



GOBIERNO DEL  
ESTADO DE MÉXICO

**EDOMÉX**  
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.

“2020. Año de Laura Méndez de Cuenca: emblema de la mujer mexiquense”.

## ESCUELA NORMAL DE AMECAMECA



TESIS DE INVESTIGACIÓN:

“LA INFLUENCIA DE LAS PAUSAS ACTIVAS EN EL DESARROLLO FÍSICO, COGNITIVO Y SOCIAL  
EN EL PREESCOLAR”.

QUE, PARA OBTENER EL GRADO DE LICENCIADO EDUCACIÓN PREESCOLAR

PRESENTA:

TEZA NAYAN GONZÁLEZ VALLEJO

ASESOR:

MTRO. J. ANTONIO NUÑO FLORES

AMECAMECA, MÉXICO.

JULIO DE 2020

***Esta tesis está dedicada a:***

***Mi Padre Luis Alberto***

*Por ser el pilar de mi familia, dándome no solo todos los recursos a lo largo de mi educación, sino brindándome ese apoyo, fortaleza y afecto, reflejado en el gran sacrificio de trabajo por su parte, buscando siempre darme lo mejor de él para poder alcanzar mis propios sueños y metas.*

***Mi Madre Rosa Arlem***

*Por ser mi confidente, consejera y compañera de veladas, procurando siempre mi bienestar bríndame ese cariño, dedicación y amor que solo una madre puede dar.*

*Llegando convertir este trabajo en la más grande recompensa que puedo brindarles a cambio de esas noches de desvelo y grandes sacrificios en todos estos años, gracias a ustedes he logrado llegar hasta este punto de mi vida y convertirme en lo que soy actualmente; siempre será un orgullo y privilegio para mí, ser su hija, son los mejores padres.*

***Mi Asesor de Tesis, el Mtro. J. Antonio Nuño Flores***

*Por sus aportaciones no solo en la elaboración de este trabajo de titulación, sino a lo largo de mi carrera universitaria y haberme brindado el apoyo para desarrollarme profesionalmente y seguir cultivando mis valores, reconociendo su gran vocación y seguimiento de trabajo ante las circunstancias presentadas, agradeciendo su excelente y comprometida guía durante el desarrollo del presente trabajo de investigación apoyándome y exigiéndome en todos los aspectos para culminarlo con la mejor calidad y excelencia posible.*

## **Agradecimientos**

Me van a faltar páginas para agradecer a todas las personas que se han involucrado en la realización de este trabajo de titulación, sin embargo, merecen reconocimiento especial:

- Mis familiares, en particular mi hermano y mis abuelos, que siempre estuvieron junto a mi durante toda mi carrera universitaria, apoyándome en todos los aspectos posibles y brindándome palabras de aliento que fueron un gran impulso para mi durante esos momentos difíciles a los cuales me enfrente, permitiéndome alcanzar mi más grande meta el día de hoy.
- A la formadora de docentes, la Escuela Normal de Amecameca, por ser la institución educativa que me brindo las herramientas y pilares fundamentales para convertirme en la docente que soy hasta el día de hoy, mostrándome la primordial meta que debe buscar alcanzar un docente a lo largo de su carrera profesional, brindar una educación humana y de excelencia a los alumnos constructores del mañana.
- De igual manera, un agradecimiento especial a todos aquellos docentes que aportaron sus saberes, experiencias, estrategias y habilidades dentro de mi formación como docente, siendo ellos los guías que me permitieron llegar a la integración y reconocimiento de las características y elementos que integran la tarea docente, siendo incluso estos mismos quienes me inspiraron al tipo de docente que soy y quiere llegar a ser.
- A mis mejores amigas y actualmente colegas que se involucraron junto a mí en esta gran aventura que fue nuestra formación docente; con quienes compartí desde trabajos, experiencias, consejos hasta momentos irremplazables de felicidad y alegría, en verdad gracias por aportarme lo mejor de ustedes para llegar a convertirme en la persona que soy actualmente.
- A las Maestras titulares de los diferentes preescolares en donde lleve a cabo mis prácticas profesionales, brindándome sus experiencias, consejos y sugerencias que me permitieron crecer dentro de mi intervención y que además me

permitieron adentrarme a la labor autentica que realizan las educadoras y todo lo que conllevar el estar al frente de un grupo de educación preescolar.

- A la comunidad educativa que integra al Jardín de niños Cuauhtémoc, en especial al cuerpo docente que en ella labora, abriéndome las puertas para realizar mi investigación y brindándome su disponibilidad para responder, sugerir y aportar a mi práctica docente, agradeciendo en especial a mi docente titular que en todo momento me apoyo y brindo sus experiencias para conducir y dirigir al grupo de 2° “A”.
- Por ultimo y no menos importante quiero agradecer a todos los niños y niñas que conocí a lo largo de mi formación e intervención docente, esperando haber aportado mi granito de arena dentro de su formación, puesto que ellos me brindaron un sinfín de experiencias, vivencias, descubrimientos sonrisas y abrazos que me impulsaron a no rendirme a lo largo de mi carrera universitaria, puesto que ellos fueron, son y serán mi razón de ser, la razón por la que mi vocación se enfocó en ser una docente, una educadora, creciendo junto a ellos día con día, para brindarnos de manera mutua las más grandes aventuras y experiencias que me permitirán seguir creciente como docente a lo largo de mi carrera profesional y poder brindar una educación de calidad y excelencia.

A todas estas personalidades, en verdad muchas gracias.

# Índice

Introducción .....	7
<b>CAPÍTULO I MARCO CONTEXTUAL .....</b>	<b>11</b>
1.1 Planteamiento del problema.....	18
1.2 Justificación .....	20
1.3 Objetivos .....	22
1.4 Hipótesis.....	22
<b>CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>23</b>
2.1 Pausas Activas .....	24
2.1.1 Surgimiento de las pausas activas .....	24
2.1.2 Sedentarismo.....	25
2.1.3 Introducción e interés dentro de la educación.....	25
2.2 Teorías del aprendizaje rectoras .....	28
2.2.1 Teoría Psicogenética (J. Piaget) .....	29
2.2.2 Teoría Sociocultural (L. Vygotsky).....	32
2.2.3 Teoría de las Inteligencias Múltiples (H. Gardner) .....	37
2.3 Habilidades sociales .....	45
2.3.1 ¿Qué son las habilidades sociales? .....	45
2.3.2 Construcción de las habilidades sociales .....	48
2.4 Habilidades cognitivas.....	52
2.4.1 ¿Qué son las habilidades cognitivas? .....	52
2.4.2 Desarrollo de habilidades cognitivas.....	58
2.5 Habilidades físicas .....	61
2.5.1 ¿Qué son las habilidades físicas?.....	61
2.5.2 Desarrollo de habilidades físicas.....	65
2.6 Pausas activas y su relación con planes y programas .....	69
<b>CAPÍTULO III MARCO METODOLÓGICO .....</b>	<b>74</b>
3.1 Enfoque cualitativo .....	75
3.2 Paradigma constructivista .....	82
3.3 La investigación-acción.....	85
3.3 Instrumentos de recopilación de datos.....	88
<b>CAPÍTULO IV ANÁLISIS Y CONCLUSIONES .....</b>	<b>92</b>
4.1 Análisis de resultados.....	93

4.2 Conclusión .....	98
<b>REFERENCIAS</b> .....	<b>111</b>
<b>ANEXOS</b> .....	<b>114</b>
Anexo 1. Plan de acción .....	115
Anexo 2. Entrevista a docente titular acerca de las pausas activas .....	126
Anexo 3. Guías de observación hacia las pausas activas generadas por las educadoras. ....	128
Anexo 4. Entrevista a directora escolar .....	130
Anexo 5. Experiencia escrita por las docentes.....	133

## Lista de Gráficos

<i>Gráfico 1 Nivel escolar de los padres de familia.....</i>	<i>14</i>
<i>Gráfico 2 Experiencia escolar de los alumnos .....</i>	<i>14</i>
<i>Gráfico 3 integración de familias .....</i>	<i>15</i>
<i>Gráfico 4 Estilos de aprendizaje .....</i>	<i>15</i>
<i>Gráfico 5 Diagnostico general de campos de formación y áreas de desarrollo.....</i>	<i>16</i>
<i>Gráfico 6 "Metodología de la Investigación" Sampieri (2014).....</i>	<i>77</i>
<i>Gráfico 7 "Fases del proceso de investigación" Sampieri (2014) .....</i>	<i>78</i>
<i>Gráfico 8 "Momentos del método cualitativo" Sampieri (2014).....</i>	<i>82</i>
<i>Gráfico 9 Elementos que integran a la investigación.....</i>	<i>83</i>
<i>Gráfico 10 Ciclo de una investigación - acción .....</i>	<i>86</i>
<i>Gráfico 11 Elementos que integran a una pausa activa .....</i>	<i>101</i>
<i>Gráfico 12 Antecedentes, resultados y propuesta de trabajo con las pausas activas .....</i>	<i>103</i>
<i>Gráfico 13 Propuesta de planificación de una pausa activa .....</i>	<i>105</i>
<i>Gráfico 14 Carteles para guiar las pausas activas .....</i>	<i>107</i>

## Introducción

Desde siempre el ser humano ha sido responsable de modificar su propio entorno, adaptándolo a sus necesidades y características según este requiera y esto no es una excepción en pleno siglo XXI, puesto que aun así, nos encontramos en una época de cambios, avances y transformaciones en diversos aspectos, desde el desarrollo de nuevos tipos de comunicación, hasta el avance que se tiene día a día con respecto a las nuevas tecnologías, buscando así que estas nuevas herramientas nos permitan facilitar nuestro trabajo, que nos proporcionen servicios óptimos, e incluso que nos permitan resolver problemas de manera sencilla; Pero a pesar de buscar las mejores condiciones de vida para todas las comunidades, este avance ha traído consigo no solo cosas positivas, sino que también ha tenido efectos negativos dentro de la sociedad.

El contar con avances tecnológicos que nos faciliten las tareas de nuestra vida diaria, ha provocado que el ser humano se convierta en un ser sedentario, alguien a quien le deja de interesar las actividades físicas, cambiándolas por actividades que requieran la implementación forzosa de alguna tecnología; Llegando a un punto en donde las personas, incluso los niños, prefieren intercambiar cualquier tipo de actividad física, por horas de entretenimiento frente a un celular, tablet o algún otro dispositivo tecnológico entre sus manos, dejando de lado aquellas actividades físicas que no solo eran divertidas o parte de su propia etapa infantil, sino que generaban efectos positivos no solo de manera física hacia ellos mismos, sino que lograban impactar en las relaciones, emociones o incluso actitudes que antes solían reflejar sin ninguna dificultad ante el resto de su comunidad.

Pero ahora la sociedad, incluso los niños y niñas de 5 o 6 años prefieren dejar a tras las tardes de juego, para pasar más tiempo observando videos a través de algún dispositivo, sin saber todo lo que pueden lograr si llegaran a practicar alguna actividad física, ya que está misma no solo tiene un impacto hacia su salud, sino que es indiscutible que tiene repercusiones en el ámbito social, mental y físico del propio niño; Por lo tanto, resulta esencial llevar a cabo esfuerzos con el fin de

“reintroducir” las actividades físicas en la vida de nuestros niños y niñas en pleno siglo XXI, y que mejor que el ámbito educativo, para impulsar esta iniciativa de una manera interesante, llamativa y sobre todo divertida y efectiva para el desarrollo de una educación integral para niños, niñas y jóvenes.

Por ello, es que la presente investigación gira alrededor de un nuevo termino enfocado en la ejecución de acciones que buscan promover la práctica de actividades físicas en periodos cortos dentro de las aulas educativas, formando parte de las actividades diarias dentro de las jornadas escolares de educación básica, denominando a esta serie de actividades físicas cortas como: “pausas activas”, este nuevo termino se ha introducido por parte de La Nueva Escuela Mexicana, un programa que será puesto en práctica como prueba piloto durante el ciclo escolar 2019-2020.

Las pausas activas, como su nombre lo dice: (SEP, 2019) son breves descansos de naturaleza física, que buscan reducir factores de riesgo relacionados con determinadas enfermedades, así como apoyar al alumno en su desarrollo académico de manera consistente, buscando así, que él considere a estos espacios como momentos de descanso y relajación que permitan reorientar su propia atención y concentración para desarrollar con eficacia las actividades dentro del aula.

No obstante, este tipo de actividades no solo podrían llegar a tener un impacto netamente físico en los alumnos, sino que también podrían impulsar un desarrollo dentro de otras habilidades, concepto o incluso actitudes dentro de los mismos. Pues como se sabe, las actividades físicas aportan efectos positivos dentro de diversos aspectos necesarios para el desarrollo integral del niño, de los cuales considero que es de importancia el retomar este tipo de efectos dentro del área cognitiva y social.

Siendo así como la investigación que a continuación se presenta está enfocada en conocer el tipo de habilidades físicas, sociales, y cognitivas que se pueden ver



influenciadas con la puesta en acción de pausas activas, estando integrada por cuatro capítulos; dentro del primer capítulo denominado marco contextual, se presenta de manera detalla las características que integran a la práctica educativa, escolar y docente en donde se llevó a cabo el estudio, detallando el surgimiento de la problemática que guio a esta investigación, y precisando los objetivos e hipótesis a comprobar, siendo este capítulo, la base del presente trabajo.

El siguiente capítulo que se presenta es el marco teórico, en donde se encuentra integrado como bien lo dice su nombre, los fundamentos teóricos que se retomaron para dar congruencia y justificación a las variables identificadas en la problemática, detallando como es que las pausas activas influyen en el desarrollo físico, cognitivo y social en los alumnos de preescolar, retomando desde las teorías de aprendizaje de personajes emblemáticos dentro del campo de la educación como Piaget y Vygotsky, hasta aterrizar como es que las pausas activas se encuentran presentes dentro de los planes y programas vigentes que rigen y guían a la educación básica a nivel preescolar.

En tercer lugar se encuentra el marco metodológico, en donde se presenta a detalle la metodología de investigación que oriento a esta investigación a través del enfoque cualitativo, retomando las aportaciones y etapas que determina del autor Sampieri para llevar a cabo una investigación de esta naturaleza, así como la modalidad de investigación – acción que permitió aplicar técnicas e instrumentos dentro del contexto determinado que permitieron obtener resultados auténticos para el apoyo y fundamentación de la hipótesis planteada, esto siendo concretamente y expresado dentro del último capítulo cuatro en donde se exponen los resultados y análisis generados a partir de la aplicación de estos instrumentos y poder llegar a la conclusión y propuesta de trabajo acerca de las pausas activas a nivel preescolar.

El interés propio hacia esta problemática de investigación surge gracias a su reciente denominación y aplicación de manera formal dentro de la educación básica, así como de experiencias propias, puesto que este tipo de actividades siempre se

han aplicado de una manera más informal y espontánea, solo para retomar la atención de los alumnos sin un objetivo lucrativo.

Por ello, considero de vital importancia el investigar como estas actividades denominadas pausas activas pueden llegar a generar un impacto en el desarrollo físico, cognitivo y social de los alumnos de preescolar, enfatizando el tipo de habilidades que se ven desarrolladas y la forma en que estas mismas son un factor de apoyo para los alumnos para alcanzar un desarrollo integral dentro de las jornadas escolares, convirtiendo a esta investigación un material de apoyo y consulta para que las educadoras y educadores conozcan las características y efectos que pueden llegar a tener las pausas activas nivel preescolar, en específico dentro de esta investigación en los grupos de segundo y tercer grado del jardín de niños Cuauhtémoc, ubicado en la comunidad de Tepetlixpa, Estado de México.

# **CAPÍTULO I**

## **MARCO**

### **CONTEXTUAL**

La presente investigación se realiza dentro del municipio de Tepetlixpa, ubicado al sureste del Estado de México, limitándose al Norte y Este con Juhitepec y Ozumba, al Sur con Atlatlahucan, Morelos y al Oeste de Totolapan. El nombre del municipio de Tepetlixpa proviene de la palabra náhuatl "Tepetlixpan", que quiere decir "En la cara (ladera) o superficie del cerro", haciendo referencia al hecho de que sus pobladores, desde épocas antiguas, se establecieron en la parte más alta y pendientes del monte donde se encuentra actualmente la presidencia municipal.

Este municipio es considerado por la INAFED (Instituto Nacional para el Federalismo y el Desarrollo Municipal) una zona rural que cuenta con los servicios básicos como lo son agua potable, alumbrado público, la red de distribución de energía eléctrica, el servicio de recolección de residuos sólidos, servicio de internet, servicio de gas, seguridad pública, establecimientos de salud, establecimientos educativos y servicio de transporte público.

La comunidad de Tepetlixpa se encuentra conformada a grandes rasgos de una plaza central, una presidencia municipal y una casa de cultura, siendo este el lugar donde se concentra el poder administrativo del municipio; dentro del mismo, no existen actividades industriales de gran magnitud, solo existen unas pocas microindustrias familiares cuyo giro es la fabricación de dulces tradicionales y maquiladoras de ropa, y algunas agroindustrias.

Siendo así, como la actividad económica predominante y fuente de ingresos a la que se dedican gran parte de los habitantes de esta región está representado por actividades del sector primario, las cuales, se destinan a la siembra de productos agrícolas de temporada, (principalmente maíz, haba, frijol, tomate, trigo, jitomate y calabaza; también árboles frutales como aguacate, durazno, higo, limón, pera, capulín, tejocote, granada, chirimoya y zapote blanco).

En cuestiones educativas el municipio cuenta con 6 preescolares (5 estatales y 1 federal), a nivel primaria se cuenta con cinco centros escolares, a nivel secundaria únicamente se cuentan con dos, una preparatoria, un CBTis y una universidad. Es importante mencionar que la inasistencia a los centros educativos de la población en edad de hacerlo, en muchas ocasiones tiene que ver con diversos factores, tales

como las posibilidades económicas, la voluntad de los padres de familia e incluso el contexto familiar y social que rodeó a los individuos, alcanzando en promedio un 25% de la población total que si asiste a la escuela.

Como toda comunidad cuenta con aspectos sobresalientes culturales que simbolizan a la región, como son el Centro Cultural Sor Juana Inés de la Cruz, que presenta valiosas muestras de la vida y obra de la Décima Musa, el Museo de Serpientes Vivas "El Teutle", que nos muestra como parte de su colección un gran número de especímenes de tarántulas, tortugas, iguanas y cocodrilos y la Monumental Plaza de Toros, la cual se ha transformado en el escenario de diferentes festividades sacras y civiles de este municipio.

Dentro de la cabecera municipal, las actividades con mayor impacto, y dirigidas por los mismos habitantes son aquellas relacionadas con la ideología predominante de esta comunidad, la cual es la religión católica, siendo así, como los meses con mayores actividades significativas son diciembre y enero, en donde se celebran a los santos de dicha región a través de fiestas patronales realizando bailes y danzas tradicionales como los Chinelos, Moros con garrote, Concheros y Pastorcitas.

Dentro de esta comunidad, se ubica el Jardín de Niños "Cuauhtémoc" con C.C.T. 15EJN0680D ubicado en la calle Francisco I. Madero, siendo este plantel educativo en donde se ejecutó la presente investigación. El plantel educativo cuenta con una modalidad general y con una organización completa, integrado por 1 directivo y 6 docentes titulares frente a grupo manejando únicamente 3 grupos de segundo grado y 3 grupos de tercer grado, dos personales de intendencia, dos promotores específicamente de Artísticas y Educación Física y dos archivistas. La institución cuenta con una matrícula escolar de 136 alumnos, y siguiendo el calendario escolar de 190 días emitido por la SEP.

La infraestructura del preescolar es de una sola planta, hecha de concreto contando con una dirección escolar, dos módulos de baños integrados por 4 inodoros, así como 4 lavamanos en la parte exterior, 6 aulas, una explanada de concreto con techumbre de lámina galvanizada y una pequeña área verde que se encuentra a lo

largo de la misma, además de contar con los servicios de agua, luz, drenaje teléfono e internet.

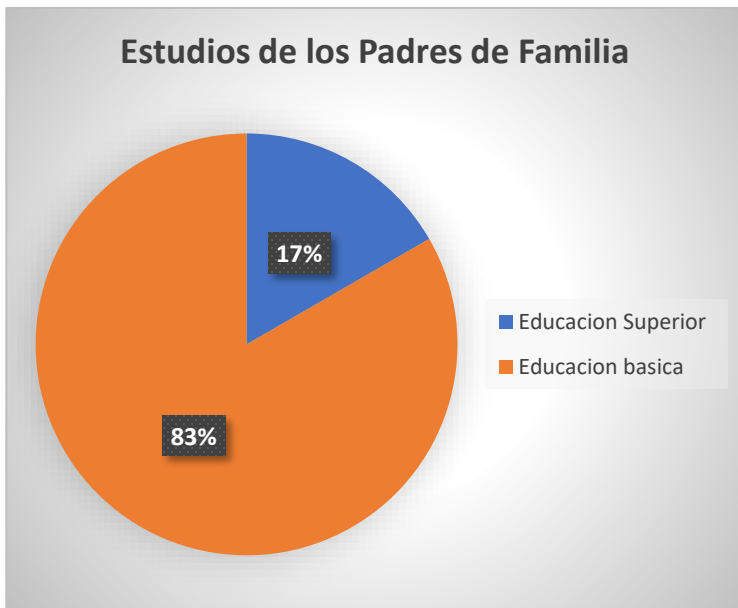


Gráfico 1 Nivel escolar de los padres de familia

Comencemos por expresar que nuestra investigación fue realizada dentro del grupo de 2ª A, conformado por 24 alumnos con edad promedio de 4 años, siendo 12 mujeres y 12 hombres quienes lo integran.

Los padres de familia cuentan con un nivel socio económico medio, sabiendo leer y escribir todos en su totalidad;

el grado de estudios máximo con los que cuentan los padres son específicamente con nivel licenciatura y que a su vez lo ejercen; el resto de los padres se dedican al comercio, al campo, manejo de tiendas y gasolineras.

Siendo así, como los alumnos provienen de familias funcionales, contando con un ambiente adecuado y propicio para desenvolverse, jugar, estudiar, relacionarse y tener privacidad.

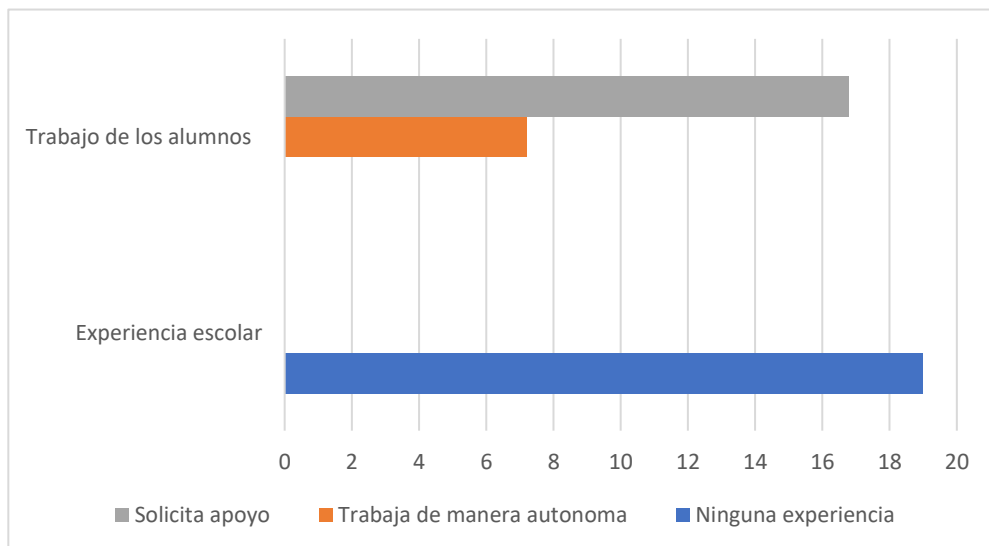


Gráfico 2 Experiencia escolar de los alumnos

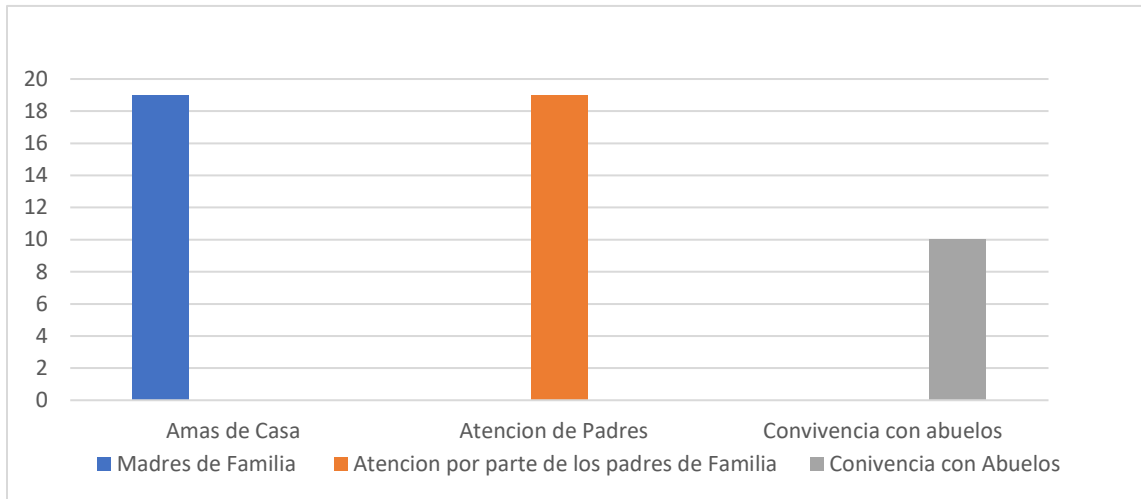


Gráfico 3 integración de familias

La mayoría de las madres de familia son amas de casa, logrando aun así que por parte de ambos padres dediquen atención y tiempo de calidad hacia los alumnos, conviviendo en gran parte de su tiempo día a día con sus abuelos paternos o maternos.

