

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PEDAGÓGICA PÚBLICA CHIMBOTE**



PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN INICIAL

Pausas activas en niños de educación inicial

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OBTENER EL
GRADO ACADÉMICO DE BACHILLER EN EDUCACIÓN**

AUTORES:

Barreto Castro, María de los Ángeles (Orcid: 009-0003-1734-5523)
Martinez Valdiviezo, Leandra Azucena (Orcid 0009-0000-6745-5649)
Varas Izaguirre, Mirella Inés (Orcid 0000-0001-6699-9126)
Villafana Guevara, Anais Maryori (Orcid 0009-0000-2070-5911)

ASESOR:

Bermúdez Reyes, Elena (Orcid: 0000-0001-8113-9415)

LINEA DE INVESTIGACIÓN:

Teoría y métodos educativos

SUB LINEA DE INVESTIGACIÓN:

Estrategias de aprendizaje

Nuevo Chimbote – Perú

2025

CERTIFICADO DE SIMILITUD

Yo, Mg. Elena Bermúdez Reyes formadora de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública Chimbote, asesora del Trabajo de Investigación, titulado: **“Pausas activas en niños de educación inicial”**, presentado por las autoras: Barreto Castro Maria de los Ángeles, Martínez Valdiviezo Leandra Azucena, Varas Izaguirre Mirella Inés, Villafana Guevara Anais Maryori, para obtener el Grado Académico de Bachiller en Educación en el Programa de Estudios de Educación Inicial.

CERTIFICO que:

El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de 9%, nivel PERMITIDO; así lo consigna el reporte emitido por el software de similitud Turnitin el 17/07/2025, con treinta y uno (31) folios, para continuar con los trámites correspondientes y para su publicación en el repositorio institucional.

Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del título correspondiente.

Nuevo Chimbote, 17 de Julio. de 2025

Firma del Asesor: _____



DNI: 32916021



Nombres y apellidos del asesor: Mg. Elena Bermúdez Reyes



"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

CERTIFICADO DE SIMILITUD

EL JEFE DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA CHIMBOTE, EXTIENDE EL CERTIFICADO DE SIMILITUD SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS QUE SE DESCRIBEN EN EL SIGUIENTE CUADRO:

Denominación del Trabajo De Investigación	PAUSAS ACTIVAS EN NIÑOS DE EDUCACIÓN INICIAL
Autores	Barreto Castro María de los Ángeles (Orcid: 009-0003-1734-5523) Martinez Valdiviezo Leandra Azucena (Orcid 0009-0000-6745-5649) Varas Izaguirre Mirella Inés (Orcid 0000-0001-6699-9126) Villafana Guevara Anais Maryori (Orcid 0009-0000-2070-5911)
% similitud del Turnitin	9 %
Asesor	Benites Vasquez Maria del Rosario (Orcid 0000-0002-7889-2243)
Línea de Investigación	Teoría y métodos educativos
Grado	Bachiller en Educación

PAUSAS ACTIVAS EN NIÑOS DE EDUCACIÓN INICIAL			
INFORME DE ORIGINALIDAD			
9 %	8 %	3 %	1 %
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJS DEL ESTUDIANTE
FUENTES PRIMARIAS			
1	www.slideshare.net Fuente de Internet		1 %
2	www.coursehero.com Fuente de Internet		1 %
3	Christopher Oswaldo Quizhpi Quinde, Raúl Enrique Pérez Portelles. "Impacto de las pausas activas en el rendimiento académico y el bienestar de los estudiantes en la Educación Básica", Revista Ciencias de la Educación y el Deporte, 2023 Publicación		1 %
4	repositorio.uncp.edu.pe Fuente de Internet		1 %

Se emite el presente certificado de similitud en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del título correspondiente.

Nuevo Chimbote, 11 de agosto de 2025

(043)-31-4528

Zona de equipamiento
Metropolitano M-C U-1
Nuevo Chimbote

pedagogicochimbote@
hotmail.com

www.pedagogico
chimbote.edu.pe



DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

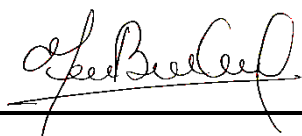
Nosotras Barreto Castro María de los Ángeles, Martínez Valdiviezo Leandra Azucena, Varas Izaguirre Mirella Inés, Villafana Guevara Anais Maryori, estudiante de Formación Inicial Docente de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública Chimbote, presento el Trabajo de Investigación: **“Pausas activas en niños de educación inicial”** para obtener el Grado Académico de Bachiller en Educación, del programa de estudios de Educación Inicial

Por tanto, declaramos su autenticidad bajo juramento, lo siguiente:


- Que, la investigación desarrollada es de nuestra autoría.
- Hemos mencionado todas las fuentes empleadas en la investigación, identificando toda cita textual o de parafraseo provenientes de otras fuentes, de acuerdo con los establecido por las normas de elaboración de trabajos académicos.
- La investigación no ha sido previamente presentada, completa ni parcialmente para la obtención de otro grado académico o título profesional.

De encontrar uso de material intelectual ajeno sin el debido reconocimiento de su fuente o autor, nos sometemos a las sanciones que determinen el procedimiento disciplinario de la EESPP Chimbote.

Nuevo Chimbote, 17 de Julio del 2025



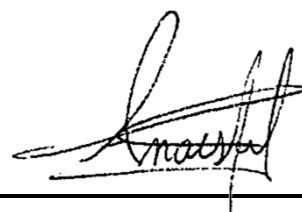
Barreto Castro María de los Ángeles
Estudiante FID
DNI: 70925569



Martínez Valdiviezo Leandra Azucena
Estudiante FID
DNI: 72162882



Varas Izaguirre Mirella Inés
Estudiante FID
DNI: 72238739



Villafana Guevara Anais Maryori
Estudiante FID
DNI: 74751560

DEDICATORIA

A Dios, por ser nuestra guía constante, por fortalecernos en los momentos difíciles y darnos la sabiduría necesaria para alcanzar esta meta. A nuestros padres, por sus manos que nunca nos soltaron; a nuestras familias, por su aliento en cada paso; y a la vida, por las lecciones que nos fortalecieron. A nuestros hijos(as), porque cada esfuerzo tiene sentido cuando pensamos en ustedes. Este logro es la semilla de sus futuros sueños. Y a todos los docentes que nos acompañaron durante este posgrado, por su entrega, paciencia y compromiso con la enseñanza. Este logro es también de ustedes.

