el aula se realizan actividades de relajación y recreación?	X		X		X		
2	¿En las sesiones de clase se ejecutan actividades de pausas activas en algún momento del día?	X		X		X		
3	¿Has sentido molestias físicas en zonas como las extremidades, cuello, espalda, manos, debido a los movimientos repetitivos y las posiciones de estar sentado?	X		X		X		
4	¿Realizas ejercicios de estiramiento, ejercicios de respiración, flexiones musculares y movimientos de relación al inicio de la clase con la docente?	X		X		X		
5	¿Durante las horas de clase, realizas descansos o jornadas de relajación muscular de por lo menos 5 minutos?	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2: PAUSAS ACTIVAS DE COMPENSACIÓN	Si	No	Si	No	Si	No	
6	¿Los movimientos articulares te ayudan a mejorar tu salud, eliminando el cansancio físico y mental?	X		X		X		
7	¿Mantienes una buena postura que te ayude a sobrellevar el exceso de estar sentado en el aula?	X		X		X		
8	¿Realizas actividades recreativas para distraerte por un momento de tus actividades escolares?	X		X		X		
9	¿Ejecutar diversos movimientos articulares te ayudan a mejorar la jornada escolar?	X		X		X		
10	¿Realizas ejercicios de estiramiento, ejercicios de respiración, flexiones musculares y movimientos de relajación durante la sesión de aprendizaje?	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3: PAUSAS ACTIVAS DE RELAJACIÓN	Si	No	Si	No	Si	No	
11	¿Despejas tu mente y te relajas mientras realizas ejercicios de pausas activas?	X		X		X		
12	¿Al recuperar tus energías por medio de las pausas activas en el aula, mejora tu estado de ánimo?	X		X		X		
13	¿Al realizar ejercicios de pausas activas, te motiva e incentiva	X		X		X		

	a mantener buenas relaciones interpersonales con sus compañeros?						
14	¿Después de realizar una sesión de pausas activas, te sientes entusiasmado y relajado?	X		X		X	
15	¿Realizas ejercicios de estiramiento, ejercicio de respiración, flexiones musculares y movimientos de relajación al final de su jornada?	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Sí hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [x]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador: Azañero Távara, Luz Milagros

DNI: 06806869

Especialidad del validador: Docente Metodóloga

29 de febrero del 2024



Firma del Experto Informante