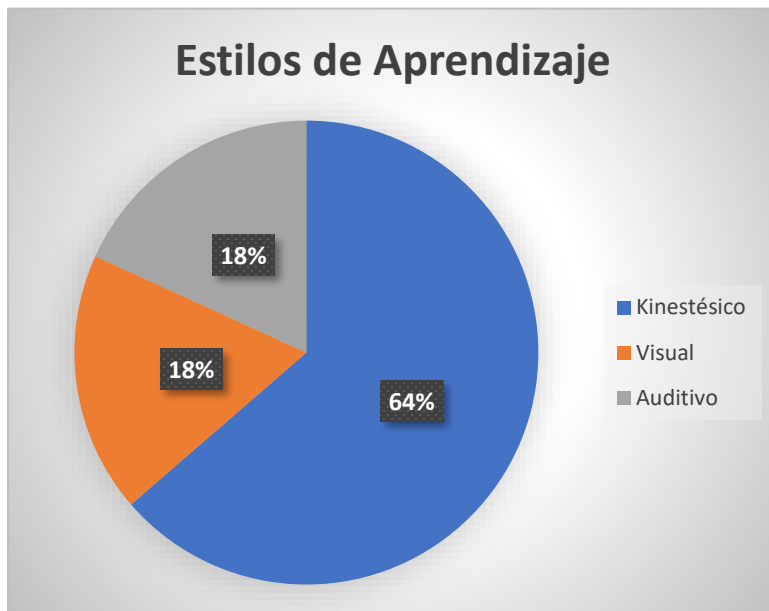


Gráfico 4 Estilos de aprendizaje

Gran parte de los alumnos no han tenido anteriormente ningún tipo de experiencia escolar; así como una tercera parte de los mismos muestran independencia para trabajar, aunque no atiendan correctamente la consigna planteada, mientras que el resto solicitan apoyo para realizar las actividades.

El estilo de aprendizaje predominante por parte de los alumnos es el kinestésico, teniendo un menor

porcentaje el estilo visual y auditivo, siendo clave reconocer estos estilos para planificar cantidades y situaciones acordes y significativas para los alumnos.

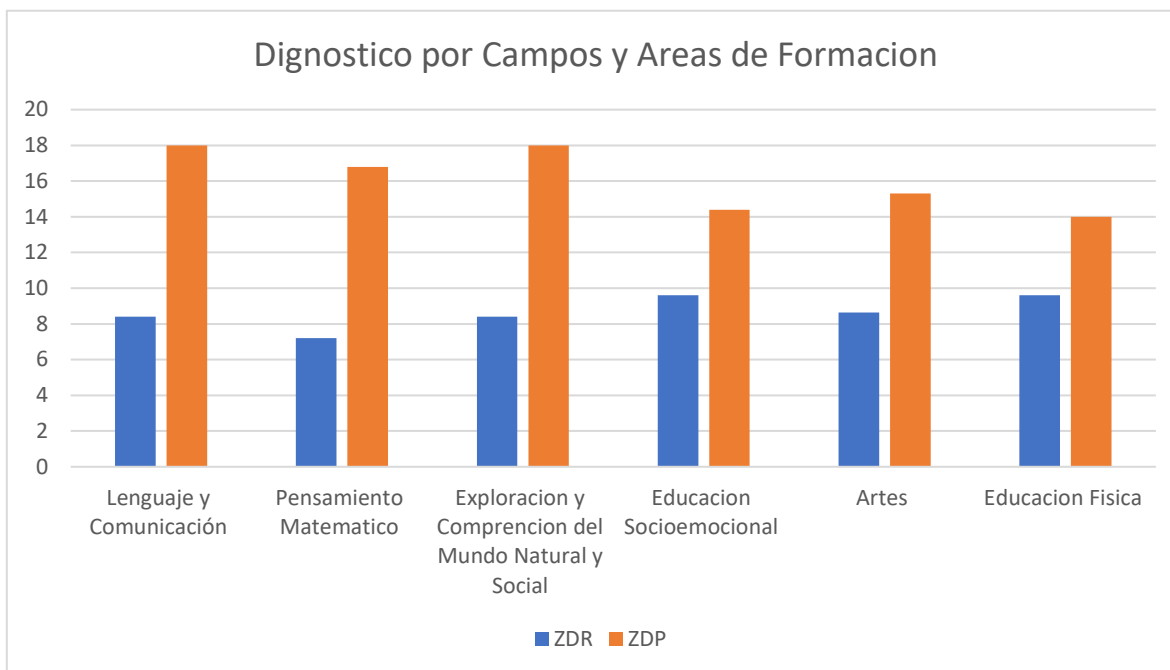


Gráfico 5 Diagnostico general de campos de formación y áreas de desarrollo

Los alumnos inician su expresión oral al hablar de sus experiencias a través del diálogo, comienzan a dar su punto de vista, e ideas que tienen con respecto a algún tema de su interés, demostrando disposición para participar y convivir con el resto de los compañeros que integran el grupo, así como para aprender y realizar sus actividades de la mejor manera. Los alumnos requieren apoyo para mantener su atención, por lo cual se dificulta el avance y aprendizaje entre pares, siendo necesario reforzar el control de impulsos, atención y escucha.

El grupo de 2<sup>a</sup> A se encuentra conformado por alumnos con diversas habilidades, conceptos y valores tanto adquiridos como a trabajar, por ello es importante el propiciar situaciones que permitan a los alumnos trabajar en su desarrollo de habilidades matemáticas, desarrollar su expresión oral y escrita, permitiendo así, el conocer y expresar sus propias ideas, comentar acerca de sus intereses, necesidades, y emociones, al igual que identificar las características de los seres vivos, el medio ambiente, su contexto en el que se desarrollan, rescatando a su vez la historia de su propia familia, comunidad y país.



Realizando trabajos en donde los alumnos logren expresar de manera corporal, plástica, musical y teatral contenidos relacionados con los diversos campos y a su vez desarrollando su creatividad promoviendo siempre hábitos y medidas de higiene, al igual que el cuidado de sí mismo; buscando siempre el desarrollo físico, cognitivo, emocional y social de cada alumno a través de la convivencia sana entre compañeros, trabajo colaborativamente proponiendo espacios de respeto mutuo entre compañeros.

## 1.1 Planteamiento del problema

A lo largo de las diversas modificaciones dentro de los planes y programas de estudio de la educación básica, se busca preparar a los futuros ciudadanos de la mejor manera dotándolos de grandes conocimientos y conceptos, así como brindándoles el mayor número de experiencias y herramientas dentro de un plantel educativo que los apoyen a enfrentar los problemas a los que se puedan llegar a enfrentar en su vida cotidiana,

Por ello, es que en diversas ocasiones siempre se han ofrecido variedad de modalidades de trabajo dentro de los centros escolares, basados en contenidos que son importantes a abordar dentro del aula, pero que lamentablemente y en su mayoría son abandonas a mitad de ciclo, o simplemente se realizan para cumplir de manera administrativa, dejando de lado el objetivo real que se plantean con el trabajo de dichos contenidos.

Una situación muy reciente que trascurió en los ciclos escolares pasados y ahora hablando en específico del nivel preescolar es el trabajo que pretendía lograr y alcanzar bajo la modalidad de “clubes” impartidos por las educadoras; dichos clubes de manera general pretendían brindarles a los alumnos diversas experiencias fuera de los contenidos rutinarios presenciados dentro del aula, es decir, ampliar el panorama de los alumnos hacia diversas dinámicas de su interés para ser desarrollas y dominadas para apoyar a su formación.

Estas propuestas innovadoras que pretendían realizar un avance, crecimiento y modificación dentro de las monótonas rutinas diarias dentro del nivel preescolar se convirtieron en todo lo contrario al no tener hasta un cierto punto un mismo canal de comunicación de las metas a alcanzar, puesto que debido a diverso factores (tiempos, administración, planificación, organización y evaluación) estos clubes fueron adaptados de diversas formas por cada institución y trabajadas de diferentes maneras por cada docente; Lo que inicio convirtiéndose en un aspecto de crecimiento y avance dentro del nivel preescolar, se convirtió en carga administrativa al igual que su cumplimiento de manera autoritaria y rígida.

Este breve antecedente puede ser un muy claro ejemplo de la situación actual por la que se encuentra transitando el tema de “las pausas activas” puesto que desde inicios del presente ciclo escolar se les comunicó a los y las educadoras de nivel preescolar que se deben de realizar espacio y tiempos específicos para ejecutar pausas activas dentro de las jornadas escolares, buscando así generar un cambio nuevamente dentro de las rutinas ya establecidas de manera diaria en las aulas de los diversos jardines de niños.

El trabajo con las pausas activas no busca ser un elemento más, dentro de los planes de clase, sino que pretende apoyar a las y los docentes en mejorar el desempeño de los alumnos con relación a sus actividades dentro del aula. Lamentablemente este tipo de iniciativas innovadoras como lo son las pausas activas están siendo modificadas y adaptadas según la comprensión de cada docente o institución; perdiendo así sus objetivos y finalidades planteados desde un inicio.

Por lo que la presente investigación pretende indagar y contrastar las diversas definiciones de lo que son las pausas activas, sus objetivos dentro de este nivel educativo y, sobre todo, especificar los tipos de habilidades, conceptos y actitudes son beneficiados y desarrollados con la puesta en acción de las pausas activas, enfocándonos específicamente en el área cognitiva, física y social en los alumnos de 4-6 años.

Esta investigación a su vez, desea establecer la forma de organización, desarrollo y aplicación más adecuada en que se deben de implementar las pausas activas dentro del nivel preescolar, pretendiendo ser un material de apoyo para todo educador o educadora que requiera de una orientación más específica de las pausas activas; teniendo como benéfico la aplicación correcta de las pausas activas dentro de los diversos tipos de aula que conforman los jardines de niños, generando un avance en los procesos cognitivos, las condiciones físicas y el desarrollo social de cada alumno; Pero ¿Cómo las pausas activas logran influir en el desarrollo de habilidades físicas, cognitivas y sociales de los alumnos a nivel preescolar?

## 1.2 Justificación

Como sabemos, siempre se han buscado implementar a lo largo de la transformación educativa, planes y programas que permitiesen alcanzar un objetivo en común, el llegar a brindar un servicio de calidad dentro de los diferentes planteles educativos, y esto es lo que se pretende lograr al incluir dentro de este ciclo escolar el término y aplicación de las pausas activas.

El interés propio hacia esta problemática de investigación surge gracias a su reciente denominación y aplicación de manera formal dentro de la educación básica, en específico su introducción por parte de la NEM implementado por primera vez en el presente ciclo escolar 2019-2020, así como de experiencias propias, tales como observar el impacto que puede producir la gimnasia cerebral en los alumnos de preescolar, así como su interés por parte de actividades físicas en lapsos cortos, teniendo este antecedente presente en prácticas en años anteriores, puesto que este tipo de actividades siempre se han aplicado de una manera más informal y espontánea, solo para retomar la atención de los alumnos sin un objetivo lucrativo. Pero ¿Por qué motivo es importante el estudiar las pausas activas para esta investigación?

Es importante el investigar este término debido a los constantes vacíos que tienen los docentes referentes al mismo, puesto que, suelen retomar a este concepto como actividades que no impactan, que simplemente son un distractor para los alumnos o que incluso solo se centran en realizar actividades de carácter físico. Es así como al ser la primera vez que se introduce de manera formal dentro de la educación, y a falta de información ha provocado que la aplicación de las mismas pierda el auténtico valor y objetivo que con ellas se pretenden alcanzar. Así que debido a la importancia que tienen, pero al poco interés y dominio por parte de los docentes, conlleva a no verla como una estrategia que pudiese apoyar a los alumnos en su propio crecimiento y desarrollo físico, cognitivo y social, sino a más bien, verlas únicamente como una carga administrativa más o incluso una estrategia que no cuente con alguna utilidad.

Siendo así como la presente investigación pretende eliminar estos tabús que los mismos docentes se han construido para evadir la responsabilidad que conlleva el informarse y planear una pausa activa auténtica; De igual manera la presente investigación pretende ser un material de apoyo para todos aquellos docentes que tengan primordial interés, interrogantes o curiosidad por saber más acerca de este concepto, así como la importancia de su aplicación y todos los procesos que implican el planificar y llevar a cabo una pausa activa objetiva y funcional.

Las pausas activas son un movimiento que busca generar una innovación y cambio dentro de la rutina diaria que se lleva día con día dentro de los salones de clase, y en específico dentro del nivel preescolar. Por ello, es que considero de vital importancia el investigar como estas actividades denominadas pausas activas generan un impacto concreto en el desarrollo físico, cognitivo y social de los alumnos de preescolar, enfatizando el tipo de habilidades que se desarrollan tales como coordinación, atención, equilibrio, socialización y concentración, siendo estas mismas un factor de apoyo para los alumnos durante su desempeño dentro de las jornadas escolares.

### **1.3 Objetivos**

#### **Generales**

- Analizar el impacto de las pausas activas en el desarrollo físico, cognitivo y social de los alumnos de preescolar.

#### **Específicos**

- Definir las características y procedimientos que deben de cumplir las actividades para ser consideradas pausas activas dentro del nivel preescolar
- Conocer la efectividad e influencia de las pausas activas desarrolladas en los grados de segundo y tercer grado dentro de la jornada escolar
- Identificar las habilidades físicas, cognitivas y sociales que se desarrollan en los niños de preescolar a través de las pausas activas.

### **1.4 Hipótesis**

- La implementación continua de pausas activas dentro de la jornada escolar favorece el desarrollo de habilidades físicas, cognitivas y sociales para la formación integral de los alumnos de nivel preescolar.

# **CAPÍTULO II**

**MARCO**

**TEÓRICO**

## **2.1 Pausas Activas**

### **2.1.1 Surgimiento de las pausas activas**

Desde décadas anteriores y con el paso del tiempo la aparición y aumento de la tecnología inalámbrica ha llegado a disminuir el movimiento del ser humano para lograr la productividad esperada, puesto que dentro de empresas y compañías se recurren a estas herramientas para sintetizar y agilizar la producción y facturación de un sinnúmero de productos y recursos, ya que como sabemos la tecnología se infiltra en todos los aspectos de la sociedad logrando cambiar hábitos, y costumbres que estaban profundamente inmersos en el ser humano que conseguían mantenerlo en constante movimiento anteriormente.

Haciendo así, que el desarrollo tecnológico logre reducir al máximo el esfuerzo físico obteniendo como resultado que el ser humano empiece a perder la relación siempre existente entre el cuerpo y el movimiento, trayendo así consecuencias para la salud tanto física como mental de los trabajadores que son víctimas del sedentarismo debido a sus largas jornadas laborales. Los riesgos laborales como lo señala (García, 2012) son muchos y continuos, partiendo desde dolores musculares de miembros inferiores y superiores hasta momentos de estrés causados por situaciones propias de las ocupaciones diarias o por situaciones personales y familiares que llevan a una disminución en la actividad laboral y disminuyendo el nivel de concentración y atención requeridas.

Siendo así como una de las alternativas utilizadas para reducir el sedentarismo laboral al igual que factores como estrés, dolencias físicas, desórdenes emocionales y en general riesgos laborales asociados a la actividad diaria, se generan una serie de ejercicios físicos realizados en breves periodos de descanso y poca duración durante las jornadas laborales, a estas actividades se les asigna el nombre de pausas activas por parte de fábricas y compañías. La estrategia de pausas activas se convirtió en la alternativa para mejorar y modificar las situaciones que se presentan en las diferentes funciones que desempeñan los trabajadores y que son vivenciados en las oficinas de las empresas de servicios públicos, siendo



estas apenas un breve ejemplo de la importancia de este factor para mejorar la calidad de vida y por ende el rendimiento laboral.

### **2.1.2 Sedentarismo**

El sedentarismo entendido como la falta de movilidad o inactividad mínima necesaria que requiere el organismo para mantenerse saludable es asumido como parte de la vida diaria y con él, sus múltiples consecuencias como las enfermedades cardiovasculares y el aumento de la movilidad por enfermedades asociadas como la obesidad y el estrés. Son muchos los factores que influyen o conllevan a momentos de sedentarismo, puesto que debido a su presencia genera molestias físicas que están enfermando a la población, especialmente la juvenil y la laboralmente activa.

El sedentarismo lo define la (Real Academia Española, 2019) como: *Dicho de un oficio o de un modo de vida de poca agitación o movimiento*

Retomado así a la definición anterior como un término que define a los estilos de vida que la sociedad actual ha llegado a practicar rutinariamente, convirtiendo al sedentarismo en un proceso presente en hogares y trabajos, afectando significativamente al sistema músculo esquelético, cardiovascular y locomotor no solo de adultos mayores, sino que su presencia inicia cada vez en etapas más tempranas, abarcando incluso en pleno siglo XXI hasta la etapa infantil.

### **2.1.3 Introducción e interés dentro de la educación**

Es así que para dar inicio a la presente investigación, es de vital importancia en un primer momento el definir de manera exacta lo que engloba la práctica de las pausas activas, ya que este término, al ser introducido por primera vez dentro de la educación básica por parte de La Nueva Escuela Mexicana durante el ciclo escolar 2019-2020, provoca que los docentes (en nuestro caso únicamente a nivel preescolar) tengan diversas definiciones, ideas o incluso estrategias para efectuar las pausas activas dentro del aula.

Por ello, me parece congruente el partir de las siguientes definiciones acerca de lo que son las pausas activas:

*Las pausas activas constan de una serie de actividades físicas de una duración de entre 5 y 10 minutos, diseñadas para ser desarrolladas en el aula, durante el horario lectivo, por el profesor, de una manera sencilla, divertida y significativa para el alumnado. (MINSALUD, 2015)*

*Pausas activas; momentos insertos en la jornada escolar, dirigidos al involucramiento del movimiento corporal y la ejercitación mental de las y los estudiantes, maestras y maestros, con el fin de enfocar la atención, mantener la continuidad de la actividad, relajarse, poniendo en juego el cuerpo y los sentidos. (SEP, 2019)*

Retomando lo anteriormente mencionado puedo decir, que una pausa activa no consiste en efectuar algún deporte o actividad extra dentro del aula, sino más bien, consiste en llevar a cabo actividades físicas que permitan ser espacios de descanso breves dentro de las jornadas académicas, realizando actividades de locomoción, coordinación o de cualquier otro carácter físico que permita impulsar el desarrollo de diversos procesos cognitivos, físicos e incluso sociales.

Es importante decir, que cuando denominamos a las pausas activas como un conjunto de actividades físicas no estamos dando por hecho que se deben de realizar sesiones extras de Educación Física, sino más bien, llegar a la práctica continua y breve de actividades netamente físicas dentro del aula, las cuales como lo dicta la *Organización Mundial de la Salud, se tratan de movimientos corporales producidos por los músculos esqueléticos que exigen gastos de energía; estos abarcan el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas (OMS, 2018 )* Teniendo siempre presente que las pausas activas serán una forma de

promover la actividad física, influyendo en el desarrollo social, y desarrollando habilidades cognitivas en los alumnos.

Las pausas activas buscan ser una estrategia de solución ante algunas de las constantes dificultades e incongruencias que cometen algunos de los docentes dentro del aula, ya que en ocasiones se busca que los alumnos permanezcan sentados e inmóviles, manteniendo siempre el orden y el silencio, repercutiendo así de manera progresiva y negativa en el rendimiento académico de los alumnos, y porque no, hasta llegar a generar un desinterés en su estancia dentro de las instituciones educativas. Como docentes, podemos llegar a inferir que el mejor grupo o alumno siempre es aquel que solo calla, escucha y realiza, dejando atrás que el propio alumno se apropie, se interese y sobre todo en preescolar se divierta y explore efectuando actividades que requieran como estrategia la aplicación de juegos e interacciones con los demás, construyendo así algo nuevo día con día.

La actividad física en la etapa infantil genera una serie de beneficios fisiológicos que incluyen un crecimiento y un desarrollo saludable en el sistema cardiorrespiratorio y músculo-esquelético, el mantenimiento del equilibrio, y por lo tanto, un peso saludable, disminuyendo así los factores de riesgo, como enfermedades cardiovasculares tales como la hipertensión o el elevado contenido de colesterol en sangre, brindando a los alumnos en etapa preescolar la oportunidad para desarrollar interacciones sociales, sentimientos de satisfacción personal y un bienestar mental.

Aterrizando esta idea de la práctica de actividades físicas, y en concreto de las pausas activas en niños y niñas de preescolar, se asocia indiscutiblemente con múltiples beneficios no solo a nivel físico, sino que también ha quedado demostrado que se asocia con beneficios a nivel psicológico y social, ya que en este sentido, la práctica de actividades físicas a estas edades guarda una estrecha relación positiva con un mejor rendimiento académico, una mejor autoestima y una disminución del riesgo de ansiedad y depresión.

Por ello y más, las actividades físicas son un medio importante para que niños y niñas tengan un éxito dentro de su bienestar social, su propia autoestima, reconozcan sus capacidades e identifiquen sus habilidades físicas, generando así, una autoconstrucción de una percepción sobre su imagen corporal, pero ¿Cómo es que las pausas activas logran influir en los aspectos físicos, cognitivos y sociales de los alumnos de preescolar?; Bueno, en pocas palabras esto es lo se pretende demostrar y llegar a profundizar durante esta investigación, el cómo las pausas activas logran tener una aportación e influencia únicamente dentro de los ámbitos físicos, cognitivos y sociales de los alumnos de preescolar.

## **2.2 Teorías del aprendizaje rectoras**

Como bien es sabido por las y los docentes de los diversos niveles educativos deben de recurrir a estrategias adecuadas que les permitan guiar a los alumnos hacia la comprensión de conceptos y términos, al igual que la puesta en práctica de habilidades y valores revisando durante su estancia en las jornadas educativas, denotando en especial, que dentro del nivel preescolar, el presentarles a los alumnos un concepto (por ejemplo, la convivencia) no es suficiente, puesto que es imposible que los alumnos de esta edad logren comprender el significado de ciertos términos o conductas con el simple hecho de mencionar lo que significa.

Por ello, es que en este nivel las educadoras y educadores recurren a teorías del aprendizaje, las cuales como ya sabemos son las teorías y corrientes en donde se describen los diversos procesos internos y externos que se generan para que los niños y niñas logren interiorizar ciertos conceptos y pongan en juego diversas habilidades y valores correspondientes a las diversas problemáticas a las que se enfrenten, todo esto, a través de la puesta en práctica de diversas estrategias de aprendizaje acordes a las edades, etapas y contenidos a enseñar, siendo importante rescatando para nuestra investigación los aportes generados por parte de tres grandes autores, los cuales serán mostrados a continuación.

### 2.2.1 Teoría Psicogenética (J. Piaget)

El psicólogo suizo Jean Piaget como es señalado por (Arroyo, 2017) uno de los primeros teóricos del constructivismo en interesarse por el proceso de construcción del conocimiento que llevan a cabo los niños centrándose fundamentalmente en la forma en que adquieren el conocimiento al ir desarrollándose, siendo precisos, él se encontraba interesado no tanto en reconocer lo *que* conocía el niño, sino *cómo* piensa en los problemas y en las soluciones, estando convencido de que el desarrollo cognoscitivo supone cambios en la capacidad del niño para razonar sobre su mundo.

Piaget es el fundador del enfoque psicogenético, el cual muestra que el desarrollo intelectual atraviesa cuatro etapas primordiales delimitadas por las edades por las que atraviesa el ser humano presentadas a continuación:

- ❖ Etapa sensoriomotora: Esta empieza al momento de nacer y se prolonga hasta los dos años.
- ❖ Etapa preoperacional: Inicia desde los 2 hasta los 7 años.
- ❖ Etapa de las operaciones concretas: Ocurre entre los 7 y los 11 años.
- ❖ Etapa de las operaciones formales: Partiendo desde los 12 años en adelante.

En cada etapa como lo señala Piaget el pensamiento del niño es cualitativamente distinto al de las restantes, además de que el desarrollo cognoscitivo no únicamente consiste en cambios cualitativos de los hechos y de las habilidades, sino en transformaciones radicales de cómo se organiza el conocimiento.

Por ello es que, dentro de esta investigación, la etapa preoperacional es la de nuestro mayor interés, ya que es la etapa en donde se sitúan los alumnos de edad preescolar, un tiempo en el cual, los niños empiezan a contemplar cada vez más sus acciones y a darse cuenta de cómo su conducta provoca premios como sonrisas, abrazos o castigos indeseados como ceños fruncidos, reprimendas, o pérdidas de privilegios.