Las autoras

AGRADECIMIENTO

Al culminar esta etapa académica, deseamos expresar nuestro más sincero agradecimiento a todas las personas que, de una u otra manera, hicieron posible la realización de este trabajo de grado y nuestra formación durante este posgrado.

En primer lugar, agradecemos a Dios por darnos la salud, la fortaleza y la perseverancia necesarias para seguir adelante, incluso en los momentos más desafiantes.

A nuestras familias, por su apoyo incondicional, su comprensión y su amor constante. Su presencia ha sido fundamental para alcanzar este logro.

A nuestros docentes y asesoras, por su dedicación, exigencia y compromiso con la excelencia académica. Sus enseñanzas han dejado una huella profunda en nuestra formación profesional y personal.

A nuestras compañeras de estudio, por su colaboración, amistad y por compartir este camino de aprendizajes y desafíos. El intercambio de ideas y experiencias ha sido enriquecedor y valioso.

Las autoras

ÍNDICE

Carátula	i
Certificado de similitud	ii
Declaración jurada de autenticidad.....	iii
Dedicatoria.....	iv
Agradecimiento.....	v
Índice	vi
Resumen	vii
1. INTRODUCCIÓN	
1.1. Descripción y formulación del tema de investigación	08
1.2. Objetivos	
1.2.1.Objetivo general	
1.2.2.Objetivos específicos	
2. ARGUMENTACIÓN TEÓRICA.....	11
3. CONTRASTACIÓN PEDAGÓGICA	20
4. CONCLUSIONES	23
5. REFERENCIAS.....	25
ANEXOS	28

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tiene como propósito describir cómo las pausas activas contribuyen al desarrollo de la atención en niños de educación inicial. Entendemos las pausas activas como breves momentos de actividad física lúdica que, al ser incorporados durante la jornada escolar, permiten a los niños liberar tensiones, regular sus emociones y recuperar la concentración, mejorando su disposición para el aprendizaje. Desde una perspectiva pedagógica, estas estrategias favorecen el desarrollo integral infantil, articulando aspectos físicos, emocionales, cognitivos y sociales. Nuestro estudio se fundamenta en teorías de Vygotsky, Bandura, Bruner y Goleman, así como en los enfoques del Currículo Nacional, que reconocen el movimiento y el juego como medios esenciales de aprendizaje. A partir de nuestras prácticas preprofesionales, observamos que la aplicación intencionada y contextualizada de pausas activas mejora el clima del aula, fortalece la convivencia y estimula la participación infantil. Sin embargo, también identificamos desafíos, como la falta de formación docente específica y las limitaciones estructurales. Concluimos que las pausas activas no deben ser vistas como interrupciones, sino como estrategias integradas al diseño curricular, que promueven una educación inclusiva, dinámica y centrada en el bienestar integral de los niños.

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Descripción y formulación del tema de investigación

En los últimos años, se ha valorado cada vez más la incorporación de las pausas activas en el proceso de enseñanza-aprendizaje, especialmente en la educación inicial. Estas consisten en breves momentos de actividad física, como juegos, estiramientos o dinámicas lúdicas, que interrumpen la rutina sedentaria del aula. Diversos estudios resaltan que, además de mejorar el bienestar físico, estas pausas contribuyen significativamente a la concentración, la atención y el rendimiento académico de los estudiantes. UNICEF (2020) subraya que las pausas activas son una estrategia clave dentro de la estimulación temprana, ya que fomentan el desarrollo físico, emocional y social de los niños. Asimismo, promueven la autonomía y el autocuidado, especialmente durante momentos como el recreo o las actividades escolares. Por su parte, Ripoll (2021) indica que su implementación regular, cada 50 minutos aproximadamente, no solo reduce la fatiga mental, sino que también mejora el clima del aula y fortalece los procesos de aprendizaje.

Distintos países hispanohablantes han incorporado de manera formal las pausas activas en sus sistemas educativos. En lo cual, algunos han elaborado guías pedagógicas para su aplicación dentro del aula, detallando los beneficios, procesos y tipos de actividades a realizar según el nivel educativo (Gobierno de México, 2023). Investigaciones como la de Quizhpi y Pérez (2023) revelan que estas prácticas contribuyen significativamente al bienestar emocional y al rendimiento académico de los estudiantes de educación básica, ya que, al integrar momentos breves de actividad física o relajación durante las clases, se logra disminuir el estrés, incrementar la concentración y fomentar ambientes de aprendizaje más colaborativos y dinámicos.

El Ministerio de Educación (2024) ha empezado a reconocer el valor de las pausas activas como parte del enfoque de salud y bienestar en el aula. La institución recomienda micro-pausas de entre 2 y 3 minutos tras periodos prolongados de escritura o actividad física estática, así como pausas de 5 minutos distribuidas a lo largo de la jornada escolar, con el fin de aliviar la fatiga muscular y visual, reducir el estrés y mejorar la concentración.

A ello se suman los aportes de Saldías y Castro (2022), quienes sostienen que las pausas activas no solo tienen beneficios físicos, sino que inciden directamente en el bienestar mental y emocional de los niños. Por lo tanto, la realización frecuente de estas pausas mejora la circulación sanguínea, disminuye la tensión muscular, eleva los niveles de concentración y reactiva la mente, facilitando así un aprendizaje más eficaz.

En la región Áncash, se vienen implementando iniciativas que buscan promover el bienestar integral de los estudiantes. Tal es el caso del programa regional “Dale Play a tu Cuerpo”, impulsado por la Dirección Regional de Salud Áncash y la Red de Salud Pacífico Norte en el año 2025. Esta estrategia promueve la práctica de pausas activas mediante estiramientos y dinámicas lúdicas en escuelas de la región, con un enfoque comunitario orientado no solo al cuidado físico, sino también al fortalecimiento de la integración social entre los estudiantes (DIRESA Áncash, 2025).

Por otro lado, resulta fundamental atender no solo el aprendizaje académico, sino también el bienestar físico y emocional de quienes forman parte de la comunidad escolar. Estas prácticas permiten renovar la energía, mejorar la concentración y fortalecer el clima del aula, beneficiando tanto a los estudiantes como a los docentes. En esa línea, Miranda (2023) destaca que la implementación de pausas activas en instituciones educativas de Chimbote ha contribuido significativamente a reducir los niveles de ansiedad y tensión en los maestros, evidenciando su valor más allá del aprendizaje infantil. Por ello, reflexionar sobre su incorporación en el nivel inicial es una apuesta por entornos más saludables, dinámicos y propicios para el desarrollo integral.

Durante nuestras prácticas preprofesionales, la incorporación de pausas activas contribuye significativamente al bienestar integral de los niños. Estas dinámicas breves y lúdicas permiten que los estudiantes se movilicen, liberen tensiones y recuperen energía, lo cual favorece su estado físico, emocional y cognitivo. Al integrarse durante las actividades dirigidas o momentos de juego, las pausas activas ayudan a mejorar la disposición del niño para participar con mayor atención, motivación y alegría, fortaleciendo así su concentración y su participación activa en el aula.

Por todo lo expuesto, se considera pertinente desarrollar esta investigación con el fin de analizar el impacto de las pausas activas en el desarrollo de la atención en los niños del nivel inicial, proponiendo estrategias concretas que puedan ser replicadas en diversas instituciones educativas, por lo cual elegimos investigar: Las pausas activas en el nivel inicial

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo general

Describir las pausas activas que contribuyen al desarrollo de la atención en niños de educación inicial.

1.2.2. Objetivos específicos

- Identificar la importancia de las pausas activa en los estudiantes de nivel inicial.
- Describir los fundamentos teóricos de pausas activas en el desarrollo de la atención en nivel inicial.
- Contrastar las experiencias pedagógicas vinculadas a las pausas activas en el desarrollo de la atención en el nivel inicial.

2. ARGUMENTACIÓN TEÓRICA

Las pausas activas, entendidas como breves momentos de movimiento físico insertados intencionalmente en la rutina diaria, tienen un lugar creciente dentro del ámbito educativo. Aunque sus primeras aplicaciones se originaron en entornos laborales, fue a partir del siglo XXI que se adaptaron de forma sistemática al contexto escolar, reconociendo sus beneficios para el desarrollo integral del estudiante. En el campo educativo, estas pausas son concebidas como estrategias pedagógicas que permiten interrumpir brevemente las actividades académicas para promover el movimiento, la relajación y el bienestar físico y mental del alumnado, favoreciendo la atención, la concentración y el rendimiento en el aula. Según Jaspe et al. (2018), su incorporación en instituciones educativas forma parte de políticas orientadas al mejoramiento del clima escolar, al considerar que el cuerpo en movimiento contribuye al aprendizaje significativo.

En este contexto, diversos autores coinciden en que las pausas activas constituyen una herramienta didáctica eficaz, especialmente en los niveles de educación inicial y primaria. Se trata de ejercicios sencillos como estiramientos, juegos breves, movimientos rítmicos o dinámicas grupales que se realizan en lapsos cortos y bajo la guía del docente. Estas actividades permiten canalizar la energía del niño, reducir el cansancio físico por la permanencia prolongada en una misma posición y fomentar una actitud más receptiva hacia el aprendizaje. De acuerdo con López y Mendoza (2020), las pausas activas no solo mejoran la motricidad y reducen la tensión en los estudiantes, sino que también fortalecen habilidades sociales como la cooperación, el respeto por las normas y la expresión emocional, aspectos fundamentales para un desarrollo integral en la infancia.

Ahora bien, en el ámbito estudiantil, se las describe como breves interrupciones que incluyen movimientos o dinámicas lúdicas diseñadas para revitalizar el cuerpo y la mente. Rodríguez y Martínez (2021) las consideran momentos de "reinicio cerebral" que preparan al niño para continuar con mayor disposición, lo que sugiere que estas pausas pueden potenciar la capacidad cognitiva, especialmente si se realizan de forma frecuente. Por su parte, Morales (2023) señala que estas prácticas combinan movimiento, emoción y pensamiento, promoviendo el bienestar integral del niño. En este sentido, las pausas activas son esenciales en la primera infancia, ya que ayudan a equilibrar la necesidad de movimiento con los momentos de concentración y trabajo académico. Por ello, es fundamental implementarlas considerando los niveles de atención de los niños, para que puedan retomar las actividades escolares con mayor enfoque y disposición.

Además, representan una estrategia pedagógica clave en el nivel de educación inicial, pues permiten interrumpir brevemente la rutina escolar para realizar actividades físicas breves, lúdicas y dirigidas. Estas intervenciones responden a la necesidad natural de movimiento que tienen los niños pequeños, quienes aprenden a través del cuerpo, la acción y el juego. En este sentido, la implementación sistemática de pausas activas favorece el desarrollo integral del niño al proporcionar momentos para renovar la atención, reducir el estrés y mejorar la disposición hacia el aprendizaje. Según Ripoll (2021), estas actividades ayudan a oxigenar el cerebro, movilizar el cuerpo y generar un estado de bienestar que impacta positivamente en el clima del aula.

Diversos estudios han demostrado que los beneficios de las pausas activas no se limitan al aspecto físico, sino que también abarcan dimensiones emocionales y cognitivas. UNICEF (2020) destaca que las pausas activas favorecen el autocontrol, la regulación emocional y la socialización, aspectos fundamentales en el proceso de formación de los niños. Al brindar espacios de movimiento estructurado, los niños aprenden a conocer su cuerpo, liberar tensiones y canalizar adecuadamente sus emociones. Esto es especialmente relevante en la etapa preescolar, donde el desarrollo emocional y social va de la mano con la adquisición de hábitos saludables.

La Dirección Regional de Salud Áncash (DIRESA, 2025) ha promovido activamente el uso de pausas activas como una medida preventiva frente al sedentarismo infantil, fomentando su uso en las instituciones educativas a través de dinámicas accesibles y motivadoras. Estas acciones se alinean con el principio del desarrollo armónico e integral del niño que promueve el Currículo Nacional de la Educación Básica, en el cual se reconoce la importancia del juego y el movimiento como condiciones esenciales para el aprendizaje significativo.