En esta etapa el niño tiene una intensa búsqueda personal de satisfacciones corporales e intelectuales, es alegre, tiene interés y curiosidad por saber indagar, explorar tanto con el cuerpo como a través de su lenguaje, así como las actividades que realiza implican también el uso de sus pensamientos y afectos, siendo notable su necesidad de desplazamientos físicos; además, de que su carácter es ciertamente particular y modificable todo el tiempo, mostrándose en estados de ánimo que implican ser gracioso y tierno, hasta llegar a la producción de impulsos agresivos y violentos.

De esta manera Piaget remarca dos principios fundamentales que rigen el desarrollo intelectual durante esta etapa, los cuales son la organización y la adaptación, ya que conforme van madurando los niños, sus esquemas del conocimiento se integran y se reorganizan para ser adaptables al ambiente, así como ocurre durante su primer acercamiento al preescolar, reorganizan sus ideas y conductas ya establecidas para ser adaptadas al nuevo ambiente en el que formarán parte. La adaptación de los esquemas se da a través de la asimilación y de la acomodación, en donde el niño moldea la información que él tiene apropiada para que encaje en sus estructuras actuales del conocimiento modificando así sus esquemas para alcanzar un estado de equilibrio, explicando así, los cambios en la cognición en todas las edades.

La teoría de Piaget ha influido dentro de la construcción de los programas de estudio de nivel preescolar, además de que, a pesar de los cambios y la creciente influencia de la tecnología en la actualidad, su teoría sigue influyendo mucho en la práctica pedagógica moderna, teniendo entre sus principales aportaciones a la educación que:

- ❖ El niño debe construir activamente el conocimiento
- ❖ Los docentes deben guiar a los alumnos, y en conjunto aprender a aprender
- ❖ Las actividades de aprendizaje deben adecuarse al nivel del desarrollo conceptual
- ❖ La interacción con los compañeros contribuye al desarrollo cognoscitivo.

Por consiguiente, la teoría de Piaget rescata el papel tan valioso del profesor en el proceso de aprendizaje como organizador, colaborador estimulador y guía.

La relación que guarda la teoría psicogenética con la influencia de las pausas activas es clara, ya que como se mencionó anteriormente Piaget estaba convencido de que el desarrollo de las habilidades de los niños estaba sujeta a su etapa de desarrollo en donde se situaban, es decir, que él al definir las 4 etapas, también determina el tipo de habilidades, intereses, reacciones e interacciones que los niños expresan y experimentan en cada una de las etapas.

Por ello al definir las características de los niños y niñas en la etapa preoperacional, es como debemos de tener en cuenta que nuestras actividades o en nuestro caso, las pausas activas deben de estar relacionadas con las características, habilidades y destrezas que los niños de estas edades deben y pueden realizar, ya que el contraste clave aquí, y el aporte de Piaget hacia las pausas activas es que se reconozcan las características de los periodos para que los alumnos, experimente con las pausas activas planificadas acordes a sus necesidades y capacidades.

Es decir, ciertamente el tipo de pausas activas que se generan para los alumnos de primer año de preescolar, no podrán ser exactamente las mismas realizadas para los alumnos de tercer año, puesto que como educadores sabemos, y ciertamente es un principio básico, que las actividades deben de graduarse acorde a las características de los alumnos, buscando potenciar en ellos de manera gradual las habilidades que deben de construir durante los períodos de su maduración, así como lo señala Piaget.

El definir sus características tanto físicas, como cognitivas y sociales son la pauta, o mejor dicho punto de partida para las educadoras puedan organizar y orientar las pausas activas, puesto que como se sabe, durante nuestro primer momento de intervención y acercamiento con los alumnos, es aquel que nos permite determinar en donde se encuentran nuestros alumnos, sus fortalezas y debilidades y cómo nosotros vamos a impulsar al desarrollo de las mismas, pero para ello, una docente ya debe de conocer y reconocer las capacidades de los alumnos durante los 4, 5 y

6 años de edad, ya que no se les puede pedir una alta exigencia a los alumnos de primer años, así como el tipo de complejidad que requieren las actividades para los alumnos de 6 años.

Siendo así como Piaget aporta dentro de las pausas activas que estas mismas deben de adecuarse al nivel del desarrollo de los alumnos, orientando así el grado de complejidad con las que deben de contar las pausas activas, partiendo desde que los alumnos inicien al reconocimiento de su propio cuerpo, comiencen a contemplar cada vez más sus acciones y a darse cuenta de cómo su conducta provoca ciertas reacciones, que los alumnos de preescolar inicien a reorganizar sus ideas y conductas establecidas para ser adaptadas al nuevo ambiente en el que formarán parte, como lo es el jardín de niños, buscando así, que el niño sea el constructor activo de su propio conocimiento, llevando así al docente a ser un agente mediador que permita a los alumnos aprender a aprender.

### **2.2.2 Teoría Sociocultural (L. Vygotsky)**

Al igual que Piaget, Vygotsky como lo señala (Chaves Salas, 2001) creía que los niños construyen su propio conocimiento y no simplemente reproducen lo que se les presenta, sin embargo, para Piaget la construcción cognitiva ocurre sobre todo en la interacción con los objetos físicos y la gente tiene solamente un papel pasivo e indirecto, siendo aquí en donde para Vygotsky la construcción cognitiva tiene una visión contraria, tomando en cuenta que está realmente se encuentra mediada socialmente, está siempre influida por la interacción social presente y pasada, es decir, si señalamos alguna característica física de un objeto y lo contrastamos con su peso, son dos categorías distintas a las cuales los alumnos construirán un concepto distinto para cada categoría, es aquí en donde las ideas del maestro median o influyen en lo que el niño aprende y cómo lo hace.

Vygotsky creía que tanto la manipulación física como la interacción social son necesarias para el desarrollo del niño, es decir, que es vital contar con un acercamiento directo con el objeto del que se está hablando (ejemplo, identificar donde hay mayor o menor cantidad de fichas) porque sin la manipulación y la



experiencia, el alumno no puede construir su propio entendimiento, solamente contará con las ideas o las palabras de su maestro, siendo aun así vital su mediación para la construcción de este concepto, ya que sin su intervención su aprendizaje no sería el mismo.

Debido al énfasis que pone en la construcción del conocimiento, Vygotsky subraya la importancia de la interacción sensible y adecuada con el niño, ya que por medio de las actividades sociales el niño aprende a incorporar a su pensamiento herramientas culturales como el lenguaje, los sistemas de conteo, la escritura, el arte y otras invenciones sociales, logrando así que el desarrollo cognoscitivo se lleve a cabo a medida que interioriza los resultados de sus interacciones sociales, y que además, de acuerdo con la teoría de Vygotsky, tanto la historia de la cultura del niño como la de su experiencia personal sean importantes para la comprensión y el desarrollo cognoscitivo.

Siendo así como las actividades sociales tienen una gran influencia en el niño, ya que a pesar de nacer con habilidades mentales elementales, entre ellas la percepción, la atención y la memoria es gracias a la interacción con compañeros y adultos que estas habilidades innatas se desarrollan y transforman, demostrando así que el contexto social tiene realmente una gran influencia en el aprendizaje, tanto en la forma en cómo se piensa y en lo que se piensa, por ello, el contexto social forma parte del proceso de desarrollo y moldea los procesos cognitivos.

A lo largo de nuestra vida y desde que nacemos ya formamos parte de un contexto social siendo este contexto modificado en constantes momentos determinados durante nuestro desarrollo, es decir, que formamos parte de diferentes contextos sociales, siendo así como al igual que de una sociedad, el contexto social debe ser considerado en diversos niveles:

1. El nivel interactivo inmediato, constituido por los individuos con quienes el niño interactúa en ese momento.
2. El nivel estructural, constituido por las estructuras sociales que influyen en el niño tales como la familia y la escuela.

3. El nivel cultural o social general, constituido por elementos de la sociedad en general, como el lenguaje, el sistema numérico y el uso de la tecnología.

Todos estos contextos influyen en la forma de pensar de las personas, así como las personas que integran nuestro contexto, influyen en nuestro pensamiento, es decir, a pesar de formar parte de una sociedad, pero esta ciertamente no nos brinda o apoya con ciertos insumos, el desarrollo se verá afectado; dando un ejemplo de esto, el desarrollo de un niño el cual su madre todos los días conversa con él, expresa los objetos que utiliza y las acciones que realiza será mayor a comparación de un niño que solo tiene una participación netamente de receptor en casa, siendo así importante cuidar las relaciones sociales que se lleven a cabo en cada contexto.

Las ideas de Vygotsky sobre la relación entre aprendizaje, desarrollo y el contexto social permiten explicar por qué es tan difícil la enseñanza, ya que dadas las diferencias individuales de cada uno de los alumnos, no es posible ofrecer recetas exactas para producir cambios en cada niño, ya que no se le puede decir a un maestro que realice exactamente las mismas actividades que ha planeado desde sus inicios durante todos los ciclos escolares asegurando que con todos se van a generar los mismos resultados.

La relación exacta entre estos tres términos puede ser diferente en cada niño y en las distintas áreas del mismo, por ello es que los docentes deben ajustar sus métodos constantemente para adecuar el proceso de aprendizaje y enseñanza a cada niño, representa un gran reto y responsabilidad para los educadores.

Siendo así, que la relación que se tiene con la teoría de Vygotsky y las pausas activas se encuentra precisada cuando el autor nos habla del impacto que tienen las relaciones sociales y su importancia durante los primeros años de edad, puesto que con las pausas activas se pueden generar momentos en donde se desarrollen las habilidades sociales, que como bien sabemos, son el impulso para la construcción cognitiva de los niños, ya que al tener el primer tipo de acercamiento social fuera de su núcleo familiar los alumnos interactúan con niños y niñas que atraviesan la misma edad pero que posee cada uno, características físicas,

cognitivas y sociales diferentes, puesto que no todos se desenvuelven en el mismo tipo de familia.

Siendo así que por medio de la puesta en práctica de pausas activas que requieren de movimientos físicos que pueden ser orientados para generar espacios para la convivencia social entre los alumnos, permitiendo que interactúen con sus compañeros, escuchen sus ideas, expresen sus sentimientos y porque no, hasta sean ellos los que dirijan el tipo de movimientos que quieren realizar o el tipo de pausa activa que quieran llevar a cabo, logrando así, que los alumnos sean los protagonistas y dirigentes de las pausas activas en algún momento durante las jornadas laborales.

Es así como las actividades sociales se vean influenciadas en los niños y niñas, y que a su vez se encuentran incorporadas algunas de las herramientas culturales como el lenguaje, los sistemas de conteo, la escritura, el arte y otras invenciones sociales, que se logren poner en práctica durante las pausas activas, teniendo un impacto de diversas áreas recalcando el papel que juega la socialización en este aspecto mencionado por Vygotsky.

Como ya se había mencionado anteriormente de manera innata nacemos con habilidades mentales elementales, Vygotsky resalta la percepción, la atención y la memoria, estos tres términos se ponen en práctica ciertamente al recurrir a la práctica de pausas activas, en específico;

- La percepción, siendo una habilidad a la cual recurrimos para reaccionar de cierta manera, es decir, este proceso cognoscitivo se pone en juego al recibir, procesar e interpretar la información que llega desde el exterior, y que lo podemos percibir a través de nuestros sentidos, siendo este puesto en acción al efectuar las pausas activas, por ejemplo, al momento en que el docente expresa a través de consignas algunos movimientos a realizar y a su vez los realice, el alumno percibirá en un primer momento que él realizará estos movimientos, captando los mensajes a través de su sentido auditivo reconocerá que tipos de movimientos va a realizar, ya que lo interioriza a través de su sentido visual,

organiza sus ideas para dar sentido a lo que deben de realizar y posteriormente lo lleva a cabo.

- La atención es otra de las habilidades retomadas por Vygotsky, y de la cual a nivel preescolar debemos de explotar de la misma, ya que como sabemos el periodo de atención de los niños de entre 4 a 6 años de edad es de 5 minutos, siendo importante el ser lo más breves, claras y precisas al momento de captar su atención para que realicen la consigna brindada, si bien, la atención es la habilidad cognitiva que se ve influenciada y desarrollada durante las pausas activas, ya que la atención cumple una función como una especie de filtro de los estímulos ambientales, siendo esta misma la encargada de evaluar cuáles son los más relevantes y dotándolos de prioridad para un procesamiento más profundo, siendo así, que al efectuar una pausa activa en donde los alumnos pongan en práctica sus habilidades matemáticas, referente al conteo, la pausa activa actuará como un determinante externo (procedente del medio), el cual cautivara la atención del alumno y lograra que está misma sea interiorizada de manera profunda en la memoria del alumno, ejercitando así su atención y memoria.
- Retomando el término de memoria, al igual que los dos términos anteriores es una capacidad cognitiva que supone la habilidad para almacenar y recuperar información, siendo vital para el proceso de adquisición de nuevos aprendizajes, la memoria se ve influenciada por las pausas activas, al ser una estrategia que permite a los alumnos recibir la información a través de un canal (auditivo o visual), o como se había mencionado anteriormente a través de los sentidos los cuales permiten almacenar y recuperar dicha habilidad física, social o cognitiva trabajado durante las pausas activas permitiendo ser recuperada en alguna pausa activa futura, es decir al trabajar pausas activas se debe de variar su nivel de dificultad de acuerdo con el progreso de los alumnos, así al observar que cierta pausas activa ya es dominada, se puede recurrir por medio de ella a través de la memoria, pero esta vez, siendo modificada para exigir un nivel más elevado de atención y percepción de los alumnos.

De esta manera la interacción de compañeros y docentes impulsan al desarrollo de estas habilidades innatas, demostrando así, que el contexto social tiene realmente una gran influencia en el aprendizaje, y cómo los docentes deben ajustar sus estrategias constantemente para adecuar el proceso de enseñanza y aprendizaje para que estas logren llamar la atención de sus alumnos y estos mismos las perciban logrando tener un impacto significativo y ser almacenado en su memoria, y qué mejor estrategia a recurrir que las pausas activas que logran movilizar estas habilidades y que incluso recurren a la socialización.

### **2.2.3 Teoría de las Inteligencias Múltiples (H. Gardner)**

Estamos acostumbrados a pensar en la inteligencia como un proceso que se alcanza a través de un procedimiento en específico, y que solo se pone en juego alguna de nuestras habilidades para resolver cierta situación, por ejemplo, es como querer especificar que únicamente para hablar requerimos de nuestro lenguaje, sin tomar en cuenta el sin fin de habilidades, conceptos y conductas a las que llegamos a poner en juego para poder comunicarnos entre los agentes de nuestro contexto.

El tema de las Inteligencias Múltiples se ha venido estudiando y desarrollando desde hace tiempo, pero no con ese nombre. Como ejemplo de lo anterior tenemos a “Rousseau quien opina que el niño debe aprender a través de la experiencia, allí se ponen en juego las relaciones inter e intrapersonal y las inclinaciones naturales. Froebel habla del aprendizaje a través de experiencias con objetos para manipular, juegos, canciones, trabajos. John Dewey concibe al aula como una especie de microcosmos de la sociedad donde el aprendizaje se da a través de las relaciones y experiencias de sus integrantes”. (Armstrong, 1999)

Existen diversas investigaciones que mencionan que el hombre pone en juego mucho más que una habilidad para construir cierto concepto, siendo aquellas investigaciones generadas por Howard Gardner, en donde se nos comprueba que las personas poseemos diferentes inteligencias y por ello, tendemos a aprender, comprender y memorizar de diferentes maneras. (Gardner, 1993) define la inteligencia como la capacidad para resolver problemas cotidianos, para generar

problemas nuevos y para crear productos o para ofrecer servicios dentro del propio ámbito cultural, presentándola como una destreza que se puede desarrollar.

Siendo el ambiente escolar en donde nos podemos percatar de que existen alumnos que aprenden mejor cuando se les presenta el tema mediante recursos visuales como videos e imágenes, otros tienen gran facilidad para llevar a cabo procesos manuales como moldear o recortar, y otros tantos comprender mejor si se les acompaña la presentación del contenido a abordar con una cierta tonada o canción en específico. Es así como (Gardner, 1993) al observar dichos fenómenos, propuso en su libro Estructuras de la mente, la teoría de las inteligencias múltiples la existencia de por lo menos ocho inteligencias básicas.

Siendo importante recalcar que al mencionar los tipos de inteligencias no se busca el desarrollo de aquella de la cual el alumno tiene mayor dominio, sino más bien, la tarea de los docentes es desarrollar en nuestros alumnos aquella inteligencia que no está presente en él, para que contribuyamos a formar seres integrales, seres que sean capaces de abordar cualquier problema a partir de diferentes perspectivas, y dándoles solución utilizando diversos métodos para el abordaje del problema planteado.

De acuerdo con la teoría de Gardner, los seres humanos somos capaces de conocer el mundo de ocho modos distintos, siendo la diferencia, la manera en que se recurre a ellos y se les combina para llevar a cabo diferentes labores para solucionar problemas en distintos ámbitos y contextos, siendo así, como Gardner denomina a partir de sus investigaciones, y siendo retomadas de su obra ya mencionada las siguientes definiciones referentes a las 8 inteligencias:

a) Inteligencia Lingüística:

Gardner la define como la capacidad de dominar al lenguaje para poder comunicarnos con los demás puesto que, desde pequeños aprendemos a usar el idioma materno para poder comunicarnos de manera eficaz; la inteligencia lingüística no únicamente hace referencia a la habilidad para la comunicación oral, sino a otras formas de comunicarse como la forma escrita o gestualidad. Gardner explica que esta inteligencia requiere de ambos hemisferios del cerebro. Implica la

capacidad de comprender el orden y el significado de las palabras en la lectura, la escritura, al hablar y al escuchar, por ello, es la inteligencia más reconocida en la enseñanza y el aprendizaje de una lengua extranjera.

Esta inteligencia es dominante en escritores, poetas, periodistas y oradores, entre otros; pero a nivel preescolar, esta se ve reflejada en los niños a quienes les encanta formar y conocer historias, jugar con rimas, trabalenguas y adivinanzas, explicar alguna experiencia o tema de su interés, etc. además de que estos alumnos aprenden con facilidad otros idiomas (en nuestro caso inglés).

#### b) Inteligencia Lógico-matemática:

Gardner la define como la capacidad para usar los números eficazmente, analizar problemas lógicamente e investigar problemas científicamente usando razonamientos inductivos y deductivos; esta se sitúa en el hemisferio izquierdo porque incluye la habilidad de solucionar problemas lógicos, producir, leer, y comprender símbolos matemáticos, pero en realidad utiliza el hemisferio derecho también, porque supone la habilidad de comprender conceptos numéricos en una manera más general.

Esta inteligencia se encuentra dominado por científicos, matemáticos, contadores, ingenieros y analistas de sistemas, entre otros; en relación con nuestro nivel los niños que dominan esta habilidad son los mismos que con facilidad resuelven problemas relacionados con el conteo, logran tener un mejor reconocimiento de manera escrita y oral de los números, e incluso con facilidad resuelven problemáticas de adición y sustracción, siendo durante estos procesos realmente entusiastas.

#### c) Inteligencia Visual-espacial:

Para Gardner la inteligencia espacial abarca la capacidad de formar e imaginar dibujos de dos y tres dimensiones y el potencial de comprender, manipular y modificar las configuraciones del espacio amplio y limitado, por tanto, es la habilidad de observar el mundo y los objetos desde diferentes perspectivas. El hemisferio derecho demuestra ser la sede más importante del cálculo espacial y para las

personas cuya inteligencia más desarrollada es la espacial tienen la habilidad para orientarse en un lugar, idear imágenes mentales, dibujar, para reconocer caras o escenas, poder apreciar pequeños detalles y le es fácil recordar fotos y objetos en lugar de palabras

Esta inteligencia se ve presente en pilotos, marinos, escultores, pintores y arquitectos, entre otros; pero durante el periodo de la niñez este se ve presente al trabajar con las artes, en donde los alumnos observan obras y esculturas y ellos mismos las recrean, esta de igual manera presente cuando se emplea el tangram, el uso de retículas, tapetes o bicolores y con facilidad los alumnos recrean las figuras o patrones, ya que a ellos les gusta recrearlos.

#### d) Inteligencia Corporal - cinestésica:

Esta es la capacidad que Gardner describe para usar todo el cuerpo en la expresión de ideas y sentimientos, por tanto, la inteligencia corporal-cinestésica constituye la capacidad de implementar el cuerpo (en total o en partes) para expresar ideas, expresar sentimientos, resolver problemas, realizar actividades, o construir productos, siendo esta capacidad necesaria para realizar actividades que requieren fuerza, rapidez, flexibilidad, coordinación óculo-manual y equilibrio.

El control del movimiento corporal se localiza en la corteza motora y cada hemisferio domina o controla los movimientos corporales correspondientes al lado opuesto; esta inteligencia se manifiesta en atletas, bailarines, cirujanos y artesanos, entre otros; para los niños con mayor dominio se ve reflejada durante su gran capacidad para realizar actividades deportivas, tener coordinación y movimiento en algún tipo de danza, al momento de tocar algún instrumento (pandero, claves, sonajas, etc.), al utilizar su expresión corporal en obras de teatro o incluso en los diversos trabajos que se realizan de manera diaria que requieren de construcciones utilizando diversos materiales.

#### f) Inteligencia Musical:

Gardner expresa que es la capacidad de percibir las formas musicales con una facilidad en la composición, la interpretación, la transformación y la valoración de



todo tipo de música y sonidos, presentando una sensibilidad al ritmo, cadencias, tono y timbre, los sonidos de la naturaleza y medio ambiente; esta inteligencia se ubica principalmente en el hemisferio derecho.

Está presente en compositores, directores de orquesta, críticos musicales, músicos y oyentes sensibles, entre otros. Para los niños que son predominantes de esta inteligencia se sienten atraídos por los sonidos de la naturaleza, por los sonidos de los animales y de los objetos, reconociendo el origen de estos mismos, siguiendo el compás de canciones con el pie, golpeando la mesa e incluso aplaudiendo.

#### g) Inteligencia Interpersonal:

Para Gardner abarca la capacidad de fijarse en las cosas importantes para otras personas acordándose de sus intereses, sus motivaciones, su perspectiva, su historia personal, sus intenciones, y muchas veces prediciendo las decisiones, los sentimientos, y las acciones de otros; se trata de una inteligencia que permite interpretar las palabras o gestos, o los objetivos y metas de cada discurso, obteniendo la capacidad de empatizar con las demás personas. Los individuos con esta inteligencia les gusta conversar, aprender en grupos o en parejas, y trabajar o hacer actividades con otras personas.

Presente en actores, políticos, buenos vendedores y docentes exitosos, entre otros. Durante la etapa en preescolar los alumnos que son dominantes con esta inteligencia tienen gran expresión oral, son aquellos que realmente destacan dentro de un grupo, ya que son los líderes a los cuales acudimos para ser monitores al momento de trabajar en equipos, los que buscan expresar sus ideas y experiencias de manera inmediata disfrutando el trabajando en grupo.

#### h) Inteligencia Intrapersonal:

Según Gardner, la inteligencia intrapersonal define la capacidad de conocerse a uno mismo; entender, explicar y discriminar los propios sentimientos como medio de dirigir las acciones y lograr varias metas en la vida. Las personas que destacan en la inteligencia intrapersonal son capaces de acceder a sus sentimientos y

emociones y reflexionar sobre estos, permitiendo ahondar en su introspección y entender las razones por las cuales uno es de la manera que es.

Por lo general, estas personas prefieren trabajar independientemente, pensar en su futuro, reflexionar, establecer unas metas y lograrlas, además, tienen un buen sentido de sus fortalezas y dificultades, pensando profundamente en cosas importantes para ellos mismos; usualmente esta inteligencia se manifiesta con la inteligencia lingüística, debido a su carácter tan personal e interna, pero utiliza todas las inteligencias en cierta medida en el proceso de reflexión.

Está misma se encuentra muy desarrollada en teólogos, filósofos y psicólogos; los niños que son buenos en esta misma inteligencia se muestran reflexivos ante sus comportamientos y acciones, reconocen sus características personales e identifican las similitudes y diferencias entre sus compañeros, están conscientes de las consecuencias de sus acciones y suelen ser incluso consejeros de sus pares.

#### i)Inteligencia Naturalista:

Para Gardner es la capacidad que permite detectar, diferenciar y categorizar los aspectos vinculados a la naturaleza, como por ejemplo las especies animales y vegetales o fenómenos relacionados con el clima, la geografía o los fenómenos de la naturaleza; Gardner consideró necesario incluir esta categoría por tratarse de una de las inteligencias esenciales para la supervivencia del ser humano, ya que ha redundado en la evolución; las personas con esta inteligencia disfrutaban acampar, ir de caminata, cuidar a las mascotas, y averiguar y categorizar los nombres y los detalles de las personas, los animales, las plantas, y los objetos en su ambiente.