Las pausas activas pueden clasificarse en diversos tipos según su propósito y naturaleza: motrices, respiratorias, sensoriales, rítmicas y lúdicas. Cada una de ellas responde a distintas necesidades del niño y puede ser aplicada de forma breve dentro del horario escolar, sin interferir con el desarrollo curricular. Según Saldías y Castro (2022), las pausas activas motoras se enfocan en movimientos como saltos, estiramientos o juegos locomotores que permiten liberar energía acumulada, mientras que las respiratorias contribuyen a relajar el cuerpo y calmar la mente mediante ejercicios de inhalación y exhalación guiada. Por su parte, las pausas sensoriales estimulan el cuerpo a través del contacto con diferentes superficies, texturas o posturas, promoviendo la conciencia corporal.

Un tipo ampliamente utilizado en educación inicial es la pausa lúdica, que combina movimiento con canciones, rondas o dinámicas recreativas. Este tipo de pausa no solo mantiene el interés de los niños, sino que también favorece su creatividad, socialización y

disfrute. Miranda (2023) señala que, al incorporar elementos lúdicos y expresivos en estas actividades, se crea un ambiente de aprendizaje positivo, reduciendo comportamientos disruptivos y mejorando la convivencia en el aula. Además, estas pausas pueden ser adaptadas a contenidos educativos, convirtiéndose en estrategias integradoras.

Según el Ministerio de Educación del Perú (2024), las pausas activas deben cumplir con ciertas características para ser efectivas: deben ser breves (entre 5 y 10 minutos), frecuentes (al menos dos veces por jornada), accesibles (sin necesidad de materiales costosos), seguras (respetando el espacio físico del aula) y adecuadas a la edad de los estudiantes. Asimismo, deben responder al principio del enfoque lúdico y del enfoque de desarrollo infantil temprano, considerando los ritmos y estilos de aprendizaje de los niños de educación inicial. Estas actividades pueden integrarse de manera transversal a todas las áreas curriculares, ya que no solo benefician la salud física, sino también la motivación, la atención y la disposición emocional de los estudiantes.

En este marco, la guía del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2020) sobre metodologías participativas recomienda que las pausas activas sean variadas, inclusivas y que consideren la participación de todos los niños, fomentando la equidad y el respeto por la diversidad. También resalta la importancia de la rutina y la previsibilidad en estas actividades, ya que ello ayuda a los niños a anticipar lo que ocurrirá, brindando seguridad emocional y orden al entorno educativo.

Por lo tanto, conocer los distintos tipos de pausas activas y sus características permite al docente seleccionar, planificar y aplicar estas estrategias de manera intencionada, coherente con las necesidades de su grupo de estudiantes, contribuyendo así al desarrollo integral de cada niño desde el cuerpo, el juego y la interacción social.

Desde el punto de vista del fundamento teórico del uso de pausas activas en educación inicial se basa en diversas corrientes pedagógicas y psicológicas que reconocen el movimiento como un componente esencial del desarrollo infantil. Desde la perspectiva sociocultural, Vygotsky (1979) sostiene que el aprendizaje se construye en la interacción social y que el juego constituye una forma privilegiada de desarrollo. Las pausas activas, al promover interacciones lúdicas y colaborativas, se convierten en espacios donde el niño puede ejercitar habilidades cognitivas, emocionales y motoras con apoyo del adulto o de sus pares, lo que se sitúa dentro de la llamada Zona de Desarrollo Próximo (ZDP).

En consonancia con ello, Bandura (1982), desde su teoría del aprendizaje social, señala que gran parte de la conducta humana se adquiere por observación e imitación de modelos. En este contexto, las pausas activas permiten que los niños aprendan no solo movimientos, sino también actitudes y formas de relación social al observar cómo sus docentes o compañeros ejecutan las dinámicas. Bandura plantea que este tipo de aprendizaje se da en cuatro fases: atención, retención, reproducción motora y motivación,

todas presentes en una pausa activa bien estructurada. Por ejemplo, cuando un niño observa a su maestro realizar estiramientos con entusiasmo y los repite con alegría, no solo ejercita su cuerpo, sino que también incorpora valores como la disciplina, el autocuidado y el respeto al turno.

Asimismo, Bruner (1996), desde su enfoque constructivista, resalta que el aprendizaje ocurre cuando el niño interactúa activamente con su entorno. Su propuesta del andamiaje (apoyo temporal que un adulto) cobra relevancia en el uso de pausas activas, ya que el docente guía temporalmente la actividad hasta que el niño pueda ejecutarla de manera autónoma. En este sentido, las pausas activas pueden incluir rutinas repetitivas que, con el tiempo, permiten al niño mejorar su coordinación, fortalecer la memoria motora y adquirir hábitos saludables.

Por otro lado, Goleman (1995) resalta la importancia del desarrollo de la inteligencia emocional desde los primeros años de vida. Las pausas activas se presentan como una vía para trabajar emociones como la frustración, el entusiasmo o la ansiedad, especialmente cuando incluyen elementos musicales o expresivos. Goleman señala que actividades físicas breves ayudan a regular los estados afectivos y a mantener la atención, lo cual favorece no solo el aprendizaje académico, sino también la convivencia armoniosa en el aula.

En conjunto, estas teorías sustentan que el movimiento no debe ser excluido del proceso educativo, sino integrado de manera intencional mediante estrategias como las pausas activas. Estas actividades permiten que el niño desarrolle habilidades físicas, cognitivas y sociales en un ambiente de disfrute, reforzando el aprendizaje desde una perspectiva integral y coherente con su etapa evolutiva

Las pausas activas, además de ser herramientas para revitalizar el cuerpo y mantener la atención, están profundamente vinculadas al desarrollo integral del niño, entendido como el crecimiento armónico de sus dimensiones física, cognitiva, emocional y social. En la etapa de educación inicial, estas dimensiones no se desarrollan de forma aislada, sino en estrecha interdependencia, siendo el movimiento un eje articulador de todas ellas. Según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2020), el movimiento libre, guiado y significativo permite que los niños no solo fortalezcan su cuerpo, sino también su capacidad de explorar, crear, convivir y expresar emociones, todo lo cual forma parte de su desarrollo global.

En el plano físico y motor, las pausas activas contribuyen al fortalecimiento de la coordinación gruesa, el equilibrio, la orientación espacial y la lateralidad, habilidades fundamentales en la etapa preescolar. De acuerdo con Pérez y Ludeña (2022), los movimientos rítmicos y estructurados ayudan a mejorar el control corporal, mientras que los ejercicios más libres estimulan la conciencia del cuerpo en el espacio. Esto repercute

positivamente en la autonomía del niño, quien aprende a desplazarse con mayor seguridad y control.