Esta capacidad la poseen en alto nivel la gente de campo, botánicos, cazadores, ecologistas y paisajistas, entre otros; en los niños y niñas preescolares se observa esta inteligencia cuando muestran un mayor interés por conocer e indagar acerca de los diversos tipos de seres vivos, así como del cuidado de los mismos, experimentar a través de diversos materiales para saber por qué se generan algunos fenómenos naturales, poniendo en práctica su pensamiento científico.

Cada inteligencia mantiene características, habilidades y capacidades que le son propios de los niños y que el docente debe de reconocer para atender la diversidad de los alumnos y satisfacer sus tendencias de enseñanza – aprendizaje, dándonos la oportunidad como educadores de aclarar desde qué inteligencia cada niño tiene más posibilidades de aprender. Desde el trabajo cotidiano en el aula, cada docente, con la sola observación puede por lo menos identificar de qué modo se manifiestan los niños a la hora de trabajar, con el fin de utilizar estrategias de estímulo que sirvan para destacar los puntos fuertes en un área determinada, lo que muchas veces contribuye a disminuir las dificultades presentadas en otras áreas.

Siendo así como las investigaciones Gardner sobre las inteligencias múltiples, nos abren varias posibilidades para empezar a entender a la escuela y al aprendizaje de otra manera, ya que en la mayoría de las escuelas no se atienden las necesidades de los niños y no se desarrollan sus talentos, puesto que la escuela podría ser un espacio donde los alumnos descubran su inteligencia, su potencial y sean capaces de desarrollarlo al máximo, un lugar donde aprendan a solucionar problemas, a crear, a descubrirse a sí mismos, a enfrentarse en situaciones reales, lleno de posibilidades, de novedades, donde los niños pudieran desarrollar un pensamiento crítico y creativo.

Gardner enfatiza el hecho de que todas las inteligencias son igualmente importantes, el dilema está, en que dentro del ámbito educativo no se les trata por igual, puesto que a la inteligencia lógico - matemática y la inteligencia lingüística son las más importantes, o más bien dicho, aquellas a las que se les brinda mayor atención a lo largo de nuestra formación, llegando a un punto de olvido en la existencia de las demás. Para Gardner es evidente que, si los docentes conocen los estilos de aprendizaje, los tipos de inteligencia y estilos de enseñanza es absurdo que se siga insistiendo en que todos nuestros alumnos aprendan de la misma manera.

Es importante retomar para esta investigación la ya presentada teoría de Gardner, puesto que el tipo de relación que se guarda entre esta teoría y las pausas activas es más estrecha de lo que se piensa, puesto que como anteriormente se ha definido

cada tipo de inteligencia y los tipos de capacidades que se trabajan en cada una, estas mismas tienen una muy clara relación con los objetivos de cada campo de formación y área de desarrollo en las que se encuentra dividido el programa de educación preescolar y de los cuales se pueden adaptar para ser trabajados durante las pausas activas.

Para las pausas activas es importante contemplar este tipo de relación, ya que al momento de planificar este tipo de actividades no quiere decir que todo el tiempo se tienen que practicar movimientos netamente de carácter físico, si bien, las pausas activas pueden relacionarse con movimientos físicos como lo son estiramientos, flexiones, lateralidad, resistencia etc. pero a su vez pueden abarcar otros contenidos, habilidades y capacidades que se encuentran presentes dentro de los ocho tipos de inteligencias puntualizadas por Gardner y que de igual forma se encuentran entrelazadas con los contenidos a abordar en los tres campos de formación y las tres áreas de desarrollo de educación preescolar, este tipo de actividades pueden moldearse para trabajar variedad de contenidos.

Factiblemente las pausas activas tienen la característica de ser flexibles y adaptables a diversidad de contenidos a trabajar en nivel preescolar, es decir, se puede hablar de la expresión corporal a través de diversidad de música acompañada de expresión corporal, se puede retomar las características de los animales a través de la imitación de diversos movimientos, sonidos y posturas referentes a los mismos, se puede abordar el trabajo en parejas a través de dinámicas simples, como el juego de espejo, e incluso se pueden propiciar pausas activas enfocadas en el conteo durante un breve juego de encantados, al igual que trabajar con la expresión oral al buscar la participación por medio de un breve juego de adivina el personaje.

Lo anterior mencionado ciertamente da razón e importancia a la teoría de Gardner dentro de nuestra investigación y relación con las pausas activas, ya que durante la aplicación de las mismas se pueden poner en juego las inteligencias que ya forman parte de los alumnos, así como aquellas que requieren ser trabajadas, ya que, si bien estas capacidades se trabajan dentro del preescolar, también se pueden

trabajar de manera simultánea y flexible dentro de las pausas activas. Es importante rescatar que las inteligencias en donde los alumnos tienen mayor dominio serán puestas en práctica, así como también, aquellas inteligencias que requieren ser desarrolladas, siendo una estrategia para impulsar diversas inteligencias se puede lograr a través de la aplicación de las pausas activas.

Ciertamente las pausas activas son una estrategia con la que se puede llegar a introducir ciertas temáticas a abordar de manera breve, puesto que su primordial característica y razón de existir es que se puedan propiciar momentos de descanso y activación a través de dinámicas breves y divertidas que permitan desempeñar a los alumnos en ámbitos de carácter físico, social y cognitivo, puesto que al existir variedad de PA, permite que no se enfoquen siempre en un solo tipo de inteligencia, sino que se puedan trabajar con los ocho tipos diferentes de inteligencias.

Ya que como Gardner lo afirma, todas las personas son dueñas de cada una de las ocho clases de inteligencia que él define, aunque cada quien destaca más en unas que en otras, no quiere decir que las otras sean menos valiosas, sino más bien, se requiere dominar gran parte de ellas para enfrentarnos a la vida, es por ello que dentro de los centros educativos se busca impulsar el desarrollo y manejo de cada una de las inteligencias, ya que independientemente de la profesión que se ejerza y al fin de cuentas, la mayoría de trabajos precisan del uso de la mayoría de tipos de inteligencia.

## **2.3 Habilidades sociales**

### **2.3.1 ¿Qué son las habilidades sociales?**

Como todo termino, las habilidades sociales han estado susceptibles a ser denominadas de diversas maneras, teniendo diversidad de autores que llegasen a estructurar este término, sufriendo un sinnúmero de transformaciones a lo largo de los años e incluso denominarlas de diferentes maneras, tales como: habilidades sociales, habilidades de relación interpersonal, habilidades interpersonales, conducta social, etc. (Caballo, 1993) Ciertamente el llegar a desarrollar las habilidades sociales estarán sujetas a determinados factores como lo son el

contexto en donde se lleven a cabo, por ello como señala (Meichenbaum, 1981) la habilidad social ha de darse en un determinado contexto cultural, ya que los modelos y formas de comunicación suelen cambiar entre las distintas culturas, entre las edades, el sexo o nivel de educación.

Pero pese a estas variaciones, la adquisición de estas habilidades persigue un mismo fin, que es, el relacionarse con las demás personas de manera eficaz, retomando así, una de las definiciones más completas que puede atribuirse al concepto de habilidades sociales por parte de la autora (Monjas, 1998) la cual las define como “las conductas necesarias para interactuar y relacionarse con los iguales y con los adultos de forma efectiva y mutuamente satisfactoria”.

Al hablarse de este tipo de habilidades, nos referimos a un conjunto de conductas observadas y aprendidas, algunas de ellas que comúnmente se conocen y que son mencionadas por Monjas son: hacer una petición, responder a un saludo, manejar un problema con una amiga, empatizar o ponerte en el lugar de otra persona, hacer preguntas, decir cosas agradables y positivas a los demás, siendo éstas comúnmente practicadas desde los primeros años de nuestra infancia en contacto con nuestro contexto social más cercano que en este caso es la familia para posteriormente ser trabajada en la primera estancia infantil como lo es el preescolar y ser desarrollada a lo largo de nuestra vida académica.

Retomando la etapa infantil anteriormente mencionada (Gresham, 1986) señala que se suelen encontrar tres tipos de definiciones de las habilidades sociales en esta etapa:

- a) Definición de aceptación de los iguales: Se consideran niños socialmente hábiles los que son aceptados o populares en la escuela o en la comunidad.
- b) Definición conductual: Se definen las habilidades sociales como aquellos comportamientos específicos de las situaciones sobre el comportamiento social propio.
- c) Definición de validación social: Según este tipo, las habilidades sociales son, por tanto, un conjunto de competencias conductuales que posibilitan que el niño

mantenga relaciones sociales positivas con los otros y que afronte, de modo efectivo y adaptativo, las demandas de su entorno social, aspectos estos que contribuyen significativamente, por una parte, a la aceptación por los compañeros y, por otra, al adecuado ajuste y adaptación social.

Siendo este último tipo la más acertada al tipo de habilidad social que se busca desarrollar en cada uno de los alumnos durante el nivel preescolar, puesto que los alumnos al tener que adaptarse a las demandas de rutina dentro de un aula, así como el contacto entre pares, genera que ellos mismos logren modificar sus comportamientos y conductas ante el resto de sus compañeros para ser y reconocer lo que está estipulado dentro de esa micro sociedad a la cual se enfrentan día con día, y que se vuelve con el pasar del tiempo su segundo contexto en relación con su crecimiento social, cognitivo y físico.

Como sabemos al momento de hablar acerca del desarrollo social se hace referencia al grado en que los sujetos ( en nuestro caso los niños y niñas de 4 a 6 años) han adquirido una serie de habilidades y comportamientos que posibilitan su adaptación a las exigencias del medio social en el que se encuentren inmersos, algunas de estas como lo mencionan (Monjas, 1998) se encuentran relacionadas con la autonomía e independencia personal (independencia en el comer, locomoción...), como las que tienen que ver con la capacidad de relación interpersonal.

Estas últimas son nuestro principal objeto de interés; como sabemos el ser humano es un ser social que por naturaleza solamente resuelve sus necesidades básicas en relación con los demás, y dentro de ellas está la construcción de vínculos afectivos y sociales (apego, amistad, enamoramiento) para sentirse psicológicamente seguro y acompañado en lugar de solo y abandonado (López, 1994) siendo importante recalcar que este proceso de desarrollo hacia la competencia interpersonal, y sobre todo en la etapa infantil, desempeña un papel muy relevante la familia y las primeras figuras de apego ( que se llegan a formar en la primera etapa escolar, como lo es el preescolar).

En opinión de (Echeburúa, 1993) la estimulación social que hacen los padres (por ejemplo, relaciones con vecinos, juegos colectivos, etc.) correlaciona directamente con el grado de desenvolvimiento social de los niños, ya que al estar expuestos a situaciones sociales nuevas y variadas, logra ser un antecedente que facilita a la adquisición de habilidades sociales, combatiendo así a los temores sociales iniciales.

Esto puede suceder a su vez de manera inversa, puesto que, al tener, padres tímidos o poco sociables, evitan exponerse a sí mismos y a sus hijos a este tipo de situaciones, afectando así de manera negativa a los niños, y desarrollando en ellos únicamente habilidades sociales escasas, recurriendo a evitar el contacto con seres desconocidos o poco familiares (Monjas, 1998).

En los años siguientes, además de la familia los niños y niñas entran en contacto con otras figuras significativas de interacción como son las compañeras y compañeros, los iguales, los/as profesores/as o en nuestro caso educadores/as en general, reconociendo en especial para estos últimos agentes, lo importante que resulta trabajar en el desarrollo de las competencias sociales, reconociendo que estas mismas se desarrollan y aprenden a lo largo del proceso de socialización y con la interacción con otras personas.

### **2.3.2 Construcción de las habilidades sociales**

Para llegar al desarrollo de las habilidades sociales (Monjas, 1998) nos menciona que existen cuatro tipos de mecanismos a los cuales los docentes pueden llegar a observar o implementar para llegar a la construcción de un aprendizaje de las habilidades sociales dentro del alumno, las cuales se dominan y definen de la siguiente manera.

- a) Aprendizaje por experiencia directa: Las conductas interpersonales están en función de las consecuencias (reforzantes o aversivas) aplicadas por el entorno después de cada comportamiento social, para dar un ejemplo de dicho término podemos ejemplificarlo al momento en que un niño sonrío a su padre, éste le reconforta devolviéndole el mismo gesto o realizando algún tipo de contacto



hacia él, esta conducta tenderá a repetirse y con el tiempo formará parte del repertorio de conductas del niño.

Es importante recalcar que (Monjas, 1998) menciona el aporte positivo y negativo que reciben los niños si es que se les apoya de la manera debida o no en la construcción de las habilidades sociales, ya retomando el ejemplo anterior, si un padre ignora la conducta, esta se extinguirá y si por el contrario el padre le grita, la conducta tenderá a desaparecer y no solamente esto, sino que además aparecerán respuestas de inseguridad que seguramente interferirá con el aprendizaje de otras nuevas conductas.

b) Aprendizaje por observación: El niño aprende conductas de relación como resultado de la exposición ante modelos significativos, haciendo que la teoría del aprendizaje social defiende que muchos comportamientos se aprenden por observación de otras personas. Para dar un ejemplo de esto, podemos decir que, si un niño observa que su hermano es castigado cuando utiliza un tono de voz altisonante para hacer peticiones, el primero aprenderá a no imitar esa conducta; pero si usamos este proceso de observación de manera inversa mostrando que las buenas acciones y conductas generan resultados positivos, los niños comprenderán que tipo de actividades o acciones generan dichos comentarios o resultados.

Ciertamente este tipo de construcción de habilidades sociales son a las que recurrimos con gran frecuencia los docentes de educación preescolar, puesto que, al animar a ciertos alumnos por terminar alguna actividad, al reconocer algún logro o alguna participación importante por parte de alguno de ellos, generará que el resto de los alumnos a través de la observación logren percatarse de este tipo de conductas que empezaran a imitar. Cabe rescatar que los niños y las niñas están expuestos a observar diversos modelos en relación con las conductas sociales, entre ellos están sus hermanos, primos, vecinos, amigos, padres y docentes.

Este último agente, y del cual considero importante realizar un paréntesis para rescatar su importancia dentro de este proceso de construcción, ya que desde siempre se nos ha recalcado que es muy importante el cómo el docente se refleje,

como se comporte frente a sus alumnos, ya que ellos aprenden de él a través de la observación y la imitación; es decir, el docente tiene la responsabilidad de generar y mostrar sus mejores habilidades sociales para ser un modelo a seguir para los alumnos, desde mostrar sus buenos modales al saludar al entrar a clase todos los días, a lo largo de su jornada al tratar con tacto, habilidad y respeto e igualdad a todos los alumnos, hasta terminar su jornada y despedirse de manera cordial.

Esto es lo que interesa, lo que realmente impacta en los alumnos, el ver como una persona es capaz de interesarse por atender la diversidad de pensamientos y conductas que se realizan día con día dentro de un aula, para que así, los alumnos sean los mismos que se dan cuenta el cómo deben de actuar para ser apreciados, las palabras que deben decir al haber lastimado a alguien, e incluso el cómo se deben comportar frente a los demás para que se sientan valorados y porque no hasta reconocidos entre sus compañeros, ganándose así una propia reputación, aportando así, a la autoconstrucción de sus habilidades sociales.

c) Aprendizaje verbal o instruccional: El sujeto aprende a través de lo que se le dice; en el ámbito familiar, esta instrucción es informal, pero en el ámbito escolar suele ser sistemática y directa. Es decir, esta construcción es alentada de una manera más directa por parte de los padres y los docentes a través del lenguaje dirigido hacia los niños y niñas; un claro ejemplo de esto es cuando los padres incitan al niño a pedir las cosas por favor y dar las gracias después de adquirir dicho objeto.

Dentro del ámbito educativo este tipo de construcciones son implementadas con frecuencia al momento de requerir que los alumnos sean los mismos que reflexionen el cómo están actuando con el resto de sus compañeros, ya que usualmente al requerir dar solución a algún tipo de desacuerdo entre compañeros, es necesario precisar de manera directa que su acción no es la más adecuada, debido a que causará un efecto negativo en alguno de sus compañeros, es aquí, en donde el alumno debe de ser capaz de escuchar, reflexionar, reconstruir y cambiar dicha conducta de acuerdo con los modelos que anteriormente ha observado, recomendando

así de manera autónoma que su actuar debe de ser modificado para lograr una sana interacción social.

d) Aprendizaje por feedback interpersonal: El feedback interpersonal es la explicitación por parte de quienes interactúan y observan cómo ha sido nuestro comportamiento, siendo así como la otra persona nos comunica su reacción ante nuestra conducta. Por dar un ejemplo, si estoy hablando con una amiga y ella empieza a abrir la boca, seguramente interpretaré que se está aburriendo y cambiaré mi conducta; por ello es que esta construcción es concebida como el feedback, ya que puede entenderse como reforzamiento social administrado por la otra persona durante la interacción.

Ciertamente este tipo de construcción a mi punto de vista es uno de los más complejos hasta cierto momento, ya que demuestra el dominio de las tres construcciones anteriores, puesto que, al expresar entre compañeros como son las conductas del otro, quiere decir que ellos mismos anteriormente ya identificaron las conductas y habilidades sociales aceptadas que deben de implementarse y que de igual forma son capaces de externar una crítica constructiva hacia el otro que permite alentar o modificar el comportamiento de su compañero, haciendo que esta misma se transforme y sea del todo una conducta social apropiada.

Retomando los tipos de construcción a los cuales recurren los docentes para la construcción de las habilidades sociales, ciertamente puedo decir que los tipos a los que se recurren con frecuencia dentro del nivel preescolar son el aprendizaje verbal y por observación, retomando primeramente este último primeramente, ya que en este nivel se implementan diversas situaciones que permitan el uso de la observación, esto para que los mismos alumnos sean quienes se percatan de cómo es su entorno, como es físicamente, como son sus compañeros, y sobre todo observar cómo es su comportamiento con el resto de sus compañeros para así descubrir de forma autónoma si está actuando de la manera correcta.

Este tipo de construcción anteriormente mencionada tiene que ver más con relación en cómo los alumnos observan e interiorizan dichas conductas sociales, pero con el papel del docente y su mediación, esta se encuentra más precisada por la

construcción verbal, ya que al especificar que la conducta realizada no es la más apropiada y dar a conocer cómo debería de realizarse, los alumnos logran contrastar lo que han observado con lo que están realizando, permitiendo así una reflexión hacia dónde es que debe de ir su comportamiento social, y como se deben de motivar a los alumnos a imitar ciertas actitudes y habilidades sociales.

Retomando así, que uno de los entornos sociales del niño en el cual en donde se comienza a desenvolverse socialmente es la escuela, siendo aquí en donde se practican y se le da la importancia de educar y evaluar las habilidades sociales de los niños en conjunto con sus compañeros de clase y los docentes, siendo hoy en día, uno de los objetivos principales de la educación, el promover las conductas y habilidades sociales, que permitan aprender a vivir y convivir con los demás (Carretero, 2008).

El centro educativo es el lugar idóneo para enseñar a los niños desde su infancia a convivir con los demás y, con ello, dotarlos de las habilidades sociales necesarias para poder hacerlo tanto dentro como fuera de las aulas, siendo importante que el trabajo que lleve cabo el docente en el aula con sus alumnos debe de seguir una trayectoria paralela a la de la familia o tutores del menor en casa. Tal y como ocurre con todos los campos de formación y áreas de desarrollo que se imparten en la escuela, la enseñanza de las habilidades sociales han de seguir este mismo camino, ya que no es solo una tarea y responsabilidad del docente, sino que en este seguimiento han de colaborar tanto docente como familia para que la educación social sea significativa.

## **2.4 Habilidades cognitivas**

### **2.4.1 ¿Qué son las habilidades cognitivas?**

Una vez presentada la forma en cómo las interacciones sociales se ven impulsadas a través de la implementación de las pausas activas, ahora es el turno de hablar de aquellas habilidades que se desarrollan de una manera más interna a través de la aplicación de las mismas, ya que como se sabe, todas las actividades que realizamos requieren la participación de nuestras funciones cerebrales, lo

que implica que millones de conexiones neuronales repartidas por los lóbulos cerebrales y la activación de diferentes áreas del cerebro sean las encargadas para desenvolvernos adecuadamente en nuestro entorno y procesar la información que obtenemos por diversos canales.

Al hablar de estas habilidades implica introducirnos en el estudio del pensamiento y el reconocimiento de los procesos necesarios para generar un aprendizaje, contemplando desde la captación de estímulos, su almacenaje en la memoria y su posterior utilización ante diversidad de situaciones problemáticas.

Para ello, es importante iniciar por definir el término de habilidades cognitivas, ya que de manera superficial se habla del conjunto de operaciones mentales, cuyo objetivo dentro de la educación es que el alumno sea capaz de integrar la información adquirida a través de los sentidos, en una estructura de conocimiento que tenga sentido para el mismo, siendo importante resaltar el modo en que el alumno la procesa, la interioriza y la almacena (Weinstein, 1986) Las habilidades cognitivas son un término complejo que ha cobrado diversos significados para el ser humano, por lo que a continuación se retoman tres definiciones que son las más acertadas en términos de nuestra investigación:

*Son definidas las habilidades cognitivas como las destrezas y procesos de la mente necesarios para realizar o alcanzar una tarea; son las trabajadoras de la mente y facilitadoras del conocimiento, pues son las responsables de adquirirlo y recuperarlo para ser usado en otra oportunidad (Ramos, Herrera, & Ramirez, 2010).*

*Las habilidades cognitivas son las operaciones mentales utilizadas por el hombre para aprender en una situación determinada; en este sentido se valoran como procesos básicos para la adquisición de conocimientos en los educandos y pueden ser desarrolladas a través de diversos contenidos en el aula de clase. (Cristina, Elena, & Salvador, 2005)*

*Las habilidades cognitivas representan capacidades innatas de la mente humana utilizadas para el razonamiento; el hecho de ser innatas indica que están presentes y pudieran cambiar o no con el tiempo. Partiendo de esta característica, se infiere que las habilidades cognitivas pueden ser trabajadas en el aula de clase, estimulando su desarrollo y consolidación en los estudiantes. (Romero Carrasquero & Tapia Luzardo, 2014 ).*

Es así, como a través de las definiciones presentadas anteriormente partimos para construir el sentido de lo que son las habilidades cognitivas, puesto que gracias a los constantes términos presentes en las mismas puedo definir a las habilidades cognitivas como los procesos mentales que nos permiten recibir, procesar y elaborar la información para que el sujeto ( en nuestro caso el alumno) tenga un papel activo en los procesos de interacción, percepción y comprensión del entorno que le permitan desenvolverse en el mundo que le rodea.

Permitiendo a todo ser humano como lo señala (Hernández, 2006) llevar a cabo cualquier tarea utilizándose de manera continua para aprender y recordar información, integrar la historia e identidad personal, manejar información relativa al momento en el que el sujeto se encuentra y hacia dónde se dirige, mantener y distribuir la atención, reconocer distintos sonidos, procesar diferentes estímulos, realizar cálculos o representar mentalmente un objeto, es decir, que a través de ella, adquirimos y desarrollamos variedad de habilidades conceptos y procesos a lo largo de nuestra vida personal como de nuestra trayectoria académica.

Determinando así que las habilidades cognitivas son aquellos procesos mentales gracias a los cuales nos desenvolvemos en el día a día, y a partir de ellas, podemos realizar todo tipo de tareas y considerándose innatas, pues si bien un ejemplo de ello es el recordar en nuestra memoria el aroma de nuestra madre para reconocerla a través de nuestros sentidos, estos procesos son parte de un proceso cognitivo que llevamos a cabo desde que nacemos, pero que si bien existe, nosotros no

somos capaces de reconocer en esta etapa el proceso de captación y memorización, más bien lo realizamos de manera innata.

Es decir que hasta cierto punto de nuestra infancia poseemos estas habilidades pero no somos conscientes de ellas, sino hasta que nos desarrollamos en nuestro aspecto cognitivo nos volvemos hábiles y conscientes de las mismas, haciendo uso de estas herramientas para construir un nuevo aprendizaje, por ello aprendemos a mediar y progresar en nuestras habilidades a través de la práctica por medio de diversas actividades que realizamos para mejorarlas, teniendo lugar estas mismas desde que nacemos y se mantienen durante el resto de nuestra vida.

Es así, como las habilidades cognitivas según (Hernández, 2006) con mayor prioridad desde nuestros primeros años son:

- Percepción

Esta habilidad nos permite a través de los diferentes sentidos, recibir e interpretar los estímulos del medio que nos rodea, haciéndonos consciente de él, logrando que de esta forma se transforme la información desde el mundo físico a información psicológica.

- Atención

A través de nuestros sentidos y los estímulos (externos o internos) recibimos tanta información continuamente, por ello es que la habilidad de la atención nos permite concentrarnos en lo más relevante, a través de un proceso de discriminación, y podemos focalizarnos en los diferentes estímulos conforme vamos procesando otros; es así como la atención favorece llevar a cabo otros procedimientos como la observación, anticipación, interpretación e inferencia.

- Memoria

A través de los distintos tipos de memoria de los cuales disponemos (por ejemplo, a corto o largo plazo), podemos recibir, registrar, almacenar y recuperar las experiencias y aprendizajes previos, logrando efectuar conforme a su desarrollo procesos cognitivos superiores, como la

planificación, organización, inhibición de conductas, control de impulsos, la creatividad, etc. Gracias al razonamiento podemos asociar ideas, conceptos, procesos mentales para dar soluciones lógicas a la diversidad de problemas a los cuales nos enfrentamos de manera cotidiana a partir de nuestras experiencias y aprendizajes previos.