En el aspecto emocional, las pausas activas permiten canalizar emociones como la ansiedad, la frustración o el exceso de energía, promoviendo un clima más tranquilo y receptivo en el aula. Goleman (1995) explica que el desarrollo de la inteligencia emocional implica reconocer y regular las emociones propias, y una de las formas más eficaces para lograrlo en la infancia es a través del cuerpo y el movimiento. Actividades como estiramientos con respiración consciente, juegos cooperativos o dinámicas musicales ayudan a que el niño se relaje, se exprese y se conecte emocionalmente con sus compañeros.

Desde lo social, estas pausas fortalecen la convivencia, ya que fomentan la cooperación, el respeto por las reglas, la empatía y la solidaridad. Tal como señala Saldías y Castro (2022), cuando las pausas se realizan en grupo, los niños desarrollan habilidades como esperar su turno, seguir instrucciones colectivas y trabajar en equipo, lo cual refuerza su sentido de pertenencia al grupo y su capacidad de interacción saludable.

En el ámbito cognitivo, el movimiento activa zonas cerebrales relacionadas con la atención, la memoria y el pensamiento. Las pausas activas, al mejorar la oxigenación del cerebro y liberar tensiones acumuladas, preparan al niño para retomar tareas de aprendizaje con mayor concentración. Según Miranda (2023), los estudiantes que participan en pausas activas regulares muestran mayor capacidad de atención sostenida y mejor disposición para resolver problemas de forma creativa.

Las pausas activas encuentran un sólido respaldo en el Currículo Nacional de la Educación Básica (CNEB) del Perú, especialmente en el nivel de educación inicial, que promueve un enfoque integral, lúdico y centrado en el niño como sujeto de derechos. Este enfoque reconoce al movimiento como una necesidad y un derecho inherente al desarrollo infantil temprano. Según el Ministerio de Educación del Perú (2016), el niño debe ser atendido desde una perspectiva que respete su corporeidad, su emocionalidad y su capacidad de aprender activamente en interacción con su entorno. En ese sentido, las pausas activas no solo enriquecen la dinámica del aula, sino que constituyen una estrategia coherente con el marco pedagógico nacional.

Una de las principales competencias que se fortalece a través de las pausas activas es la de “Regula sus emociones de manera progresiva”, que forma parte del área de Personal Social. Esta competencia busca que el niño logre reconocer lo que siente, expresar adecuadamente sus emociones y actuar de manera respetuosa frente a los demás. Las pausas activas contribuyen a este propósito al ofrecer momentos breves para canalizar tensiones, equilibrar estados de ánimo y generar bienestar emocional. Además,

permiten trabajar rutinas de autocontrol, como el respeto por turnos, la espera y la atención a instrucciones.

También se relacionan directamente con la competencia “Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”, que pertenece al área de Psicomotricidad. Esta competencia propone que el niño desarrolle habilidades motoras gruesas y finas, conozca su cuerpo, mejore su coordinación y se desplace con seguridad en el espacio. Las pausas activas permiten ejercitar estas habilidades de forma cotidiana y placentera, respetando los ritmos individuales y promoviendo la exploración corporal. Además, el CNEB plantea el uso del juego como estrategia pedagógica privilegiada para lograr aprendizajes significativos, lo que valida aún más la integración de estas dinámicas en la jornada escolar.

Asimismo, las pausas activas se articulan con el enfoque de desarrollo infantil temprano, el cual establece que el aprendizaje del niño debe ser integral, progresivo y continuo. El Ministerio de educación (MINEDU) (2016) enfatiza que la experiencia educativa debe considerar las necesidades biológicas, afectivas, sociales y cognitivas del niño. En este marco, las pausas activas responden a una necesidad concreta: romper con la inactividad prolongada y revitalizar el cuerpo y la mente del niño para que pueda seguir aprendiendo en condiciones óptimas.

Finalmente, las pausas activas contribuyen al enfoque lúdico del currículo, el cual considera el juego como una forma natural de aprender. A través de canciones, rondas, movimientos y dinámicas creativas, el niño se divierte, se motiva y, al mismo tiempo, aprende a convivir, a expresar lo que siente y a respetar a los demás. De esta forma, la implementación de pausas activas no representa una actividad aislada o complementaria, sino una práctica pedagógica alineada con los propósitos educativos del sistema nacional.

El docente en educación inicial desempeña un papel esencial en la implementación eficaz de las pausas activas. No se trata únicamente de dirigir ejercicios físicos, sino de diseñar y facilitar experiencias que articulen el movimiento con los objetivos pedagógicos y las necesidades del grupo. El éxito de las pausas activas depende en gran medida de la planificación, intencionalidad y sensibilidad del docente para integrar estas actividades de forma coherente en la jornada escolar. Según Miranda (2023), el maestro debe actuar como guía, motivador y modelo, generando un ambiente seguro y estimulante donde el niño se sienta libre de expresarse corporalmente sin temor a ser juzgado.

Uno de los principales roles del docente es organizar la rutina escolar incluyendo pausas activas en momentos clave, como después de actividades cognitivas prolongadas, antes de iniciar nuevas tareas o cuando se detectan signos de cansancio, distracción o ansiedad en los niños. Estas intervenciones ayudan a renovar el nivel de atención y mejorar el estado de ánimo. Saldías y Castro (2022) destacan que el momento de aplicación es tan

importante como la duración o el tipo de dinámica utilizada, y que el docente debe observar constantemente las señales del grupo para decidir cuándo es oportuno activar una pausa.

Además, el docente cumple la función de modelo a seguir. Según la teoría del aprendizaje social de Bandura (1982), los niños imitan el comportamiento de los adultos significativos en su entorno. Cuando el maestro participa activamente, muestra entusiasmo, regula su propio cuerpo y respeta los turnos durante la pausa activa, los niños tienden a replicar dichas actitudes. Por ello, es fundamental que el docente no delegue ni improvise estas dinámicas, sino que las viva junto con los niños como parte de su propuesta educativa.