- Lenguaje

Tanto verbal como no verbal, es fundamental para la comunicación con otras personas, esta habilidad cognitiva nos permite expresar pensamientos, emociones, opiniones, conocimientos, etc. de manera satisfactoria, siendo esta una de las habilidades primordiales que ponemos en juego desde nuestro nacimiento, ya que mucho antes de dominar nuestra lengua materna, somos capaces de crear un lenguaje a través de gestos y sonidos que nos permiten comunicarnos para satisfacer nuestras necesidades, siendo esta habilidad un pilar para nuestro desarrollo no solo en el aspecto cognitivo sino que se encuentra presente desde nuestro desarrollo dentro del aspecto social, hasta nuestro aspecto físico.

- Orientación espaciotemporal

Necesitamos saber situarnos en un espacio y tiempo determinados para poder integrarnos dentro de nuestro contexto y dentro de la sociedad de la que formamos parte desde nuestros inicios, puesto que esta habilidad no solo se limita a reconocer el lugar donde vivimos para movernos libremente por él, sino también, a qué familia pertenecemos, cuáles son nuestros amigos, como es nuestra comunidad escolar, es decir, que a través de ella podemos reconocer nuestro lugar (físico, espacial y temporal) en el mundo.

- Esquema personal

Nos permite conocer tanto nuestro cuerpo como nuestra mente, así como nuestras fortalezas y limitaciones, es aquella habilidad cognitiva que nos permite reconocernos tal y como somos ante el resto de nuestra sociedad; siendo esta primordial para conformar nuestra identidad, reconocer en qué nos parecemos y en qué nos diferenciamos del resto de las personas, e



incluso para poder identificar en qué habilidades tenemos mayor dificultad para progresar, así como aquellas donde se presenta gran dominio, pues si bien compartimos características generales, también existen diferencias físicas que nos distinguen.

Es así como las habilidades cognitivas tienen mucho que ver con las nociones de inteligencia, de aprendizaje y de experiencia, gracias a las cuales un individuo (en el caso de nuestra investigación los alumnos) pueden crecer cognitivamente y aprender a desempeñar tareas complejas para solucionar problemáticas y situaciones futuras en relación con lo adquirido por medio de su propia experiencia. Siendo así cómo estas habilidades se convierten en las facilitadoras del conocimiento, aquellas que operan directamente sobre la información recogiendo, analizando, comprendiendo, procesando y guardando información en la memoria, para, posteriormente, recuperarla y utilizarla dónde, cuándo y cómo sea necesario.

Es así como los procesos de aprendizaje generados a través de nuestras habilidades cognitivas se ven estrechamente relacionados con las teorías del aprendizaje de Piaget y Vygotsky, ya que si bien, se hace referencia a estas teorías en apartados anteriores, es importante precisar como lo hace (Díaz, 2002) que el carácter constructivista se genera a partir de las aportaciones de estos autores, recalcando que el alumno no construye el conocimiento en solitario, sino que es en conjunto, ya que este triángulo de participaciones para generar este proceso incluyen la mediación del docente, los compañeros de aula, y su propio contexto cultural particular.

Generando así que el constructivismo se enfoque en precisar el cómo hacer que el ser humano asimile la información, para poder comprender y explicar, cambiar y transformar, criticar y crear; pero para llegar a generar estos procesos cognitivos es necesario recurrir a nuestras habilidades cognitivas, precisando la primordial importancia de la atención, la percepción, la memoria, el lenguaje, el pensamiento, la inteligencia y la creatividad.

Es decir, que las habilidades cognitivas ya presentadas son necesarias para el desarrollo y crecimiento de nuestro conocimiento, puesto que gracias a la puesta en

práctica de estas somos capaces desde edad temprana a conocer, explorar e interpretar nuestro entorno y construir en conjunto nuestro conocimiento.

#### **2.4.2 Desarrollo de habilidades cognitivas**

Desde que nacemos, estamos expuestos a estímulos y aprendizajes continuos que nos dan la forma de ver el mundo y de adaptarnos a él, esto dependerá en gran parte de cómo desarrollamos nuestra mente, en otras palabras, las habilidades cognitivas son necesarias para resolver tareas y obstáculos diarios satisfactoriamente; es por ello que la etapa preescolar es esencial en la adquisición y desarrollo de estas competencias, ya que una buena estimulación cognitiva desde esta edad es la clave para el desarrollo de diversas habilidades en un futuro.

Es así como el sistema cognitivo se encuentra entrelazado con la complejidad del sistema nervioso (el encargado de regular y captar los estímulos a través de los sentidos), ya que en conjunto se encargan de percibir, asociar, interpretar y responder a la información que reciben constantemente del ambiente, dándoles significados a las experiencias humanas. La cognición según (Roy C, 1991) es la capacidad de pensar, sentir y actuar, expresada a través de funciones motoras como el lenguaje, la expresión corporal y los movimientos en general, así como también involucrar la conciencia y los estímulos, la emoción, la percepción y el aprendizaje.

Los aspectos enumerados anteriormente son difíciles de valorar de manera precisa a nivel preescolares, puesto que en este nivel nuestra principal herramienta de valoración es la observación, demostrando la importancia de reconocer la manifestación en la creciente facilidad en que el alumno adquiere, domina y pone en práctica diversas habilidades, un ejemplo de ello es al expresar sus ideas, ya que esto les permite formar su propia visión del mundo, ya que en esta etapa el alumno debe de reconocer, manipular y explorar variedad de factores al ingresar a la escuela, como identificar lo real de lo irreal, desarrollar su lenguaje y convivir con personas de su misma edad.

Es por ello que el definir exactamente el tipo de habilidades que se desarrollan en esta edad suena algo infinito a mi punto de vista, pues si bien en preescolar no solo se trabajan colores y números, sino que se busca generar un alumno integral, es decir, no solo encasillarse en el desarrollo y dominio de la expresión oral y resolución de problemas matemáticos, sino que el alumno experimente, investigue, indague, descubra, exprese, manipule, identifique e incluso regule sus propias emociones; por ello y más es algo complejo el delimitar lo que un alumno de preescolar es capaz de realizar, pues si bien contamos con programas y planes escolares que guían a donde se debe de guiar a los alumnos, ellos mismos son los que logran alcanzar o incluso ir mucho más allá de los propósitos planteados.

Pero no está del todo mal decir, que hay ciertas características de los alumnos de preescolar a lo largo de los periodos de edad por los que atraviesan, ya que debemos de reconocer que, si bien todos contamos con diversas capacidades, existen momentos en nuestro desarrollo donde podemos llegar a ser más hábiles en ciertos aspectos no solamente hablando de lo cognitivo, sino más bien tanto en otros ámbitos como en lo social o en lo físico.

Es así como Piaget denomina dentro de su teoría psicogenética la existencia de estadios y subestadios por los cuales atraviesan a lo largo de su desarrollo el ser humano, ya que, al hablar del estadio preoperacional, el cual engloba el periodo de estancia dentro de un preescolar de niños y niñas, los subestadios precisan las habilidades que poseen los alumnos y que se ven explotadas en esta etapa

Es así como (Hernández, 2006) menciona algunas de las características del desarrollo cognitivo contempladas por Piaget en esta etapa preescolar y de las cuales considero importante rescatar las más destacables:

- Desarrollo de la función simbólica: es la capacidad para representarse mentalmente imágenes visuales, auditivas o cinestésicas que tienen alguna semejanza con el objeto representativo manifestándose a través del lenguaje, el modelado, el dibujo, la imitación y el juego simbólico. Es aquí en donde la autora nos demuestra el gran valor que adquieren los juegos de roles a esta edad, puesto que a través de ellos los alumnos llegan a explorar,

interpretar y expresar variedad de ideas y contenidos, llegando a ser ellos mismos quienes interpreten un bombero, conociendo así desde el papel que desempeña esta profesión en su comunidad, hasta las precauciones que deben tener en casa.

- **Comprensión de identidades:** comprensión de que ciertas cosas siguen siendo iguales aunque cambien de forma, tamaño o apariencia, siendo el desarrollo y convencimiento de esto algo progresivo, pues si bien en preescolar siempre se busca que el alumno inicia a organizar diversidad de objetos, colores, animales e incluso cantidades por sus propiedades, llegando al proceso de clasificación en diversidad de categorías, siendo esto realizado desde identificar y organizar objetos por su color, su tamaño o incluso su sabor, para después llegar a concretar procesos más complejos como el valor de los números a través de la recta numérica, reconocer su orden estable, así como su valor representado con variedad de objetos recomendando aquel que es mayor o menor.
- **Comprensión de funciones:** El niño comienza a establecer relaciones básicas entre dos hechos de manera igual y vaga, apuntando así que su mundo es predecible y ordenado, esto siendo un claro ejemplo al contar con una rutina diaria durante su estancia en preescolar, reconociendo así que hay días en los cuales asistirá a la escuela y otros donde se quedará en casa, que hay un horario en donde debe de realizar diversidad de actividades de diferentes características al igual que tener un momento en específico del cual dispondrá para alimentarse y jugar de manera libre con sus compañeros

Es importante precisar que estas solo son algunas características de las habilidades cognitivas de los alumnos en preescolar, ya que en esta etapa es en donde se empiezan a utilizar los símbolos (tanto del lenguaje como numéricos) y el pensamiento se hace más flexible, demostrando así que el niño que puede llegar percibir características (como olor, forma y tamaño) a través de sus sentidos y emplear su habilidad lingüística para calificar y expresar todo lo que percibe.

Es por ello, que para desarrollar estas habilidades cognitivas a lo largo del jardín de niños se recurren a diversas estrategias para llegar al desarrollo de estas habilidades, pero ciertamente la mejor forma para entender e impulsar su nivel de desarrollo cognitivo y por el cual se reconoce al nivel preescolar, es a través del juego, puesto que este mismo ayuda ampliar sus conocimientos y experiencias, y a desarrollar su curiosidad y su confianza. Los niños aprenden intentando hacer cosas, comparando los resultados, haciendo preguntas, fijándose nuevas metas y buscando la manera de alcanzarlas, por lo que la estimulación y el juego son las estrategias idóneas no solamente para buscar el desarrollo cognitivo en los alumnos, sino para lograr un desarrollo integral.

Ya que como sabemos el juego también favorece la capacidad de razonamiento, planificación, organización y toma de decisiones, por tanto, es un elemento importante en la estructuración de las habilidades cognitivas, ya que como anteriormente se ha definido, esta es la encargada de mediar la información captada a través de los sentidos y ser almacenada en la memoria para poder recurrir a ella ante alguna situación problemática a la cual se enfrenten los alumnos.

Es así como al llevarse a cabo los procesos descritos en las etapas de Piaget es como se va formando el sistema cognitivo del preescolar, de tal manera que todos los fenómenos van siendo percibidos, comprendidos por el niño y expresados a través del lenguaje, su comportamiento y su relación con los demás, a medida que adquiere el conocimiento del mundo externo y de sí mismo, a través del juego y del aprendizaje guiado por los docentes y puesto en práctica día a día dentro de su vida social, familiar y cultural.

## **2.5 Habilidades físicas**

### **2.5.1 ¿Qué son las habilidades físicas?**

Si bien, en apartados anteriores ya se ha mencionado la importancia y relación que tienen las pausas activas con el desarrollo social y cognitivo de los alumnos, ha llegado el momento de revisar nuestra última variable a la cual se enfocara nuestra investigación, las cuales son las habilidades físicas, ya que si bien

el proceso de aprendizaje es considerado más profundo en ciertos aspectos, como al revisar un concepto o algún contenido, se piensa que lograr el dominio de una habilidad física es completamente sencilla para todos y de la cual siempre se relaciona en generar algún tipo de movimiento con nuestro cuerpo, se deja de lado el también considerar al proceso de aprendizaje como parte de una habilidad física, ya que esta es muy similar en muchos sentidos, al aprendizaje cognitivo.

Por lo que adentrarnos al campo de la actividad física se pueden encontrar fácilmente diversidad de definiciones y clasificaciones relacionadas con las habilidades físicas, proponiendo y expresando palabras como capacidad, cualidad, habilidad, facultades motrices, entre un sin fin de términos que suelen ser utilizados por autores diferentes, que, sin embargo, se pueden observar la tendencia a denominar con estos términos al mismo grupo de habilidades generando algunas confusiones.

Las habilidades físicas son aquellas necesarias para realizar una acción de manera efectiva y precisa, las cuales son muy importantes ya que representan uno de los componentes esenciales para el desarrollo de las capacidades de nuestro rendimiento físico, puesto que están conectadas con el cuerpo de una persona al igual que con su mente. Las habilidades físicas básicas son "aquellas predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, factibles de medida y mejora, que permiten el movimiento y el tono muscular; son por lo tanto aquellas que en el entrenamiento y el aprendizaje van a influir de manera decisiva, mejorando las condiciones heredadas en todo su potencial" (Torres, 2005).

Es aquí en donde este término toma un significado semejante con las variables ya revisadas, pues se hace mención de que estas habilidades las poseemos desde que llegamos al mundo, y debido a eso durante nuestros primeros años de vida no somos capaces de percibir que ya poseemos estas habilidades, en este caso las habilidades físicas, no es hasta que las ponemos en juego durante nuestra primera instancia académica que es el preescolar, que nos percatamos que somos veloces, fuertes o incluso flexibles, siendo esta etapa en donde nuestras habilidades físicas

comienzan a ser descubiertas e impulsadas por actividades que requieren ponerlas en juego.

Es durante el nivel preescolar que los niños hallan en su cuerpo y en el movimiento las principales vías para entrar en contacto con la realidad que los envuelve y, de esta manera, adquirir los primeros conocimientos acerca del mundo en el que están creciendo y desarrollándose, ya que sin duda el progresivo descubrimiento del propio cuerpo como fuente de sensaciones, la exploración y funciones corporales, constituirán experiencias necesarias sobre las que se irá construyendo el pensamiento infantil y así contribuirá en las relaciones afectivas y procesos cognitivos establecidos en situaciones de actividades físicas y en particular mediante el juego, serán fundamentales para el crecimiento de ambos aspectos.

Las habilidades físicas tienen diversas categorías para llegar al desarrollo de todo nuestro cuerpo, pero es desde un inicio que el autor (Peral, 2009) especifica que existen cuatro habilidades físicas básicas tales como: la fuerza, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad, especificando que estas son las bases para el desarrollo de otras habilidades físicas, ya que todas ellas son importantes y se encuentran involucradas para la ejecución de las actividades físicas, de diferentes maneras dependiendo de la actividad.

Por ello es que he considerado importante retomar las definiciones de estas cuatro habilidades básicas tal y como lo menciona (Peral, 2009)

- **Fuerza:** Es la habilidad física de superar la resistencia por medio de un esfuerzo muscular, así como la habilidad de moverse, pues es el sistema neuromuscular es el encargado de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática o dinámica. Esta habilidad se ve desarrollada dentro de un preescolar al momento de trabajar con diversos materiales como sacos, pelotas de diversos tamaños o incluso al momento de tirar de cuerdas para mover a otro compañero, existen actividades que implican que el alumno demuestre la capacidad de su fuerza junto con su nivel de resistencia, pues si bien es en este periodo en donde los alumnos muestran ante

el resto de sus compañeros que tan fuertes son para levantar objetos sencillos como su propia mochila o algún material denominado “pesado” por ellos mismos.

- **Velocidad:** Es la habilidad física que nos permite realizar movimientos y desplazamientos en el menor tiempo posibles siendo una combinación del tiempo de reacción y el tiempo de movimiento. Esta habilidad es una de las más impulsadas en el preescolar, pues el momento en donde los alumnos buscan conocer y explorar todo tipo de experiencias, y para ello hacen uso de su velocidad física para correr, trepar, saltar o incluso trabajar en una actividad en el menor tiempo posible; esta habilidad se encuentra presente en actividades tanto físicas como procedimentales o conceptuales, pues si bien los alumnos buscan ser los rápidos o los primeros en concluir una acción, generando que sus sistemas estén alerta y en constante movimiento durante la jornada escolar.
- **Resistencia:** Es la habilidad física que poseemos los seres humanos que nos permite soportar un esfuerzo muscular durante un período prolongado de tiempo, siendo esta la encargada de soportar el cansancio frente a esfuerzos relativamente largos o de recuperación rápida, dependiendo esta misma de diferentes órganos y sistemas como el respiratorio y cardiovascular. Esta habilidad se observa claramente durante la etapa infantil, pues los periodos de duración de las actividades no rebasan los 25 o 30 minutos, ya que los alumnos requieren periodos de relajación, así como de descansos breves durante la ejecución de actividades físicas, por ello es que las pausas activas pretenden ser estos espacios de reactivación dentro de las jornadas académicas, pues si bien siempre se busca el término de las actividades planeadas, siempre es necesario un “descanso” fuera de las actividades rutinarias o meramente académicas que permitan despejar a los alumnos.
- **Flexibilidad:** Es la habilidad de realizar gestos o movimientos amplios en un rango que tienen las articulaciones para moverse libremente. Esta habilidad a comparación de otras se ve reflejada tanto en juegos tradicionales (saltar la



cuerda) como al realizar acciones rutinarias como caminar, agacharse para agarrar algo, o al levantar objetos, esta habilidad genera que, al momento de realizar diversidad de movimientos, así como la coordinación sean ejecutados de una manera más sencilla.

Es así como estas cuatro habilidades físicas están presentes en el ser humano desde su nacimiento, y como toda habilidad es dinámica y sufre transformaciones en un sentido evolutivo así como para el desarrollo de otras, por ejemplo en el desarrollo de las habilidades psicomotrices tales como la coordinación, el equilibrio o la agilidad, pues si bien contamos con ellas desde nuestro nacimiento es necesario que estas sean puestas en práctica para su desarrollo integral dentro de los centros educativos, ya que no se trata de generar expertos en el dominio de sus habilidades, sino se busca que los alumnos comiencen a reconocer de lo que son capaces de lograr con su propio cuerpo.

### **2.5.2 Desarrollo de habilidades físicas**

Como ya se ha mencionado las habilidades físicas son parte importante en el desarrollo de los alumnos que se encuentran en etapa infantil, las cuales tienen sus inicios con las habilidades ya expuestas, pero que a su vez requieren e impulsan al desarrollo físico en otros aspectos tales como el control sobre el cuerpo, particularmente los músculos y la coordinación física, siendo el periodo de la niñez un momento crucial para el desarrollo neurológico del cerebro y la coordinación del cuerpo para estimular actividades específicas como agarrar, escribir, caminar y correr, por ello es que a medida que el niño aprende lo que su cuerpo puede hacer, gana confianza en sí mismo, a su vez logra tener un impacto en su desarrollo físico como social y cognitivo.

En general, todas las habilidades físicas como lo menciona (Peral, 2009) actúan en conjunto para que el sujeto (en nuestro caso el alumno) logre manifestarse y desempeñarse de la mejor manera durante cualquier tipo de actividades de carácter físico, en este sentido, las habilidades físicas básicas se van a caracterizar por:

- La estrecha relación que mantienen con la técnica o habilidad motriz.

- Requerir de procesos metabólicos.
- Actuar de forma diversa cada vez que se realiza un ejercicio, es decir, se precisa de todas las capacidades en mayor o menor medida.
- Generar la intervención de grupos musculares importantes.
- Determinar la condición física del sujeto.

Si bien reconocemos que las habilidades físicas son llevadas a cabo dentro del nivel preescolar, es el alumno quien se enfrenta a diversas situaciones que lo hacen poner en juego lo que sabe y logra realizar, es decir, se parte de la idea de que el alumno explore con su cuerpo, reconozcan sus habilidades al momento de ejecutar alguna actividad física, identificando como él mismo logra generar ciertos movimientos y sepa el cómo saber manejarlos para alcanzar cierto objetivo, consiguiendo así que el alumno reconozca su dominio y control de su propio cuerpo.

Dicho desarrollo de las habilidades físicas dentro de este nivel guarda primordial relación con la función motriz, la cual está constituida por movimientos orientados hacia las relaciones con el mundo que rodea al niño y que juega un papel primordial en todo su progreso y perfeccionamiento, desde los movimientos de control de equilibrio hasta su relación con los movimientos de desplazamiento.

Si bien todos contamos con estas habilidades no quiere decir que únicamente se vean desarrolladas durante sesiones de actividades físicas, ya que como lo denomina (Gardner, 1993) la inteligencia corporal-cinestésica consiste en usar todo el cuerpo para expresar ideas, expresar sentimientos, resolver problemas, realizar actividades, o construir productos, siendo esta capacidad necesaria para realizar actividades que requieren fuerza, rapidez, flexibilidad, coordinación óculo-manual y equilibrio, es decir, que por medio de estas habilidades podemos llegar a impactar en otros aspectos dentro de los alumnos a través de diversidad de actividades y juegos, que no simplemente consisten en ejecutar posturas de ocho tiempos.

Para llegar al desarrollo de estas y más habilidades físicas es necesario tener presente que las mismas se encuentran sujetas a otros factores como las características físicas de los alumnos, ya que como lo denomina Piaget, de acuerdo

con la etapa de desarrollo en la cual los alumnos se encuentren (que en nuestro caso es la etapa preoperacional en donde se encuentran los alumnos durante su estancia en preescolar) tendrán características cognitivas y sociales así como físicas que se deben de desarrollar, pues no se puede llegar a buscar o explotar estas habilidades al máximo sabiendo que los alumnos de este nivel por dar un ejemplo presentan cierto límite de fuerza.

Por ello es que las actividades o juegos que se desarrollen deben permitir la puesta en práctica de las habilidades así como ser un desafío para los alumnos, y que les permitan avanzar en el desarrollo y dominio de las mismas, siendo estas las bases para alcanzar su total dominio en etapas posteriores; es por ello que el preescolar es el nivel educativo encargado de propiciar a los alumnos el descubrimiento y control de su cuerpo, capaces de realizar las habilidades físicas básicas que ya se han mencionado, mostrándose así el importante papel que desempeña el educador y el dominio de sus estrategias a emplear que permita impulsar estas habilidades en los alumnos.

Por lo que Piaget sostiene que mediante las actividades corporales el niño piensa, aprende, crea y afronta sus problemas, lo que conlleva a decir que esta etapa es un período de gran importancia y la cual debe ser aprovechada por los docentes con el fin de facilitar el desarrollo integral es este y otros aspectos del alumno. Es aquí en donde la educación infantil, como señalan (García, 1999) logra facilitar y afianzar las bases en las habilidades que posibilitan la maduración referente al control del cuerpo, ya que se abarca desde el mantenimiento de la postura y los movimientos amplios y locomotrices hasta los movimientos precisos que permiten generar ciertas acciones (como escribir) y que al mismo tiempo favorecen el proceso de representación del cuerpo y de la comprensión espacio-temporales en los que se desarrollan los alumnos.

Es decir que al igual que los otros aspectos las habilidades físicas tiene una relación en el desarrollo de otras habilidades del alumno, pero si bien se ha hablado de la importancia de impulsarlas, aún cabe resaltar la forma más adecuada de realizarlo. Ya que como sabemos dentro de este nivel nuestra primordial herramienta son las

actividades que requieren del juego y la didáctica para llamar la atención los alumnos y lograr que se genere un ambiente de aprendizaje acorde en donde se puedan integrar sin problema, llegando a efectuar la práctica y el desenvolvimiento de sus habilidades físicas. Es por ello que el juego sigue siendo una estrategia, aunque suene algo repetitiva, factible dentro de este nivel, pues son a través de las actividades lúdicas la forma en cómo se pueden llegar a abordar los diferentes contenidos educativos relacionados con las habilidades físicas.

Con facilidad podrías llegar a mencionar que las habilidades físicas solo se ven impulsadas a través de sesiones de educación física pero ciertamente ese no es el punto de nuestra presente investigación, puesto que ahora conocemos que aparte del juego pueden existir otras estrategias que pueden llegar a impulsar estas habilidades como las pausas activas, puesto que estas mismas claramente comparten el objetivo del desarrollo integral de los alumnos como de impulsar el interés hacia la actividad física en momentos que puedan servir tanto para inspirar, desarrollar o complementar los contenidos a abordar.

Sin duda, las habilidades físicas integran elementos cognitivos y sociales, mostrándonos así los niños al desnudo, tal como son, reconociendo sus extraordinarias potencialidades al igual que aquellas que requieren de su desarrollo a través del proceso de enseñanza aprendizaje, en el que el juego, como hemos dicho, actúa como instrumento que contiene por sí solo todas las posibilidades de transición entre la imaginación creadora y el hacer constructivo, estableciendo la continua relación entre el niño, el juego y el trabajo, señalado por (Saldarriaga, 2016), haciendo referencia a la teoría de J. Piaget.