Otro rol crucial es el de adaptador y mediador. Cada grupo de niños es distinto, con características físicas, emocionales y cognitivas particulares. El docente debe adaptar las pausas activas a la edad, intereses, nivel de desarrollo y ritmo del aula. Por ejemplo, si se observa agitación excesiva, puede optar por una pausa de respiración o estiramiento en lugar de una actividad intensa. El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2020) enfatiza que el maestro debe propiciar una participación inclusiva, asegurándose de que todos los niños puedan intervenir, sin importar sus habilidades o limitaciones.

Finalmente, el docente también es promotor del aprendizaje socioemocional a través de estas pausas. Mediante dinámicas grupales y cooperativas, los niños no solo se mueven, sino que también fortalecen habilidades como la empatía, el autocontrol, la solidaridad y el respeto. Goleman (1995) subraya que el desarrollo de la inteligencia emocional se favorece cuando los niños viven experiencias significativas que les permiten gestionar sus emociones y vincularse con otros de forma saludable. En este contexto, las pausas activas guiadas por el docente constituyen una herramienta eficaz para integrar cuerpo, mente y emociones en un mismo espacio de aprendizaje.

Aunque las pausas activas ofrecen múltiples beneficios para el desarrollo integral de los niños, su aplicación en el contexto educativo también presenta ciertos desafíos que deben ser considerados. Uno de los principales obstáculos es la falta de tiempo dentro de la jornada escolar, ya que muchos docentes se ven presionados por el cumplimiento de contenidos curriculares, evaluaciones y actividades administrativas. En este sentido, Miranda (2023) advierte que algunos maestros perciben las pausas activas como una interrupción de la enseñanza, en lugar de integrarlas como parte del proceso formativo. Esta visión reduccionista limita su implementación efectiva y desnaturaliza su potencial pedagógico.

Otro desafío importante es la falta de formación docente específica sobre cómo planificar y ejecutar pausas activas de manera pedagógicamente significativa. Muchos educadores replican actividades de internet sin una comprensión clara de sus objetivos ni de su adecuación al grupo etario. Según Saldías y Castro (2022), esta improvisación puede

hacer que las pausas activas pierdan efectividad o incluso generen confusión y desorden en el aula. Por ello, es necesario que los docentes reciban capacitación continua y cuenten con orientaciones prácticas que les permitan adaptar estas estrategias al contexto y a las necesidades particulares de sus estudiantes.

Asimismo, en algunas instituciones educativas se presenta resistencia por parte del equipo docente o directivo, especialmente cuando no se valora la importancia del movimiento dentro del aprendizaje infantil. El enfoque tradicional, centrado en la quietud y el control del cuerpo como sinónimo de disciplina, aún persiste en ciertas aulas, dificultando la adopción de metodologías activas y lúdicas. Tal como señala UNICEF (2020), para que las pausas activas sean efectivas, deben formar parte de una cultura escolar que respete los ritmos del niño y valore su corporeidad como fuente de aprendizaje.

También existen limitaciones físicas y contextuales, como la falta de espacio adecuado, materiales o condiciones del aula para realizar movimientos seguros. En algunas escuelas públicas con aulas pequeñas o sobrepobladas, realizar pausas activas motrices puede ser complicado. Frente a ello, es clave que los docentes encuentren estrategias flexibles que no dependan de recursos sofisticados, sino de su creatividad y capacidad de adaptación.

Por último, otro reto es lograr que las pausas activas no se conviertan en actividades rutinarias, sin sentido o mecánicas. Cuando se repiten constantemente las mismas dinámicas sin conexión con el clima del aula o sin adaptaciones al grupo, se corre el riesgo de que pierdan su valor formativo. En este sentido, Ripoll (2021) recomienda variar las actividades, darles un propósito claro (relajación, activación, regulación emocional) y relacionarlas con los intereses de los niños, para mantener su efectividad y motivación.

Por lo tanto, la implementación de pausas activas requiere superar barreras institucionales, pedagógicas y contextuales. Esto implica no solo capacitar a los docentes, sino también transformar la mirada educativa hacia una más flexible, integradora y centrada en el bienestar infantil. Abordar estas limitaciones con estrategias colaborativas permitirá consolidar las pausas activas como parte esencial de una educación inclusiva, dinámica y respetuosa de las necesidades del niño.

3. CONTRASTACIÓN PEDAGÓGICA

Durante el desarrollo de la práctica pedagógica con niños del nivel inicial, se pudo evidenciar que el uso de pausas activas constituye una herramienta esencial para atender las necesidades de movimiento, regulación emocional y atención de los más pequeños. En las aulas de tres años, donde el juego, la curiosidad y la energía son características predominantes, los periodos de concentración suelen ser cortos, por lo que el docente debe actuar con sensibilidad para detectar cuándo los niños necesitan desconectarse momentáneamente de la rutina. Así, las pausas activas no son interrupciones al aprendizaje, sino espacios que preparan el cuerpo y la mente para seguir aprendiendo de manera significativa. Tal como lo plantea Vygotsky (1979), el adulto debe intervenir como mediador para potenciar el desarrollo del niño dentro de su zona de desarrollo próximo, lo cual se logra mediante estrategias pedagógicas oportunas como las dinámicas breves, musicales o corporales.

Lo realizado en clase permitieron reconocer que, cuando las pausas se ejecutaban con intención y en el momento adecuado, los niños lograban regularse, disminuir la inquietud y recuperar su atención. Se utilizaron diversas estrategias: juegos como “los congelados”, canciones rítmicas, movimientos de estiramiento, respiraciones guiadas, entre otros. También se incorporaron materiales accesibles como pañuelos, títeres o simplemente el cuerpo y la voz del docente. Estas actividades generaban un ambiente armónico, mejoraban el clima del aula y fortalecían la relación entre docentes y estudiantes. Coincidiendo con Goleman (1995), se pudo comprobar que la autorregulación emocional y la empatía se desarrollan más fácilmente cuando los niños participan en experiencias corporales que les permitan expresarse y conectarse con sus emociones.

No obstante, también se identificaron algunas dificultades. En ciertos momentos, cuando las pausas no eran planificadas con claridad o se usaban sin considerar el nivel de activación del grupo, se generaban distracciones o desorden. En algunos casos, el exceso de movimiento provocaba agitación en lugar de relajación. Esto evidencia la necesidad de que el docente evalúe constantemente el tipo de dinámica que se implementa, su duración, su propósito y la respuesta del grupo. Como lo señala Miranda (2023), las pausas activas deben responder a una planificación pedagógica flexible y ajustada a las características del aula, evitando la improvisación o la repetición mecánica de actividades.