Las situaciones a las cuales se enfrenten los alumnos deben estar integradas con elementos lúdicos, pues el juego es la forma más natural de aprender y en definitiva, es en donde el niño se desarrolla en el juego y llega a desembocar su creatividad y su práctica contribuye al desarrollo social y afectivo de su personalidad fomentando la adquisición de actitudes, valores y normas, a la vez que es el medio ideal para la adquisición de habilidades corporales, como son la percepción auditiva,

la orientación espacial, la percepción de formas espaciales, la expresión corporal, la motricidad fina, etcétera siendo estas otras más a las cuales se practican y se impulsan durante el trabajo realizado con las habilidades físicas.

Pues si bien dentro del ámbito escolar buscamos el enriquecimiento en las habilidades físicas y el desarrollo armónico del alumno, debemos de fomentar actitudes que lleven a nuestros alumnos/as a un desarrollo íntegro de todas sus capacidades (cognitivas, motrices, afectivas y sociales), dentro y fuera del ámbito escolar, ya que es aquí en donde podemos reconocer que las habilidades físicas, cognitivas y sociales se encuentran interrelacionadas, pues si bien estemos hablando de cualquiera de estos términos se ven influenciadas con las demás, es un triángulo en donde lo físico afecta a lo social y a lo cognitivo así como viceversa, contribuyendo en el desarrollo de cada una de estas áreas.

## **2.6 Pausas activas y su relación con planes y programas**

Si bien ya se ha mencionado anteriormente el impacto e importancia de generar pausas activas dentro del aula, así como las diversas habilidades que se pueden ver beneficiadas de su puesta en acción, considero importante el destacar la relación existente entre las pausas activas y los planes y programas vigentes que rigen y orientan a la educación básica, pues si bien, hasta el momento se ha mencionado su importancia en el desarrollo de habilidades físicas, cognitiva y sociales, es momento de aterrizar todo esto dentro del nivel preescolar, ya que este nuevo termino y estrategia se ha introducido dentro de la Nueva Escuela Mexicana la cual se encuentra dirigida en colocar a los alumnos al centro de la educación básica y media superior.

El ya haber revisado que habilidades se ven beneficiadas en su puesta en acción, dentro de esta investigación es clave el reconocer de donde surge la idea de implementar las PA y como estas se relacionan con los Aprendizajes Clave a Nivel Preescolar y el Libro de la Educadora. En primer lugar, me gustaría retomar la definición de lo que es una pausa activa por la NEM que ya se ha mencionado en apartados anteriores:

*Pausas activas; momentos insertos en la jornada escolar, dirigidos al involucramiento del movimiento corporal y la ejercitación mental de las y los estudiantes, maestras y maestros, con el fin de enfocar la atención, mantener la continuidad de la actividad, relajarse, poniendo en juego el cuerpo y los sentidos. (SEP, 2019).*

A partir de esta definición que nos deja en claro lo que es una pausas activa y cual su propósito dentro del campo educativo, también nos hace énfasis en el gran abismo que existe referente a su proceso de planificación, ya que si bien, se define lo que es, carece de especificaciones en relación con los elementos que la integran, los periodos temporales en que deben de realizarse, que diferencia a una pausa activa de una sesión de educación física, o incluso si las pausas activas deben de guardar relación o no el plan de trabajo de las educadoras.

Es por ello que al basar el trabajo de las pausas activas de acuerdo con la interpretación de cada educador o educadora, genera una infinidad de combinaciones en las variables durante el proceso de planificación y puesta en práctica de las PA, obteniéndose así, que dentro de cada institución educativa se lleven a cabo las pausas activas de acuerdo con las características u organización del cuerpo docente, puesto que al carecer de materiales y referentes bibliográficos que especifiquen como debe de ser la ejecución de las PA dentro de la educación preescolar.

Ya que, si bien anteriormente se nos plantea la definición de las pausas activas, su objetivo a alcanzar se encuentra expresada de manera superficial dentro del propósito que se plantea con la puesta en acción de la Nueva Escuela Mexicana dentro de las aulas educativas, el cual consiste en:

*El desarrollo armónico de todas las facultades del ser humano, incluyen conocimientos y capacidades relacionados con la perspectiva de género, las ciencias, las humanidades, el civismo, la tecnología, las lenguas indígenas, el deporte, la educación sexual y el cuidado del medio ambiente.*

*Brindando un papel crucial a la centralidad que tienen las niñas, niños y adolescentes en los procesos educativos, lo cual dirige a que las maestras y los maestros conozcan las*

*características, necesidades e intereses de todos sus alumnos, así como las condiciones y contextos en los que se desenvuelven, como base de las oportunidades de aprendizaje que les ofrecen para lograr aprendizajes relevantes y duraderos, en ambientes inclusivos, equitativos y de excelencia educativa. (SEP, 2019).*

Siendo así, que retomando el párrafo anterior, la NEM se propone que la formación dentro de los centros educativos de los diversos niveles de la educación básica y medio superior, en nuestro caso preescolar, deben impulsar al desarrollo de personas integrales, es decir, no solo personas que sean hábiles en el pensamiento matemático, que expresen claramente sus ideas a través de su lengua materna o que incluso sean excelentes en competencias que requieran habilidades físicas, pues si bien existen personas que cuentan con un talento en cierta área, o tienen un interés en específico hacia algún contenido en específico, no quiere decir que se debe de enfocar solo en aquello que seamos buenos, sino en todos nuestros sentidos, en todas las áreas, para generar un crecimiento en nuestras habilidades físicas, cognitivas y sociales de manera equilibrada, pues si bien nuestros talentos son importantes de explotar, también hay que reconocer que debemos de saber qué y porque sucede todo a nuestro alrededor.

Y ciertamente, esto es lo que se persigue con las pausas activas, el ser un grano de arena que aporte a la formación integral de los alumnos de preescolar, impulsando sus habilidades presentes en estas tres áreas, puesto que si bien esta es la idea introducida y planteada por la NEM, no quiere decir que esté totalmente deslindada de los objetivos que se persiguen alcanzar con los Aprendizajes Clave a Nivel Preescolar o el Libro de la Educadora, ya que a pesar de que ambos documentos tuvieron un periodo de introducción dentro del campo de la educación en diferentes periodos temporales, no quiere decir que ambos sean completamente diferentes o persigan objetivos totalmente distintos, solo que son diferentes las acciones y protagonismo que se proponen en cada uno de ellos para alcanzarlos.

Dentro de ambos documentos (los aprendizajes clave educación preescolar y el libro de la educadora) tienen como fin que todos los alumnos se desarrollen plenamente dentro de los jardines de niños, puesto que todos los pequeños deben

tener oportunidades que les permitan usar las capacidades que ya poseen y continuar desarrollándolas, por ello, la intervención de la educadora es un factor clave para este proceso, ya que es aquel o aquella que establece el ambiente de aprendizaje acorde, plantea las situaciones didácticas y busca diversos materiales y situaciones para despertar el interés de los alumnos e involucrarlos en actividades que les permitan avanzar en el desarrollo de sus competencias.

Pues como sabemos, se implementan diversidad de estrategias que permiten a los alumnos poner en juego sus habilidades, siendo una de ellas actualmente las pausas cativas, ya que si bien anteriormente presentamos el impacto que pueden llegar a tener en el desarrollo físico, cognitivo y social de los alumnos, su objetivo primordial se encuentra expresado en los planes y programas, el ser un medio que permita impulsar y generar un desarrollo integral en los alumnos de preescolar.

Dejando en claro la existente relación entre estos planes y programas, ya que ambos no solo dirigen actualmente el sentido de la educación preescolar, sino que también orientan a los docentes en su día a día, ya que no solo en ambos documentos se nos especifican los procesos que debe de generar el docente y hacia donde debe de llevar a los alumnos, sino que también coinciden en brindarle a los alumnos el protagonismo que merecen, siendo el mismo el encargado de sugerir, descubrir, expresar, comunicar, etc. es decir, dejar atrás la idea de que nosotros vamos al aula a enseñar, que nosotros somos los portadores de todo el conocimiento y que lo único que hacemos es transmitirlo en el aula, sino hay que tener presente que ahora nuestro papel se ha transformado al de un mediador.

Los docentes guían los conocimientos, los conceptos, los valores y las habilidades que los alumnos ya poseen, que ya tienen apropiados, siendo aquel profesional que se encarga de planificar y crear aquellas situaciones de aprendizaje que generen en los alumnos un conflicto cognitivo, que impliquen poner en juego todos sus saberes para descubrir y ampliar su conocimiento tanto de ellos mismos y del mundo que los rodea.



Siendo así como los docentes al culminar su formación dentro de las escuelas normales e ingresan al servicio profesional docente deben de tener presentes dos cosas; la primera, que el sistema educativo siempre estará susceptible a cambios en todos sus aspectos, en su administración, en las estrategias pedagógicas, en sus planes y programas, etc. siendo estos últimos los que se encuentran relacionados con nuestro segundo aspecto, que el docente debe de contar con un profesionalismo de adaptación, puesto que al estar siempre susceptible a cambios, siempre nos encontramos en su ciclo de puesta en práctica, evaluación, reflexión y modificación, ya que es la labor de un docente el siempre estar actualizándose para ofrecer una intervención, mediación y servicio de calidad y excelencia, puesto que no podemos casarnos con un solo método de enseñanza, un solo tipo de estrategia, sino que debemos de estar siempre abiertos a los cambios e innovaciones dentro de nuestro quehacer docente para potenciar día tras día y año tras año nuestra labor, siempre teniendo en mente que en todo momento y en todo aspecto podemos mejorar, habiendo de la tarea docente una labor interminable.

Y esto anteriormente incluye a las pausas activas, pues si bien dentro de este ciclo escolar se tuvieron múltiples dudas con relación a su organización, objetivos y aplicación, existirán artículos, libros e incluso investigación (como la presente) que podrán ser consultados por todo tipo de docentes con el fin de apoyar al crecimiento de su planificación y aplicación, y se pueda lograr no solo cumplir con la meta que se plantea con las PA, sino aportar en la información de alumnos y se lleguen a formar seres humanos integrales.

# **CAPÍTULO III**

## **MARCO**

## **METODOLÓGICO**

### **3.1 Enfoque cualitativo**

El integrar y llevar a cabo un proceso de investigación requiere de un rigor de sucesos sistemáticos, críticos y empíricos aplicados al estudio de un fenómeno o problema, puesto que debe de hacerse uso de estas mismas y muchas más habilidades y destrezas para realizar una investigación. Es necesario tener presente la problemática en la cual gira la investigación, debido a que las características y demandas de esta misma son quienes logran definir el tipo de metodología más adecuada y eficiente para guiar la investigación y llegar a la profundización de las variables establecidas, generando así, valiosos resultados e innovadores conocimientos.

La metodología es una de las etapas en que se divide la realización del presente trabajo, ya que dentro de ella, es en donde se denominó el conjunto de técnicas y métodos más apropiados para llevar a cabo las tareas vinculadas con la investigación; de esta manera, la metodología es aquella parte dentro de nuestra investigación que permitió determinar el cómo se debía de recabar y ordenar los datos obtenidos, para posteriormente someterlos a una reflexión que permitió el avance del presente estudio, cumpliendo así con el objetivo de la metodología, el cual, es otorgarle validez y rigor a los resultados obtenidos en el proceso de estudio y análisis.

Es así, como la presente investigación está construido bajo el enfoque cualitativo, el cual, alude específicamente a las cualidades que son observables dentro de un fenómeno social, es decir, este método se apoya en describir de manera detallada eventos, hechos, personas, situaciones, comportamientos e interacciones que se observan mediante un estudio, además de recabar experiencias, pensamientos, actitudes y creencias de los sujetos que forman parte del fenómeno de estudio, por ello, la investigación cualitativa hace referencia a las cualidades y no a cifras numéricas.

Existen diversidad de autores que nos señalan elementos y características clave referente a este enfoque; algunos autores relevantes por mencionar son (Blasco Mira & Perez Turpin, 2007) concibiendo a “la investigación cualitativa aquella

encargada de estudiar la realidad en su contexto natural y cómo sucede, sacando e interpretando fenómenos de acuerdo con las personas implicadas” empleando diversos instrumentos y técnicas para recopilar información (entrevistas, fotografías, guías de observación, historias de vida, etc.) en los que se describen las rutinas y las situaciones problemáticas, así como los aspectos significantes dentro de la vida de los participantes.

Otra de las aportaciones relevantes que se busca rescatar dentro del presente marco metodológico, es aquella realizada por (Taylor y Bogdan, 1986) citados por (Blasco Mira & Perez Turpin, 2007) en donde adoptan la metodología cualitativa, como “un modo de encarar el mundo empírico, señalando que este tipo de investigaciones producen datos descriptivos, teniendo como sustento las palabras de las personas, las conductas y fenómenos observables.”

Si es cierto, la concepción de este enfoque ha tenido un sinfín de definiciones y estudios realizados por una gran variedad de autores a lo largo de la historia de la investigación, pero a pesar de ello, todos siguen diversos senderos que los conllevan al mismo punto, el cual, es definir, detallar y sistematizar los procesos, fases y participante que integran al enfoque cualitativo, buscando delimitar la importancia y participación de este enfoque ante los procesos de investigación dirigidos dentro de los diversos campos de estudio.

Siendo así importante mencionar, que la presente investigación estará dirigida bajo las definiciones, etapas y características que denomina el autor Sampieri dentro de su obra “Metodología de la Investigación” (Sampieri, 2014) el cual, detalla con precisión las fases, procesos y procedimientos que conformaron y guiaron al presente proceso de investigación llevado a cabo. En primer momento consideró importante el dar a conocer un panorama general de lo que es el enfoque cualitativo a través de un prevé esquema que representa el flujo de este mismo a partir de las fases establecidas por (Sampieri, 2014)



Gráfico 6 "Metodología de la Investigación" Sampieri (2014)

Es importante el reconocer la complejidad y flexibilidad del método cualitativo expresado anteriormente, ya que en la parte central se encuentra la revisión inicial de la literatura, ya que esta se puede complementar en cualquier etapa del estudio, apoyándose desde el planteamiento del problema hasta la elaboración del reporte de resultados, es decir, que la acción indagatoria se mueve de manera dinámica en ambos sentidos, ya que dentro de la investigación cualitativa a veces es necesario regresar a etapas previas.

Es por ello que las flechas de las fases van en dos sentidos, de forma interna a externa y de manera cíclica, ya que como lo señala (Sampieri, 2014) se puede retomar la revisión de la literatura para el complemento y replanteamiento de algún apartado que conforma nuestra investigación si es que está misma lo requiere, destacando que el método cualitativo cuenta con una secuencia que no siempre es la misma, esta depende del tipo de investigación realizada, como lo es en nuestro propio caso.

Pero, para comprender mejor la tarea compleja que conlleva cada una de las fases colocadas anteriormente, se realizó un cuadro que demuestra con mayor precisión todos los procedimientos y características que conllevan cada una de las partes que integran esta investigación, realizado a través de una adaptación de los descubriendo y conceptos que nos menciona (Sampieri, 2014)

<b>Fases fundamentales del proceso general de investigación</b>	<b>Características cualitativas</b>
<b>Planteamiento del problema</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Basado en la literatura y las experiencias iniciales</li> <li>• Orientación hacia la exploración, la descripción y el entendimiento</li> </ul>
<b>Revisión de literatura</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contextualiza el proceso</li> <li>• Justifica el planteamiento y la necesidad del estudio</li> </ul>
<b>Hipótesis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Generalmente emergentes conforme avanza la investigación</li> </ul>
<b>Diseños</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se adaptan de acuerdo con el contexto y las circunstancias</li> </ul>
<b>Selección de la muestra</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La muestra se determina de acuerdo con el contexto y a sus necesidades</li> </ul>
<b>Recolección de los datos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se acuden a diversos tipos de métodos e instrumentos para la recopilación de datos, según como los datos emerjan paulatinamente</li> </ul>
<b>Análisis de datos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los datos generan categorías o temáticas para su desarrollo y descripción, buscando un significado profundo en los resultados</li> </ul>
<b>Presentación de resultados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diversos organizadores gráficos, tablas, materiales simbólicos y modelos</li> </ul>
<b>Reporte de resultados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexivo y flexible con aceptación de tendencias</li> </ul>

*Gráfico 7 "Fases del proceso de investigación" Sampieri (2014)*

La presente investigación que cuenta con la guía de la naturaleza cualitativa, está basada más en una lógica inductiva (es decir, explorar y describir, para luego generar nuevas perspectivas), puesto que con ello se precisó como es que se debía de seleccionar la problemática abordada en el presente estudio, el cual dio inicio a partir de mis experiencias propias, y como es que a través de este, se buscó llegar a un resultado general, brindando descubrir nuevos elementos que pudiesen ser la base de futuros estudios (partiendo de lo particular a lo general).

Una vez que se concretó la idea en particular a la cual se mantuvo fiel a lo largo de este proceso de investigación, fue crucial que se indagara y profundizara sobre este tema, para encontrar la problemática de estudio a la cual se le brindaría principal atención durante la investigación, teniendo presente dentro de la misma las preguntas de investigación, los objetivos, la justificación y la viabilidad de la investigación.

Una vez integrado y definido estos elementos se formuló la hipótesis inicial, la cual guio al resto de la investigación, puesto que esta misma fue construida y delimitada por mí, como investigadora, teniendo siempre presente las variables (idea central) a la cual se estaba enfocando mi estudio. Un rasgo importante del cual Sampieri hace hincapié y que resulta crucial rescatar, es la importancia y constante reconstrucción de la hipótesis dentro de una investigación, puesto que como él lo denomina “no se prueban hipótesis, sino que se generan durante el proceso y se perfeccionan conforme se recaban más datos”, siendo esto justamente lo que sucedió con mi hipótesis a través de la presente investigación.

Es decir, al plantearme una hipótesis, y conforme se avanzó en el trabajo de investigación, está requería constantemente de replanteamientos, puesto que conforme se realizó el trabajo de campo y se retomó diversidad de fuentes de información y además se profundizó con respecto a cada variante, mi papel como investigadora consistió en darme cuenta como mi hipótesis, que en un inicio planteé, debía de transformarse en algo más complejo, completo y acertado conforme lo demandaba mi propia investigación.

*(Sampieri, 2014) Pueden desarrollarse preguntas e hipótesis antes, durante o después de la recolección y el análisis de los datos.*

De esta manera, una vez que determine mi problemática a investigar, contando con los antecedentes y referentes de las variables a las cuales mi estudio se enfocaría y construyendo mi hipótesis inicial, se prosiguió a dar el siguiente paso, el cual, era

la recolección de información eficiente y relevante para profundizar dentro de la investigación y corroborar o transformar nuevamente la hipótesis inicial. Para ello, era importante el seleccionar el contexto apropiado para nuestro estudio, el cual no resultó ser una tarea complicada, puesto que el mismo ya se encontraba determinado de manera implícita dentro de la problemática, puesto que la misma al estar conectada con mis experiencias dentro del nivel preescolar, era en este mismo contexto en donde se debía de realizar.

Teniendo presente el contexto que nos permitiese responder a las preguntas de investigación planteadas, a la misma idea, y a la misma problematización, fue al momento de comenzar con el trabajo de campo para avanzar en la presente investigación, siendo el mismo quien determino el diseño de herramientas e instrumentos a emplear, que nos permitiesen recopilar la información más adecuada, así como interpretarla, atendiendo siempre a la idea central, así como a las variables de la investigación.

Pero, para que se llegara a conocer el tipo de abordaje más adecuado para el presente trabajo, se debía de acudir nuevamente al planteamiento del problema, puesto que, en este mismo apartado se encuentra plasmado el por qué y el para qué de nuestra investigación, así como el dónde se pretendía llegar, y que es lo que se requería obtener.

Siendo así, como después de tener presentes los apartados y elementos necesarios para proseguir con nuestra investigación, se inició con la tarea de búsqueda y construcción de nuevos conocimientos, a través de la implementación de herramientas y técnicas de recolección de datos acordes y relevantes para la presente investigación. Haciendo uso desde la observación, la aplicación de entrevistas, la revisión de documentos físicos y electrónicos, la discusión en grupos y la evaluación de experiencias personales para posteriormente hacer el análisis e interpretación de las mismas, haciendo uso vital del método descriptivo para ello.

Es importante denotar que este enfoque de investigación se caracteriza por ser holístico, que considera el todo sin reducirlo al estudio de sus partes, es decir, sin fragmentarla ni seccionarla en variables, buscando siempre conseguir perspectivas



o puntos de vista de los participantes (en mi caso docentes y directivos de nivel preescolar) haciendo uso de la expresión oral y escrita, además de las conductas observables.

El enfoque cualitativo hace uso primordial de la técnica de observación sistemática, la cual toma al objeto de estudio para catalogar la información que es observada y que pueda usarse, teniendo como objetivo obtener los datos precisos (teniendo presente seguir un ciclo de identificación, delimitación, construcción de instrumentos, observación, decodificación, categorización, análisis y reflexión).

Durante la puesta en escena de este proceso vital para la construcción de la presente investigación, fue importante tener en cuenta que no solo lo observado era lo único relevante, sino que también, el obtener las perspectivas y puntos de vista de los participantes (sus emociones, prioridades, experiencias, significados y otros aspectos subjetivos) eran de interés, teniendo siempre presente el observar incluso la forma en que los participantes las expresaban, definían e incluso sentían.

Una vez obtenida la información necesaria a través de los diversos tipos de estrategias e instrumentos empleados, llego el momento de analizar lo obtenido para apoyar a la hipótesis planteada (o replantada) dando así un nuevo descubrimiento importante de comunicar a través de diversos medios, siendo mi caso, a través de una tesis de investigación. Desde luego, los reportes cualitativos son más flexibles y caracterizados por desarrollarse mediante una forma de narrativa, fundamentando las estrategias que se usaron para abordar el planteamiento, así como los datos que fueron recolectados, analizados e interpretados a lo largo de esta presente investigación.

El siguiente cuadro representa los tres momentos en los cuales se conforma una investigación con un enfoque cualitativo, retomando los aspectos estipulados de acuerdo como lo señala (Sampieri, 2014)

Método Cualitativo		
Punto de partida	Proceso de investigación	Resultados
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hay una realidad que descubrir, construir e interpretar.</li> <li>• Su meta es describir, comprender e interpretar los fenómenos, a través de las percepciones y significados producidos por las experiencias de los participantes.</li> <li>• La teoría es un marco de referencia.</li> <li>• La literatura desempeña un papel menos importante al inicio, aunque sí es relevante en el desarrollo del proceso.</li> <li>• Se parte desde la revisión de la literatura y las variables o conceptos de estudio</li> <li>• El investigador, más que fundamentarse en la revisión de la literatura para seleccionar y definir las variables o conceptos clave del estudio, confía en el proceso mismo de investigación para identificarlos y descubrir cómo se relacionan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se aplica la lógica inductiva.</li> <li>• De lo particular a lo general</li> <li>• La teoría se construye básicamente a partir de los datos empíricos obtenidos y analizados y, desde luego, se compara con los resultados de estudios anteriores.</li> <li>• Se generan hipótesis durante el estudio o al final de éste.</li> <li>• El diseño de la investigación es abierto, flexible, construido durante el trabajo de campo o realización del estudio.</li> <li>• La recolección de los datos está orientada a proveer de un mayor entendimiento de los significados y experiencias de las personas.</li> <li>• El investigador es el instrumento de recolección de los datos, se auxilia de diversas técnicas que se desarrollan durante el estudio (no se inicia la recolección de los datos con instrumentos preestablecidos, sino que el investigador comienza a aprender por observación y descripciones de los participantes y concibe formas para registrar los datos que se van refinando conforme avanza la investigación.)</li> <li>• Los participantes son fuentes internas de datos.</li> <li>• El investigador también es un participante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La finalidad del análisis de los datos comprender a las personas, procesos, eventos y sus contextos.</li> <li>• Para analizar los datos obtenidos se pueden presentar en forma de textos, imágenes, piezas audiovisuales, documentos y objetos personales.</li> <li>• El proceso del análisis no se inicia con ideas preconcebidas sobre cómo se relacionan los conceptos o variables. Conforme se van reuniendo los datos verbales, en texto y/o audiovisuales, se integran en una base de datos, la cual se analiza para determinar significados y describir el fenómeno estudiado desde el punto de vista de sus actores.</li> <li>• Se conjuntan descripciones de participantes con las del investigador.</li> <li>• El investigador emplea una variedad de formatos para reportar sus resultados: narraciones, fragmentos de textos, videos, audios, fotografías y mapas; diagramas, matrices y modelos conceptuales.</li> <li>• Los reportes utilizan un tono personal y emotivo.</li> </ul>

Gráfico 8 "Momentos del método cualitativo" Sampieri (2014)

### 3.2 Paradigma constructivista

Pero si bien anteriormente ya se expusieron los momentos y fases por los cuales debe de atravesar y seguir nuestra investigación de carácter cualitativo de acuerdo con (Sampieri, 2014), también es importante especificar el tipo de paradigma que se siguió, puesto si bien, existen especificaciones dentro de la investigación cualitativa, el campo de la misma aún sigue siendo muy amplio, puesto que no toda investigación cualitativa tiene el mismo paradigma, existiendo desde el paradigma

crítico hasta el paradigma positivista, siendo así como el especificar nuestro paradigma cobra un gran valor para la presente investigación.