Desde el enfoque del Currículo Nacional de la Educación Básica, se observa una clara articulación entre las pausas activas y las competencias del área de Desarrollo Personal, Social y Emocional. Por ejemplo, la competencia “Regula sus emociones de manera progresiva” se ve fortalecida cuando el niño aprende a reconocer cuándo necesita moverse, calmarse o respirar. A su vez, la competencia “Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad” se trabaja cada vez que el niño coordina movimientos, ejecuta acciones rítmicas o utiliza su cuerpo como medio de expresión. El MINEDU (2016) destaca que el aprendizaje en esta etapa debe ser integral y basado en la experiencia corporal, emocional y social del niño, lo cual coincide con la propuesta de incluir pausas activas de manera sistemática.

El papel del docente es determinante, no solo debe actuar como facilitador del movimiento, sino también como observador atento del estado emocional y físico del grupo. En las aulas observadas, aquellas docentes que intervenían con claridad, entusiasmo y creatividad lograban que las pausas fueran momentos de reencuentro con el aprendizaje. En cambio, cuando se desconocía la intención de la pausa o no se lograba organizar al grupo, se perdía el sentido pedagógico de la actividad. Según UNICEF (2020), el adulto debe propiciar espacios seguros donde el niño se exprese corporalmente con libertad, pero dentro de un marco de contención afectiva que permita la autorregulación.

Además, se comprobó que las pausas activas pueden ser adaptadas al espacio físico disponible, al contexto y a los recursos de cada institución. No es necesario contar con materiales sofisticados; basta con creatividad, disposición y conocimiento del grupo. Por ejemplo, en nuestra actividad utilizamos canciones conocidas, rondas tradicionales o elementos del entorno (como hojas de papel bond o instrumentos reciclados) para captar la atención del grupo. Esta versatilidad convierte a las pausas activas en una estrategia inclusiva, accesible y pertinente para todo tipo de aula.

En cuanto al desarrollo socioemocional, las pausas activas también favorecieron la interacción positiva entre pares. Observamos que los niños comenzaban a imitar conductas del docente, a esperar su turno, a cuidar los materiales compartidos y a colaborar en dinámicas grupales. Esto confirma lo planteado por Bandura (1982) en su teoría del aprendizaje social, donde el modelamiento y la observación de conductas se convierten en mecanismos clave del aprendizaje infantil.

Además, la experiencia vivida permite afirmar que las pausas activas no deben considerarse como un momento de descanso aislado, sino como parte del diseño curricular diario, por lo tanto, son espacios de aprendizaje, regulación y fortalecimiento del vínculo docente-estudiante. Implementarlas de manera consciente contribuye a mejorar el ambiente del aula, facilita los aprendizajes y favorece el bienestar integral del niño. Como lo plantea el enfoque de desarrollo infantil temprano, el movimiento es una forma de aprender, de vincularse y de ser en el mundo, por ello, es fundamental seguir promoviendo su inclusión como práctica pedagógica legítima, creativa y transformadora en la educación inicial.

4. CONCLUSIONES

Partiendo del objetivo general de esta investigación, se concluye que las pausas activas, entendidas como intervenciones breves, lúdicas y corporales, contribuyen directamente al desarrollo de la atención en niños de educación inicial. Al permitir momentos de movimiento y regulación, favorecen el bienestar, la concentración y la continuidad del aprendizaje en el aula. Por tanto, su implementación no debe considerarse una actividad complementaria, sino parte esencial del enfoque pedagógico en esta etapa. Esta investigación reafirma la necesidad de que los docentes planifiquen y apliquen estas estrategias de forma reflexiva, creativa y constante, como parte de una educación integral, inclusiva y centrada en el desarrollo armónico del niño.

En relación con el primer objetivo específico, se identificó que las pausas activas son herramientas pedagógicas de gran relevancia en el nivel inicial, ya que permiten atender las necesidades de movimiento, expresión corporal y regulación emocional propias de esta etapa. Su correcta implementación mejora el clima del aula, favorece la convivencia y, sobre todo, permite que los niños recuperen su atención, especialmente después de períodos prolongados de actividades dirigidas. La importancia de estas pausas radica en que no solo brindan momentos de descanso, sino que también propician condiciones óptimas para el aprendizaje, el autocuidado y el desarrollo de habilidades sociales y emocionales.

Respecto al segundo objetivo específico, se logró describir los principales fundamentos teóricos que respaldan el uso de pausas activas en la educación inicial. Se revisaron aportes de autores como Vygotsky, Bandura, Bruner y Goleman, quienes coinciden en resaltar la importancia del juego, el movimiento y la mediación del adulto como ejes fundamentales del desarrollo infantil. Asimismo, se reconoció que el Currículo Nacional de la Educación Básica promueve el enfoque de desarrollo infantil temprano, el enfoque lúdico y el enfoque por competencias, todos los cuales se vinculan directamente con la práctica de las pausas activas como estrategia educativa.

En relación con el tercer objetivo específico, se contrastaron diversas experiencias pedagógicas en aulas del nivel inicial, donde se observó que el uso sistemático y planificado de pausas activas contribuye de manera significativa al desarrollo de la atención en los niños. Se pudo comprobar que, cuando estas dinámicas son aplicadas de forma intencionada por docentes atentos y sensibles, los

niños logran autorregularse, organizar su energía y retomar las actividades con mayor disposición. También se evidenció que su eficacia depende de factores como la edad, el tipo de pausa utilizada, el contexto y la preparación del docente.

5. REFERENCIAS

- Bandura, A. (1982). *Teoría del aprendizaje social*. Martínez Roca.
http://www.soyanalistaconductual.org/aprendizaje_social_desarrollo_de_la_personalidad_albert_bandura_richard_h_walters.pdf
- Bruner, J. (1996). *La cultura de la educación*. Editorial Paidós. <https://isfd13-bue.infod.edu.ar/sitio/wp-content/uploads/2020/03/129-La-educaci%C3%B3n-puerta-de-la-cultura.-Cap.-1-Bruner.pdf>
- Cancela, J. (2013). Pausas activas en el trabajo: prevención de riesgos laborales y mejora del bienestar. Universidad de Vigo.
- Carcamo, A. y Huaman, M. (2022). Programa de pausas activas en la planificación de aulas inclusivas para niños de nivel inicial. *Veritas et Scientia*, 4(1), 68–78. <https://revistas.upt.edu.pe/ojs/index.php/vestsc/article/view/678>
- Castañeda, M. (2021). Influencia de las pausas activas en el nivel de atención de los estudiantes. Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/69532>
- Dirección Regional de Salud Áncash. (2025). Campaña regional de pausas activas y lucha contra la hipertensión arterial. [Video]. Facebook. <https://www.facebook.com/diresancash/videos/-en-vivo-lanzamiento-regional-de-la-campa%C3%B1a-de-lucha-contra-la-hipertensi%C3%B3n-arte/1033197468348670/>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2020). *Metodología para la participación de niños, niñas y adolescentes*. <https://www.unicef.org/chile/media/7051/file/metodologia.pdf>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2020). *Guía de actividad física para niños y niñas en entornos escolares*. UNICEF. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/download/15808/22511>
- Gobierno de México. (2023) Estrategia de educación para la promoción de estilos de vida saludables ¡acción-ems! por la salud guía de pausas activas. Estado de México. https://educacionmediasuperior.sep.gob.mx/work/models/sems/Resource/13701/1/images/GUIA_PAUSASACTIVAS_30OCTUBRE.pdf?utm_source=chatgpt.com

- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional: Por qué es más importante que el cociente intelectual*. Editorial Kairós.
- Jaspe, et al. (2018). La aplicación de pausas activas como estrategia preventiva de la fatiga y el mal desempeño laboral por condiciones disergonómicas en actividades administrativas. *Revista de Investigación en Ciencias de la Administración ENFOQUES*, vol. 2, núm. 7, pp. 175-186, 2018. Venezuela. <https://www.redalyc.org/journal/6219/621968096002/html/>
- Mendoza, M. (2021). *Estrategias didácticas activas para niños de educación inicial*. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. <https://repositorio.unsa.edu.pe/handle/20.500.12773/14289>
- Ministerio de Educación del Perú.(2024). Orientaciones para la implementación de pausas activas en el aula. <https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/11310>
- Ministerio de Educación del Perú. (2016). *Programa Curricular de Educación Inicial*. <https://www.minedu.gob.pe/curriculo/>
- Ministerio de Educación del Perú. (2024). *Orientaciones pedagógicas para el desarrollo infantil temprano en el nivel inicial*. <https://www.minedu.gob.pe>
- Miranda, M. (2023). *Pausas activas como recurso pedagógico para el bienestar emocional de niños de inicial*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle]. <https://repositorio.une.edu.pe>
- Miranda, V. (2023). *Pausas activas y estrés laboral en docentes de una institución educativa de Lima Metropolitana*. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Alicia – CONCYTEC. https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCVV_9278d764589f6bb1044ca629cb0955c3
- Morales, A. (2023). Beneficios emocionales de las pausas activas en la convivencia escolar. *Revista Educación Inicial*. <https://revistas.upel.edu.ve/index.php/educacioninicial/article/view/1293>
- Pérez, J. y López, A. (2020). *Estrategias lúdicas activas en el aula de inicial*. Universidad Autónoma del Perú. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/270>
- Pérez, M., y Ludeña, S. (2022). Importancia del movimiento en el desarrollo psicomotor de niños de inicial. *Revista Educación y Desarrollo*, 6(2), 45–56.
- Quizhpi, C. y Pérez, R. (2023). Impacto de las pausas activas en el rendimiento académico y el bienestar de los estudiantes en la Educación Básica. *Rev. Ciencias de la educación y el deporte*. Ecuador.

https://revistaced.com/index.php/home/article/download/55/277/542?utm_source=chatgpt.com

- Ramírez, C. (2022). *Las pausas activas como estrategia de mejora del clima escolar*. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/20.500.14067/6197>
- Ripoll, J. (2021). Las pausas activas en el aula, ¿son útiles?. *Giunti Psychometrics*. https://www.researchgate.net/publication/392509189_LA_PAUSA_ACTIVAS_COMO ESTRATEGIA DIDACTICA PARA EL FOMENTO DE LA MOTIVACION EN EL AULA THE ACTIVE PAUSE AS A TEACHING STRATEGY TO PROMOTE MOTIVATION IN THE CLASSROOM_Calle_69c35-27_Barranquilla_httpsor
- Ripoll, M. (2021). Pausas activas y su relación con el rendimiento escolar en niños de educación primaria. *Revista de Educación y Salud*, 15(3), 67–74.
- Rodríguez, V. y Martínez, L. (2021). Las pausas activas como estrategia pedagógica. *Revista Educación Física y Ciencia*. <https://revistas.unlp.edu.ar/eficiencia/article/view/12380>
- Salas, R. (2022). La influencia de las pausas activas en el aprendizaje escolar. *Revista Educación PUCP*. <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/educacion/article/view/27047>
- Salazar, L. (2023). *Efecto de las pausas activas en el aprendizaje de niños de inicial*. [Tesis de grado, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle] <https://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/6537>
- Saldías, G. y Castro, V. (2022). Pausas activas y rendimiento académico en estudiantes de educación básica. *Revista de Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 19(2), 33–41. <https://revistamhs.com/pausas-activas>
- Taylor, W. (2011). Booster Breaks: An easy-to-implement workplace policy designed to improve employee health, increase productivity, and lower health care costs. *Journal of Workplace Behavioral Health*, 26(1), 70–84. https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0749379705003454?utm_source=chatgpt.com
- Vera, K. (2022). *Pausas activas para el desarrollo de habilidades motoras en preescolares*. [Tesis de grado, Universidad Técnica de Ambato] <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/35760>

Vygotsky, L. (1979). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Editorial Crítica.

ANEXOS



Pausa activa "Debajo de un botón" con niños de 4 años



Pausa activa "Chocolate" con niños de 3 años



Pausa activa "Pez pez" en niños de 4 años



Pausa activa "Sube la espumita" en niños en niños de 5 años



Pausa activa "Casita" en niños de 5 años



Pausas activas "Relajación emocionales" en niños de 4 años



Pausa activa de "Respiración" en niños de 5 años



Pausa activa "Rey manda" en niños de 5 años