Por lo que es importante aclarar que dentro de esta presente investigación se cuenta con un enfoque cualitativo, siguiendo a su vez los métodos estipulados de un paradigma constructivista; un paradigma como lo mencionan (González, 2005) es aquel modelo, patrón o ejemplo que se debe de seguir en determinada situación, es decir, en mi caso como investigadora es un modelo explícito que oriento al desarrollo de la investigación durante la búsqueda de la solución de mi problemática planteada y comprobación de hipótesis referente a la influencia que tiene las pausas activas en el desarrollo de habilidades físicas cognitivas y sociales a nivel preescolar.

Pero para tener una claridad más exacta hacia el papel que desempeño el enfoque cualitativo, el paradigma constructivista, así como la implementación y puesta en práctica de la investigación-acción (la cual será especificada más adelante), realice un esquema que me permitió diferenciar y especificar la función de cada uno de estos conceptos que integran mi marco metodológico.



*Gráfico 9 Elementos que integran a la investigación*

Siendo así como el paradigma constructivista se convierte en la visión que guio a la investigación, ya que su propósito como lo aclara (Guba E, 2002) es entender y reconstruir los hallazgos y construcciones que fueron generados dentro de la investigación, estando siempre abierto a las nuevas interpretaciones que fueron surgiendo a lo largo del proceso de investigación realizado para conocer la influencia de las pausas activas en el desarrollo de las habilidades físicas, cognitivas y sociales de los alumnos de preescolar.

Para aclarar de una manera más profunda y específica los elementos y orientaciones que tiene un paradigma constructivista, retome las definiciones y concepción generadas por (Guba E, 2002), en su obra “Paradigmas en competencia en la investigación cualitativa” llevándome a organizar el objetivo de este mismo enfoque de la siguiente manera:

- Como su nombre lo dice, busca generar conocimiento a partir de aquellas construcciones generadas a través del proceso de investigación dentro de un contexto y objetivo determinado.
- Organizar el conocimiento procreado mediante la formación de construcciones generadas por parte del investigador cada vez más informadas y sofisticadas.
- La validez de los constructos generados por el investigador estarán relacionados tanto con el proceso de investigación hacia sus variables, como su búsqueda y aplicación de técnicas e instrumentos de investigación, así como su análisis auténtico hacia los constructos generados.
- El investigador es considerado como director y facilitador del proceso de investigación
- Es importante tener presente las fases que conforman la metodología que dirige a la investigación (en nuestro caso, las fases que integran al método cualitativo) puesto que, no hay que perder de vista a donde queremos llegar y que buscamos generar o comprobar.

Siendo así como lo señala (Guba E, 2002) mi papel como investigadora activa en todo momento durante la investigación me permitió seleccionar mi problemática, revisar y seguir las fases que integran al enfoque cualitativo, generar constructos de manera autónoma a través del paradigma constructivista, aplicar técnicas e instrumentos pertinentes para que a partir de la información obtenida de estos mismos lograra realiza un contraste con los antecedentes revisados de las variables y elementos teóricos consultados. Originado así un análisis de información obtenida que pudiese ser validado a través de la presente investigación, permitiendo así generar un nuevo conocimiento y aporte hacían el campo de la educación sustentado por elementos teóricos y metodológicos consultados.

### **3.3 La investigación-acción**

Una vez aclarado el enfoque y paradigma en el cual se basó y siguió la presente investigación, llego el momento de hablar y retomar la importancia del papel de la investigación-acción dentro de la misma; esto no quiere decir que estemos hablando de un nuevo tipo investigación distinto, sino más bien, de una forma de indagación introspectiva, totalmente compatible con nuestro estudio. El término "investigación-acción" proviene del autor (Lewin, 1946), el cual lo describe como una forma de investigación que puede ligar el enfoque experimental de la ciencia social con los programas de intervención que buscan responder y solucionar las problemáticas de un contexto o comunidad; siendo así como podemos decir, que la investigación acción es considerada como una herramienta metodológica heurística para la comprensión y transformación de realidades y prácticas socio-educativas, pues como lo argumenta Lewis, a través de la misma se puede lograr de manera simultánea un avance teórico y un cambio social.

Resaltando así, que el proceso de la investigación acción está estructurado por ciclos y se caracteriza por su flexibilidad, puesto que es válido e incluso necesario realizar ajustes conforme se avanza en el estudio, hasta que se alcanza el cambio o la solución al problema el cual es nuestro caso. De acuerdo (Kemmis, 1988), el ciclo de la investigación acciones se ve conformado por la reflexión inicial sobre la situación, es decir, el reconocimiento del problema, en segundo momento la

planificación, siguiendo con la puesta en práctica del plan y observaciones de cómo funciona, terminado con la reflexión y reconstrucción de un nuevo diagnóstico para dar inicio con un nuevo ciclo; a continuación, se presenta de manera gráfica las fases anteriormente mencionadas.



Gráfico 10 Ciclo de una investigación - acción

Partiendo las cuatro fases establecidas por los mismos autores, fue la manera exacta en cómo se organizó el proceso de investigación del presente estudio; es así, como a partir de la construcción y delimitación de nuestra problemática (siendo nuestro eje rector en todo momento y generado de mis experiencias) exigió el conocer a profundidad variables que lo conformaban, para comprender el tipo de contexto en el cual debía de enfocar, el tipo de personas que debían de estar involucradas en todo momento y saber qué es lo que se pretendía alcanzar y cambiar a lo largo de la investigación.

Una vez contruidos los elementos anteriormente mencionados, fue como se comenzó un trabajo inicial de campo, vital para guiar nuestra investigación dentro del contexto seleccionado (en mi caso, el jardín de niños Cuauhtémoc); este trabajo de campo fue realizado a través técnicas (la observación) e instrumentos de recopilación de datos (guías de observación y entrevista) que me permitieron validar la información y confirmar hallazgos para elaborar e integrar un diagnóstico a partir de la información analizada, obteniendo así, una claridad conceptual acerca de la situación inicial de nuestra problemática de investigación presente en el contexto de estudio.

Al término de estar contextualizada con la situación inicial de mi objeto de estudio, y de recabar e interpretar los datos obtenidos, proseguí a la elaboración del plan de acción para implementar cambios y soluciones a la problemática establecida, llegando a realizar acciones de manera individual y grupal con las docentes y directivos de la institución, teniendo en claro los objetivos y metas a alcanzar. Es aquí en donde al llevar a cabo mi plan de acción los datos recolectados de manera continua fueron los insumos para evaluar cada acción desarrollada.

Al finalizar el plan de acción establecido en un inicio, se redactaron reportes parciales que se utilizaron para evaluar la aplicación del plan, para que posteriormente y en base en estas evaluaciones, se llevaran a cabo los ajustes y adecuaciones necesarias para rediseñar nuevas acciones acordes a las necesidades, así como también reconstruir y complementar mi hipótesis una vez más, realizando un proceso de realimentación. (un ciclo reflexivo)

### 3.3 Instrumentos de recopilación de datos



“2019. Año del Centésimo Aniversario Luctuoso de Emiliano Zapata Salazar, el Caudillo del Sur”.

**ESCUELA NORMAL DE AMECAMECA**  
**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR**

## Guía de Observación

**Observador:** Teza Nayan González Vallejo

**Jardín de Niños:** “Cuauhtémoc” **Lugar de observación:** Tepetlixpa, Estado de México.

**Fecha de observación:** 12 de Noviembre del 2019

**Docente Titular:** María Lourdes Nolasco Gloria **Grado:** 2<sup>a</sup> **Grupo:** “A”

**Propósito:** Recabar información referente a la planificación, organización y puesta en practica de las pausas activas dentro de la jornada escolar.

Tipo de pausas activas realizadas <ul style="list-style-type: none"><li>• Actividad física</li><li>• Gimnasia cerebral</li><li>• Social</li></ul>	
Organización del grupo <ul style="list-style-type: none"><li>• Individual</li><li>• En parejas</li><li>• En equipos</li></ul>	
Objetivo de las pausas activas	
Interés de los alumnos hacia las pausas activas	
Duración de las pausas activas	
Número de pausas activas realizadas	



“2019. Año del Centésimo Aniversario Luctuoso de Emiliano Zapata Salazar, el Caudillo del Sur”.

**ESCUELA NORMAL DE AMECAMECA**  
**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR**

## Guía de Observación

**Observador:** Teza Nayan González Vallejo

**Jardín de Niños:** “Cuauhtémoc” **Lugar de observación:** Tepetlixpa, Estado de México.

**Fecha de observación:** \_\_\_\_\_ del 2019

**Docente Titular:** \_\_\_\_\_ **Grado:** \_\_\_<sup>a</sup> **Grupo:** “\_\_\_”

**Propósito:** Recabar información referente a la planificación y experiencias referente a las pausas activas por parte de cada docente de la institución, retomando esta información de la redacción de los diarios de las educadoras.

<p>Redacción de las pausas activas por parte de la docente -Idea general</p>	
<p>Redacción de alguna dificultad con las pausas activas</p>	
<p>Tipo de pausa activa que se redacta</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad física</li> <li>• Gimnasia cerebral</li> <li>• Social</li> </ul>	
<p>Algunas estrategias que se emplean para realizar las pausas activas</p>	
<p>Comentarios por parte de las docentes</p>	

Otras observaciones:

---



---



---

“2019. Año del Centésimo Aniversario Luctuoso de Emiliano Zapata Salazar, el Caudillo del Sur”.

**ESCUELA NORMAL DE AMECAMECA  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR**

## **Guion de Entrevista a Directora Escolar**

**Jardín de niños:** “Cuauhtémoc” **Localidad:** Tepetlixpa, Estado de México.

**Fecha de Entrevista:** \_\_\_\_\_ del 2019

**Nombre del entrevistador:** Teza Nayan Gonzalez Vallejo

**Nombre del entrevistado:** Lic. Juana Viridiana de Olarte Torres

**Propósito:** Recopilar información referente a las pausas activas que planifican e implementan las docentes de segundo y tercer grado de preescolar dentro del aula, así como las diferentes dinámicas y tiempos en que las realizan a lo largo de la jornada escolar

Buenos días, mi nombre es Teza Nayan González Vallejo, y soy docente en formación en educación preescolar de la Escuela Normal de Amecameca, el motivo de mi entrevista el día de hoy es para recabar información acerca del trabajo que se realiza, referente a las pausas activas.

1. ¿Para usted que es una pausa activa?
2. ¿En qué aspectos considera usted que tienen mayor impacto las pausas activas? (cognitivo, físico o social)
3. Para usted ¿Cuál es la finalidad y objetivo de realizar pausas activas en preescolar?
4. ¿Con que frecuencia se deben de realizar las pausas activas y cuanto debe de ser su tiempo de duración?
5. ¿El cuerpo docente ha realizado o tomado algún taller o curso referente a las pausas activas?
6. Usted que observa las planificaciones del resto de las docentes ¿Qué fortalezas y debilidades observa en el apartado de las pausas activas?
7. ¿Como definiría el trabajo que están realizando las docentes referente a las pausas activas dentro de sus aulas?
8. ¿Qué recomendaciones podría mencionar para llevar a cabo adecuadas pausas activas?

“2019. Año del Centésimo Aniversario Luctuoso de Emiliano Zapata Salazar, el Caudillo del Sur”.

**ESCUELA NORMAL DE AMECAMECA  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR**

## **Experiencia Docente**

**Jardín de niños:** “Cuauhtémoc” **Localidad:** Tepetlixpa, Estado de México.

**Nombre del Docente:** \_\_\_\_\_

**Propósito:** Conocer las experiencias de las docentes titulares con respecto a la aplicación de las pausas activas frente a sus grupos (fortalezas, debilidades y efectividad)

### **Aspectos guía**

- Usted realiza pausas activas durante sus jornadas (considere las veces que las lleva a cabo y el tiempo que dirige a las mismas durante un día normal de su jornada)
- Tipo de actividades que con frecuencia realiza durante las pausas activas
- A qué tipo de estrategias usted recurre para llevar a cabo sus pausas activas
- Considera que le son funcionales
- Qué tipo de avances observa en sus alumnos referentes al trabajo con pausas activas
- Qué tipo de pausas activa realiza con frecuencia (de carácter físico, cognitivo o social)
- Que fortalezas y debilidades considera que tiene usted con respecto al trabajo con las pausas activas
- Que medidas de solución retomaría para trabajar con las debilidades

### **Experiencia Docente**

---

---

---

**CAPÍTULO IV**  
**ANÁLISIS**  
**Y**  
**CONCLUSIONES**

## 4.1 Análisis de resultados

Una vez concluido el plan de acción a seguir y posteriormente a su ejecución dentro del contexto determinado, los datos obtenidos a través de las diferentes acciones como de los instrumentos me permitieron obtener la siguiente información:

En relación con la observación hacia los diarios de las educadoras se realizó esta acción en el tiempo y forma establecidos, logrando alcanzar un 50% de los objetivos y metas planteados, debido que por cuestiones personales de las docentes, únicamente se logró revisar de manera formal y detallada los diarios de trabajo de solo 3 de las 6 docentes que laboran en el preescolar, obtenido así únicamente un panorama superficial las dificultades y fortalezas que presentan las docentes en relación con la puesta en práctica de las pausas activas.

Realizando una síntesis de la información obtenida a través del instrumento aplicado que en este caso fue una guía de observación, puedo afirmar que las docentes realizan pausas activas de carácter netamente físico, dejando de lado las pausas activas de carácter cognitivo y social, poniendo únicamente en práctica ejercicios físicos rutinarios como saltos, caminatas, flexiones trabajados en conjunto con movimientos de las extremidades del cuerpo de los alumnos (como brazos, piernas, rodillas, hombros y cabeza) durante periodos de ocho tiempos.

Las docentes coinciden en realizar ejercicios al compás de canciones, cantos o rondas para que los alumnos participen y se motiven, ejecutándolas 2 veces por día, con una duración de entre 5 a 10 minutos, en específico al momento de ingresar los alumnos a la institución y al reincorporarse después de la hora del recreo. Expresando ellas mismas a través de las anotaciones realizadas de manera continua en su diario, que las pausas activas cumplen con el objetivo de activar a los niños en las labores diarias de trabajo, omitiendo detallar los objetivos que se pretenden alcanzar con las pausas activas que ellas generan, en este caso los objetivos que se buscan alcanzar con las PA de carácter físico que ellas realizan,

mencionando únicamente dentro de su redacción que los alumnos se muestran motivados y atraídos hacia este tipo de actividades.

Ahora adentrándonos en el análisis de información obtenida a través de la entrevista aplicada a la directora escolar, referente a la temática de las pausas activas se logró obtener que para ella las pausas activas significan el llevar a cabo actividades que permiten apoyar a los alumnos como un agente de descanso y oxigenación cerebral, consistiendo de un breve periodo de aplicación no mayor a 10 minutos, que permita despejar a los alumnos, siendo vital para la conservación de su propia concentración dentro del trabajo realizado en clase.

La directora comenta que lo ideal es realizar pausas activas de carácter físico, social y cognitivo, variando la dificultad de las actividades de acuerdo con la edad y progreso de los alumnos, puesto que la finalidad de estas es ser de apoyo en el desarrollo integral de los niños y niñas del nivel preescolar. De igual manera comenta que el realizar comentarios de modificación dentro de la planificación de las docentes en el apartado de las pausas activas, ha sido una estrategia que ha permitido que las educadoras reconozcan y especifiquen el objetivo a cumplir en cada una de sus pausas activas, ya que anteriormente solo realizaban cantos y juegos sin ningún tipo de sustento, expresando además que ella tiene como meta que la planificación de estas actividades no se conviertan en una carga administrativa, solicitándole a cada docente ser breve pero precisa en su redacción dentro de la planificación quincenal.

Esta entrevista también nos revela que lamentablemente las docentes no han tenido acceso a algún tipo de curso o material de apoyo para conocer más respecto a las PA, recurriendo únicamente al material físico y electrónico que les he brindado a lo largo de la aplicación de la presente investigación, siendo un aspecto de reconocimiento y apoyo para su planificación; rescatando que el trabajo realizado de manera general dentro de la institución es acorde y de crecimiento en el dominio de las pausas activas por cada una de las docentes, puesto que al conocer cada

vez más acerca de los aspectos que las integran al igual que la diversidad de actividades que se pueden realizar dentro de ellas, ha logrado el desarrollo de un trabajo favorable tanto para los alumnos así como de mayor dominio para las docentes.

Permitiéndome gracias a la entrevista tener más en claro la forma de organización en que las docentes planifican sus pausas activas, así como obteniendo también valiosa información a través de la aplicación del instrumento de redacción referente a la experiencia de cada una de las docentes en relación con el trabajo realizado con las pausas activas, teniendo esta acción una efectividad de cien por ciento, puesto que todas las docentes la realizaron, alcanzando a cumplir con los objetivos y metas planteados en el plan de acción, rescatando que las docentes realizan a lo largo de su día de 2 a 3 pausas activas con una duración mayor a 5 minutos señalando que todas llevando a cabo actividades de carácter físico y ejercicios de respiración y siendo únicamente tres docentes las que señalan ejecutar actividades de socialización entre los alumnos.

De igual manera dentro de este escrito reflexivo las docentes comentan que al retomar las pausas activas en función de apoyo para el aprendizaje abordado en su situación, impulsa al desarrollo de esta y logra hacer atractiva y menos tediosa la jornada de trabajo a los alumnos, destacando un avance en relación con la movilidad, coordinación, atención, socialización y expresión corporal de los alumnos.

Al retomar el aspecto de las fortalezas las docentes mencionan que el reconocer la flexibilidad de las PA hacia los contenidos a abordar, y poder adaptarlas, es un aspecto importante debido a que con anterioridad al desconocer esto, planeaban pausas activas que no tenían relación con las actividades del día, retomando así, que el poder trabajar sus actividades planificadas en conjunto con las pausas activas, se convirtió en un aspecto de crecimiento y dominio de estas.

Con relación a las debilidades en la ejecución de las pausas activas, las docentes describen que en ocasiones llegan a dejarlas pendientes debido a que aprovechan

el tiempo destinado a una PA para concluir alguna actividad que requirió más del tiempo destinado, siendo ellas mismas quienes señalan lo importante que es mantener un equilibrio en los tiempos y en las actividades planificadas, ya que no se debe de desvalorizar la importancia de las pausas activas en comparación de las actividades que conforman su plan de trabajo, mencionando que otra de sus debilidades es el no ejecutar PA de carácter social y cognitivo, enfocándose más en la ejecución de pausas activas de carácter netamente físico y siendo importante trabajar en la puesta en práctica de estos dos aspectos para generar así un desarrollo integral en los alumnos.

Por ello es que como factor de apoyo para impulsar la aplicación continua de las pausas activas dentro de la institución otra de las acciones llevadas a cabo a lo largo del periodo de aplicación del presente plan de acción, se les brindaron a las docentes tres ficheros de pausas activas de manera física con variedad de actividades de carácter físico, cognitivo y social que permitiesen ser un material de apoyo para la planificación de estas actividades que persiguieran un objetivo en específico.

Así como también no solo brindar material de manera física, sino que de igual forma se les compartió a las docentes materia digital como videos y ficheros en donde se mostraban variedad de pausas activas a nivel preescolar que podían retomar y modificar para adaptarlas a su grupo, rescatando la flexibilidad que tienen las pausas activas para abordar contenidos de diferentes características como social, cognitiva y física.

Posteriormente a su aplicación las docentes comentaron que realmente este tipo de material brindado fue un apoyo para ellas dentro de su planificación, puesto que anteriormente únicamente habían anotado o recurrido a los ejercicios plasmados en la parte posterior de su engargolado del documento NEM, siendo ejercicios únicamente de físicos. De igual manera expresaron que las actividades brindadas están claramente más dirigidas al nivel de preescolar así como también se abordan



contenidos relacionados con los aprendizajes esperados a trabajar, siendo importante rescatar que el material brindado como apoyo fue un aspecto clave y de influencia para que las docentes lograran comprender que las pausas activas no solo son actividades físicas sin sentido, sino que son actividades que pueden generar repercusiones importantes en otras áreas como social o cognitiva.

Por último pero no menos importante se realizó una acción enfocada en generar la constante puesta en práctica de las pausas activas dentro de la jornada laboral, ya que esta era una de los principales dilemas detectados al inicio de la presente investigación, por lo que se generaron y colocaron en cada aula guías de imágenes que mostraban pausas activas de carácter físico, cognitivo y social, buscado ser tanto un recordatorio para las docentes en realizar dichas pausas activas, así como también practicar diferentes PA.

Generando así que los objetivos y metas planteados de esta acción fueran alcanzados, ya que las docentes comentaron que el colocar este tipo de materiales fueron clave para que los alumnos se percataran de las actividades que podían realizar y tener presente el tiempo que se debe de brindar a las pausas activas, ya que estas son una estrategia de apoyo y repercusión en los alumnos dentro de su desarrollo integral.

## 4.2 Conclusión

Es de esta manera como la anterior profundización hacia las variables de esta investigación enfocada en la influencia de las pausas activas en el desarrollo físico, cognitivo y social en el preescolar, así como el estudio de los resultados obtenido a través de las acciones puestas en práctica, fueron los sustentos y antecedentes necesarios que me permitieron llegar a inferir los siguientes resultados;

Primeramente afirmar que mi objetivo general planteado dentro de esta investigación logró ser alcanzado, debido a que fue gracias a la observación y análisis continuo del impacto de las pausas activas, el medio que me permitió corroborar la existencia de una conexión de estas mismas con el desarrollo físico, cognitivo y social en los alumnos de preescolar, ya que una vez expuesto lo que son estas habilidades, detallando cuales son pertenecientes a la etapa preescolar, fue como logré percatarme a través del plan de acción, la forma en cómo la práctica continua de pausas activas repercute en el desarrollo de estas habilidades dentro de los alumnos.

Demostrando así que los alumnos que realizan las pausas activas en el algún espacio dentro de su rutina escolar, se muestran mayormente interesados y concentrados en ejecutar las actividades posteriores a las mismas, teniendo un impacto no solo en su ejecución, sino procesado en aspectos la memoria, el manejo de su lenguaje o incluso la manera en relacionarse con sus demás compañeros; exponiendo así el auténtico valor de las PA como factor de aporte hacia las habilidades sociales, físicas y cognitivas.

Otro de los objetivos perseguidos dentro de esta investigación era el poder definir las características y procedimientos que deben de cumplir las actividades planificadas por las docentes es sus planes de trabajo para ser consideradas pausas activas dentro del nivel preescolar; siendo igualmente un objetivo alcanzado, esto gracias a la aplicación de entrevistas así como guías de

observación fueron los instrumentos que me permitieron recabar los elementos vitales para la construcción de una PA.

Llegando a afirmar que los aspectos y características indispensables que deben de integrar a una auténtica pausa activa son:

Pausas Activas		
Aspecto	Característica	Aspectos por considerar
Planificar PA de acuerdo con un objetivo/meta a claro a alcanzar	Tener presente durante en el proceso de planificación, así como identificado dentro del plan de trabajo el objetivo que se persigue alcanzar por medio de la pausa activa, siendo específicos que habilidad (cognitiva, física o social) será puesta en práctica dentro de la misma.	Es importante de mencionar aquí, que no se deben de sustituir o confundir el espacio destinado a pausas activas con el uso de cantos y rondas, ya que, si bien se pueden hacer uso de estas estrategias para generar un interés por parte de los alumnos y en especial dentro de este nivel educativo, no se debe perder de vista que una de estas estrategias por sí solas no equivalen a una pausa activa.
Generar de 2 a 3 pausas activas	Llevar a cabo únicamente de 2 a 3 pausas activas organizadas en diferentes momentos dentro de la jornada escolar, buscando los momentos más adecuados acorde a las características de su grupo o sus actividades.	Siendo relevante destacar que no se deben abusar de la implementación de las pausas activas, ya que no sería objetivo su implementación si únicamente se le ve como una actividad de emergencia ante algún tiempo de sobra, transformándola a una actividad sin ningún tipo de importancia o valor.
Considerar una duración	Una PA es considerado un espacio breve de activación que permite generar no solo periodos de concentración en los alumnos, sino	El realizar pausas activas con un mayor periodo de duración al ya establecido puede repercutir con su funcionalidad, ya que estas mismas se caracterizan por

temporal de 15 minutos	también favorecer y desarrollar durante su ejecución diversidad de habilidades físicas, cognitivas y sociales.	ser ejecutadas en periodos breves que actúan como momentos de oxigenación, activación o relajación, recalcando que no deben de verse como una actividad rutinaria más.
Llevarse a cabo en espacios adecuados	Si bien las pausas activas buscan ser una estrategia para impulsar las actividades dentro del aula, el espacio para su ejecución es importante de considerar, ya que estas pueden ser realizadas tanto dentro como fuera de la misma, siempre y cuando sean acordes al objetivo a alcanzar y no repercuta dentro de otras actividades.	El espacio establecido para ejecutar una actividad es clave para que esta se exitosa y las PA no son una excepción, ya que, si por ejemplo el objetivo de la misma es el desarrollo de la velocidad, claramente se podrá ver mayormente desarrollada fuera del aula que, simplemente realizándose dentro de ella, por ello es de importancia que el tipo de pausa activa sea acorde al espacio con el cual se planea y se dispone.
Ser generadas con entusiasmo	El ejecutar las PA con una actitud positiva, es clave para que estas mismas alienten a los alumnos durante su ejecución, y repercutan de manera positiva dentro de las actividades posteriores.	El ver a las pausas activas como una carga administrativa y llevarlas a cabo con una actitud poco alentadora puede repercutir de manera negativa en los alumnos, generando incluso un efecto totalmente contrario a lo establecido, siendo importante denotar que la actitud de la docente es clave para su realización
Realizar un proceso de observación	Es importante dentro de las PA al igual que en el resto de toda actividad que se realiza en preescolar, el observar e identificar el desarrollo de las habilidades que	Las pausas activas deben de llevar un proceso de análisis y reflexión, ya que, si se omite este aspecto, la docente sería incapaz de reconocer los aspectos positivos, así como las debilidades que

	se ven puestas en práctica durante las pausas activas, rescatando que tanto se logró alcanzar dentro del objetivo planteado	existen dentro de la aplicación referente a las pausas activas, siendo este un factor importante para impulsar y perfeccionar la efectividad de la puesta en práctica de las PA.
--	---	--

*Gráfico 11 Elementos que integran a una pausa activa*

Siendo así como los elementos ya expuestos que integran a una pausa activa fueron identificados gracias al trabajo de campo realizado por medio del plan de acción, y formando parte de los insumos que me posibilitaron reconocer la efectividad e influencia de las pausas activas desarrolladas y observadas a través de diversos instrumentos.

Es preciso insistir como estos mismos fundamentos me permitieron especificar que las habilidades sociales que se vieron mayormente impulsadas por las pausas activas son la empatía, la autoestima y trabajo en equipo, así como dentro de las habilidades cognitivas la atención, concentración y memoria, recalcando su mayor impacto e impulso en las habilidades físicas como velocidad, flexibilidad y fuerza.

Llevándome a concluir así, que los resultados obtenidos a través de la puesta en práctica del plan de acción al igual que las teorías y metodología interpretada son el respaldo sólido para comprobar la veracidad de mi hipótesis expuesta al inicio de esta investigación, afirmando que si se lleva a cabo la implementación continua de pausas activas dentro de la jornada escolar, estas mismas progresivamente favorecerán e impulsarán el desarrollo de las habilidades físicas, cognitivas y sociales, siendo confirmadas como un factor de aporte para la formación integral de los alumnos de nivel preescolar.

Dicho de otro modo, gracias a las aportaciones invaluable de mi investigación el área de las pausas activas dentro del campo de la educación no solo me permitió expresar que la puesta en acción de las PA son un elemento y agente de aporte para el desarrollo integral de los alumnos, sino que me permitió crear una propuesta

de trabajo que busca impulsar y facilitar a las docentes el uso continuo de pausas activas favoreciendo y apoyando el aporte de las mismas.

Para mostrar de una manera más explícita mi evolución y justificación hacia mi propuesta de trabajo referente a las pausas activas será expuesto a través del siguiente cuadro:

<b>Al inicio de la investigación</b>	<b>Al concluir la investigación</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Las pausas activas son espacios de ejercicios físicos para activar a los alumnos</li> <li>● El uso de rondas y cantos eran pausas activas y únicamente señalar que tipo de estos se emplearían dentro de la planificación era más que suficiente</li> <li>● Observar que únicamente se llevaban a cabo PA en momentos donde sobra al culminar las actividades planificadas por las docentes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Las pausas activas se deben de planificar acorde a un objetivo a alcanzar.</li> <li>● Generar de 2 a 3 pausas activas, considerando una duración temporal de 15 minutos para llevar a cabo dentro de la jornada escolar.</li> <li>● Llevarse a cabo en espacios adecuados y planificados, acordes a las necesidades o actividades planificadas para el grupo</li> <li>● Ser generadas con entusiasmo para motivar a los alumnos a realizarlas</li> <li>● Realizar un proceso de observación continua para reconocer el efecto y desarrollo que generan las PA</li> </ul>
<b>Propuesta de trabajo</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Las pausas activas son una estrategia flexible que se amoldan a las necesidades y contenidos a abordar dentro del plan de trabajo de las educadoras.</li> <li>● Los alumnos pueden ser los protagonistas en la toma de decisiones ante el tipo de pausas activas que quieren realizar a través de la implementación de material didáctico adecuado.</li> </ul>	

- La introducción de gimnasia cerebral a este nivel educativo puede generar un impacto destacable en el desarrollo en el nivel cognitivo de los alumnos al igual que en su proceso de aprendizaje.

*Gráfico 12 Antecedentes, resultados y propuesta de trabajo con las pausas activas*

El surgimiento de esta propuesta de trabajo no solo surgió de mis descubrimientos y aportaciones obtenidas con base en mi investigación, sino que surgió a partir de una problemática constante durante mi proceso de investigación-acción, la cual se basaba en comentarios generados tanto por las docentes como directivos del plantel educativo donde realice dicho estudio, y por ende, este fue el primer paso a retomar una vez que mi investigación arrojará los resultados esperados.

Si bien fue gracias a mi investigación que logre especificar que para generar la planificación de una auténtica pausas activa es necesario contar con un objetivo en específico, esto no quiere decir que deba estar totalmente desfasado en relación con las actividades planificadas por las docentes, pues esta fue la problemática mencionada en repetidas ocasiones por ellas mismas, el tener que planear aún más de lo debido, haciendo énfasis en la carga administrativa, ya que si bien en ocasiones la directora realizaba observaciones dentro de sus planes de trabajo en sus actividades y su relación con el aprendizaje esperado en el cual se estaban enfocando, también mencionaban que sería aún más complicado planear dichas actividades más aparte sus pausas activas.

Es por ello que al especificar esta polémica en relación con la carga administrativa, fue el origen de mi propuesta de trabajo, ya que durante mi búsqueda de actividades que se pudiesen realizar como pausas activas, fue como relacione que dichas actividades pueden verse entrelazadas con las actividades y aprendizajes plasmados dentro de los planes y programas de trabajo que nos rigen actualmente, es decir, que las pausas activas cuentan con un carácter flexible con el que se pueden abordar contenidos en conjunto con nuestra planeación, abriendo el panorama de las pausas activas aún más, ya que si bien se trabajan habilidades

físicas, cognitivas y sociales dentro de nuestras pausas activas, revisamos estas mismas habilidades dentro de los campos y áreas de formación.

Siendo así como pudiese afirmar que una pausa activa no debe de verse como una actividad extra, un elemento o apartado más que se debe de añadir a nuestro formato de planeación, sino que debe de erradicarse ese concepto de carga administrativa que se impuso alrededor de las pausas activas, e iniciar a verse a estas actividades como parte del proceso de planificación, una pieza más dentro de un rompecabezas que representa a la planeación docente. Dejando atrás el observar y planificar de manera fraccionada los planes de trabajo y comenzar a verla como parte de un todo, ya que se pueden disponer de estas pausas activas como inicios o apoyos para las actividades que deben de realizar las docentes en respuesta a un aprendizaje y campo o área en específico.

Ya que como se ha mencionado a lo largo de nuestro estudio se pueden abordar las habilidades físicas, cognitivas y sociales a través de las pausas activas, pero mi propuesta es abordar estas pausas activas en conjunto con el resto de las actividades que conforman el plan de trabajo de las educadoras, siendo así como estas puedan adaptarse a los contenidos que se buscan revisar a lo largo de una situación didáctica.

Para detallar mejor la flexibilidad con la que cuentan las pausas activas descubiertas a partir de mi investigación y que busco expresar dentro de mi propuesta de trabajo presenté el siguiente ejemplo:

#### Pausa activa

Campo de formación con el que se relaciona: Exploración y comprensión del mundo natural y social

Aprendizaje esperado: Describe y explica las características comunes que identifica entre seres vivos y elementos que observa en la naturaleza.

Objetivo por alcanzar: Reconocer y mover diversas partes de su cuerpo según las características de los animales que se indiquen (trabajo con habilidades físicas y cognitivas)

Espacio de trabajo: Fuera del aula

Materiales: Ninguno

Tiempo de duración: 15 min



## Ejecución

Generando el cuestionamiento ¿Qué animales viven en el bosque? Y partiendo de las respuestas de los alumnos se ejecutarán los movimientos correspondientes a los animales mencionados.

Se puede adaptar y precisar las características de los animales según se desee a través de otros cuestionamientos:

¿Qué animales tienen alas?

¿Qué animales viven en el mar?

¿Qué animales caminan en dos patas?



*Gráfico 13 Propuesta de planificación de una pausa activa*

Siendo este un ejemplo que como pueden llegar las docentes a la comprensión y dominio de la adaptabilidad con la que cuentan las pausas activas, ya que se pueden moldear en beneficio no solo del proceso de planificación, sino para el trabajo y desarrollo integral de los alumnos a nivel preescolar.

Otra de las acciones a las cuales se enfoca mi propuesta de trabajo para impulsar la puesta en práctica y reconocimiento de la influencia que tienen las pausas activas, se encuentra dentro de la búsqueda de la toma de decisiones por parte de los alumnos hacia la ejecución de las pausas activas que ellos deseen realizar, ya que si bien anteriormente hablamos de la flexibilidad que tienen las PA en relación con las habilidades y contenido que se pueden llegar a abordar, es importante recalcar que estas no deben de perder su esencia como momento de activación y despeje de las actividades de valor más académico.

Por ello es que si bien la docente puede manipularlas a favor y como complemento las PA para el desarrollo de sus actividades, también puede haber momentos en donde los alumnos pueden realizar la toma de decisiones referente a qué tipo de pausas activas es de su interés o gusto realizar en algún momento dentro de la jornada laboral, esto no solo para reforzar la relación entre la docente y los alumnos, sino para generar un ambiente de aprendizaje de confianza que permita dar a entender a los alumnos que dentro del aula son escuchados, sus ideas y

comentarios de cualquier tipo cuentan para guiar las actividades, pues si bien esta es una propuesta de trabajo para impulsar el papel de las pausas activas, ciertamente esto de que los alumnos dirijan las actividades cuenta con un antecedente dentro de este nivel educativo en especial.

Estamos hablando en especial de las modalidades de trabajo con las cuales se trabajan dentro del nivel preescolar, en específico los proyectos y rincones de trabajo según la metodología de (Cerdeña, 2001), pues es en esta primera modalidad en donde los alumnos son quienes seleccionan el contenido a abordar de su preferencia y que posteriormente proponen el tipo de actividades que les gustaría realizar según los intereses hacia este contenido; lo mismo sucede dentro de los rincones, los alumnos seleccionan el rincón de mayor interés en donde pasarían el tiempo destinado experimentando y explorando cada uno de ellos.

Pero si bien estas modalidades y actividades son dirigidas por los alumnos, el docente era el guía para llevar a los alumnos a donde él quería llegar, a lograr el aprendizaje esperado que él había retomado, es decir, los alumnos toman las decisiones según la forma en cómo presentamos la información que queríamos que ellos seleccionaran, influyendo desde lejos en sus decisiones.

Esta referencia anteriormente expuesta es la misma dinámica que yo expongo a seguir dentro de mi propuesta de trabajo, el presentarles a los alumnos nuestras pausas activas acordes a nuestro contenido a abordar, entrelazados con nuestro aprendizaje, pero que a su vez tuvieran influencia en las habilidades físicas, cognitivas y sociales, para que ellos mismos seleccionen cual sería de su preferencia, repitiendo esta estrategia de influencia y guía por parte del docente.

Es aquí en donde mi propuesta concreta estaría enfocada en crear carteles sencillos en donde se expongan en ellos por medio de imágenes algunas sugerencias de pausas activas, que nosotros como docentes anteriormente ya habremos construido y enfocado en nuestro plan de trabajo, pero que aun así actuarán en función en la selección de los alumnos, provocando esa libertad en la toma de decisiones y mostrándoles el papel que ellos representan dentro de las actividades.

Para demostrar de una manera más clara como sería la dinámica que se buscaría generar, se presenta a continuación un ejemplo retomando la pausa activa mencionada en el apartado anterior:



Gráfico 14 Carteles para guiar las pausas activas

1. En la primera imagen se les explicará a los alumnos que la pausa activa consistirá en actuar como diversos tipos de animales que se les mencionan, rescatando que deberán de mover su cuerpo igual que ellos y realizar los mismos sonidos.
2. En la segunda imagen se les mencionará a los alumnos que según el lugar que se comente, por decir la granja, los alumnos deberán de actuar como alguno de los animales que ellos conocen que viven en una granja.

Es importante aclarar que si bien las pausas activas tiene la característica de no requerir algún material en específico, siempre recurrimos a objetos con los cuales ya contamos dentro del aula para usar por ejemplo las sillas, las mesas o incluso la propia comida con la que asisten los alumnos, así que considero que el auténtico valor dentro de un material didáctico está en el objetivo que se busca alcanzar, y para mi punto de vista es vital su implementación de manera simple pero significativa, ya que como sabemos, el material puede tener diversidad de tamaños

y colores, pero al fin y al cabo todos persiguen lo mismo, el ser una herramienta de la cual pueden hacer uso los docentes para impulsar sus actividades, el logro de los aprendizajes y el desarrollo integral de los alumnos.

Es por ello que considero importante y factible el uso de carteles para orientar a los alumnos a dónde queremos llegar con las pausas activas que se les expondrá, puesto que este mismo material es uno de los más explotados en este nivel ya que, es la forma en cómo podemos comunicarnos con los alumnos sin la necesidad de leer palabras, sino que en conjunto interpretamos, seguimos, y hasta de cierto modo leemos imágenes.

Por último y no menos importante otro de los aspectos que se vieron descubiertos y analizados a través de esta investigación enfocada a la influencia de las pausas activas es el papel que pueden llegar a tener la implementación de la gimnasia cerebral dentro de las mismas, ya que si bien este tipo de ejercicios ya cuenta con algunos antecedentes más sólidos a comparación de la implementación de las pausas activas dentro del campo de la educación, la gimnasia cerebral puede causar un impulso tanto para las pausas activas como en el proceso de aprendizaje de los alumnos de educación preescolar.

El objetivo de la gimnasia cerebral como lo señala (Ibarra, 1999) consiste en lograr las condiciones necesarias para acelerar el aprendizaje de una manera eficaz a través de ejercicios fáciles de ejecutar, siendo así como la GC es una estrategia que puede ejercitarse dentro de las pausas activas sin ninguna dificultad, ya que como se ha mencionado desde el inicio y que gracias a la presente investigación se identificó que las pausas activas tienen un carácter flexible y moldeable para abordar diversos contenidos, y la gimnasia cerebral forman parte de una de ellas.

La puesta en práctica de la gimnasia cerebral según (Ibarra, 1999) nos permitirá generar un aprendizaje integral, usando todo el cerebro en conjunción con el cuerpo ya que, retomando nuestros resultados obtenidos a través de la presente investigación reconocemos ahora que los movimientos, las relaciones sociales y las habilidades cognitivas se encuentran estrechamente relacionadas con el cuerpo y su movimiento dentro de diversidad de actividades orientadas por el docente.

Siendo así que en mi propuesta de trabajo es importante considerar la vitalidad e impacto que llegara tener la inclusión de la gimnasia cerebral, que cada movimiento ejecutado en una PA se convierte en un enlace vital para el aprendizaje y desarrollo cerebral. La *gimnasia cerebral facilita la elaboración de redes nerviosas, su conexión y su reactivación a través del cuerpo para estimular directamente el cerebro* (Ibarra, 1999) siendo así como a través de la implementación de estas mismas dentro de este nivel educativo se busca integrar tanto la mente como el cuerpo en las diversas situaciones propiciadas para el aprendizaje de los alumnos.

(Ibarra, 1999) nos señala dentro de su obra “Aprende mejor con gimnasia cerebral” algunas actividades de gimnasia cerebral que podemos llevar a cabo con nuestros alumnos, siendo estas adaptables para trabajar dentro de las pausas activas realizadas a nivel preescolar, y que pueden impulsar diversas habilidades cognitivas, físicas y sociales dentro de los alumnos, siendo así como las pausas activas al igual que la gimnasia cerebral se pueden fusionar para generar grandes aportes dentro del desarrollo de los alumnos al igual que dentro de la educación

Siendo así como dentro de mi propuesta de trabajo considero de gran impacto el incluir dentro de las pausas activas ejercicios que integren la gimnasia cerebral, puesto que son una estrategia de apoyo y que en conjunto persiguen objetivos en común, el desarrollo de las habilidades físicas, cognitivas y sociales, viéndose impulsado el proceso de aprendizaje, convirtiéndose en espacios de libertad, crecimiento y desarrollo para alcanzar una educación en busca de ser integral y de excelencia.

Para finalizar tal y como esta investigación lo ha demostrado existe una influencia por parte de las pausas activas en el desarrollo físico, cognitivo y social en los alumnos de edad preescolar, siendo igualmente de importancia los análisis generados y resultados obtenidos para llegar a realizar aportes significativos en la planificación y puesta en práctica de las PA, al igual que una propuesta de trabajo acorde para impulsar aún más esta temática dentro del campo de la educación, buscando inspirar a las educadoras, así como al resto de la comunidad educativa

en reconocer el significado y valor que tiene y pueden llegar a alcanzar aún más la puesta en práctica de las pausas activas.

## REFERENCIAS

- A.I. Ramos, J. H. (Monterrey, México 2010). Desarrollo de habilidades cognitivas con aprendizaje móvil: un estudio de casos. *Revista Científica de Educomunicación*, ISSN: 1134-3478; páginas 201-209.
- Armstrong, T. (1999). *Las Inteligencias Múltiples en el Aula*. Argentina, Buenos Aires: Manantial .
- Arroyo, P. A. (2017). Análisis de la Teoría de Psicogenética de Jean Piaget. *Revista Científica, Dominio de las Ciencias Dom. Cien.*, ISSN: 2477-8818, Vol. 3, núm., pp. 833-845.
- Blasco Mira, J. E., & Perez Turpin, J. A. (2007). *Metodologías de investigación en las ciencias de la actividad física y el deporte: ampliando horizontes*. San Vicente (Alicante): Editorial Club Universitario.
- Bogdan., S. J. (1986). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Buenos Aires: Paidós.
- Caballo, V. E. (1993). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid: Siglo Veintiuno.
- Carretero, A. (2008). *Vivir convivir: convivencia intercultural en centros de educación primaria*. Granada: Andalucía Acoge.
- Chaves Salas, A. L. (2001). Implicaciones educativas de la teoría sociocultural de Vigotsky. *Educación*, Universidad de Costa Rica San Pedro, Montes de Oca, Costa Rica, vol. 25, núm. 2, septiembre, pp. 59-65.
- Cristina, L., Elena, G., & Salvador, S. (2005). Integrando descripciones de habilidades cognitivas en los metadatos de los objetivos de aprendizaje estandarizados. *RED, Revista de Educación a Distancia*, 26-28.
- Diaz Barriga, F. (2002). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo, una interpretación constructivista*. Mexico: Mac Graw Hill.
- Echeburúa, E. (1993). *Fobia social*. Barcelona : Martinez Roca .
- Española, R. A. (2019). *Sedentarismo* . Madrid, España : Real Academia Española .
- García Núñez, J. A. (1999). *Psicomotricidad y educación infantil*. Madrid: Cepe .
- García, F. B. (2012). *Propuesta de un programa de pausas activas para colaboradores que realizan funciones de oficina en la empresa de servicios públicos gases de occidente S.A E.S.* Santiago de Cali: Facultad de Educacion y Pedagogia.
- Gardner, H. (1993). *Estructuras de la mente la teoría de las inteligencias múltiples*. Nueva York : Basic Books, división de Harper Collins Publisher Inc.
- González, F. (2005). ¿Qué Es Un Paradigma? Análisis Teórico, Conceptual Y Psicolingüístico Del Término. *Scielo, Investigación y Postgrado v.20 n.1 Caracas*, ISSN 1316-0087.

- Gresham, F. M. (1986). *Cuestiones conceptuales en la evaluación de la competencia social en niños*. Orlando: FL Academic.
- Guba E, L. Y. (2002). *Paradigmas en competencia en la investigación cualitativa*. Sonora, Hermosillo: Antología de metodos cualitativos en la investigación social.
- Hernández Posada, Á. (2006). El subsistema cognitivo en la etapa preescolar. *Aquichan, vol. 6, núm. 1, Universidad de La Sabana octubre*, pp. 68-77.
- Ibarra, L. M. (1999). *Aprende Mejor con Gimnasia Cerebral*. Fordham, New York, U.S.A.: Garnik Ediciones .
- Kemmis, S. &. (1988). *Cómo planificar la investigación-acción*. Barcelona: Laertes.
- Lewin, K. (1946). *La investigación-acción y los problemas de las minorías*. Colombia: Editorial Popular. OEI, Quinto Centenario.
- López, F. (1994). *Revisión, análisis y clasificación de los estudios sobre desarrollo social*. Madrid: Infancia y Aprendizaje.
- Meichenbaum, D. B. (1981). *A conceptual model of social*. Nueva York: Guilford Press.
- MINSALUD. (2015). ABECÉ PAUSAS ACTIVAS. *Todos por un nuevo país* , 12-16.
- Monjas, M. I. (1998). *Las Habilidades Sociales en el Currículo*. Valladolid: Secretaría General Técnica.
- OMS. (22 de Noviembre de 2018 ). Pausas activas. *Diario Adventure Works* , págs. 25-26.
- Peral, C. (2009). *Fundamentos teoricos de las capacidades fisicas*. España: Vision Libros.
- Ramos, A., Herrera, J., & Ramirez, M. .. (2010). Desarrollo con habilidades cognitivas con aprendizaje móvil: Un estudio de casos. *Comunicar*, Vol XVII, N°34, pp 201-209. Grupo comunicar, España.
- Romero Carrasquero, Y., & Tapia Luzardo, F. (2014 ). Desarrollo de las habilidades cognitivas en niños de edad escolar. *Multiciencias, vol. 14, núm. 3 julio-septiembre*, pp. 297-303.
- Roy C, A. H. (1991). *El modelo de adaptación Roy*. Norwalk Conneticut: Appleton.
- Saldarriaga, P. J. (2016). La teoría constructivista de Jean Piaget y su significación para la pedagogía contemporánea. *Revista científica, dominio de las ciencias* , pp. 127-137.
- Sampieri, R. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: Editorial Mc Graw Hill.
- SEP. (2019). *La Nueva Escuela Mexicana: principios y orientaciones pedagógicas*. México: Subsecretaría de Educación Publica .
- Torres M.A. (2005). *Enciclopedia de la Educacaion Fisica y el Deporte*. Barcelona: Ediciones del Serval.
- Trasmisibles, S.-D. d. (Julio, 2015). *ABECE, pausas activas* . Colombia : Minsalud .



Weinstein, C. E. (1986). *La enseñanza de estrategias de aprendizaje*. Nueva York: McMillan.

**ANEXOS**

## **Anexo 1. Plan de acción**

### **Metodología de Investigación- Acción**

#### **1.- Observación (diagnóstico y reconocimiento de la situación inicial)**

A través de la aplicación de instrumentos de recopilación de datos (entrevistas a cada una de las docentes titulares) aplicadas en el periodo de septiembre - octubre referente a la temática de “las pausas activas” se obtuvieron los siguientes datos retomados para realizar al diagnóstico referente a la situación que se está llevando a cabo referente a la temática ya mencionada dentro del jardín de niños “Cuauhtémoc”

- Las docentes coinciden en definir a las pausas activas como actividades únicamente de carácter físico que pueden activar a los alumnos (uso de rondas y canciones).
- Desconocen que se puede aplicar la “gimnasia cerebral” también como estrategia de una pausa activa
- Problemas con los momentos de llevar a cabo las pausas activas
- De manera formal, las docentes deben de realizar 3 pausas activas (en un horario de 9:50 a 10:00, 10:50 – 11:00 y 12:00 – 12:50)
- Las docentes coinciden en que se les es difícil realizar las pausas activas exactamente en los horarios establecidos puesto que, al realizar diversas actividades, o por adecuaciones curriculares es complicado realizarlas
- En ocasiones las docentes dejan de lado a las pausas activas al darles prioridad a otras actividades o simplemente olvidan llevarlas a cabo.
- Las docentes comentan que se les ha proporcionado material brindado en consejos técnicos referentes a las pausas actividad, pero que de igual forma ellas han tenido que realizar de manera autónoma una búsqueda de bibliografía de esta temática, ya que hasta cierto punto es complicado realizar investigación aparte de todas las actividades que deben de realizar.
- La directora únicamente menciona que dentro de los planes de trabajo se debe de encontrar el espacio referente a las pausas activas, pero no especifica que elementos debe de llevar dicho apartado.

## **2. Plan de acción**

### **Objetivos**

#### **Generales**

- Analizar las experiencias de las docentes referente al tema de las pausas activas, así como desarrollar estrategias que les permitan reconocer la influencia de las mismas dentro del desarrollo físico, cognitivo y social de los alumnos, para ser un apoyo en la implementación de las mismas durante la jornada escolar dentro del Jardín de niños Cuauhtémoc inmerso en la comunidad de Tepetlixpa, en donde se desarrollarán las prácticas profesionales.

#### **Específicos**

- Lograr que el 100% de las docentes apliquen las pausas activas de manera diaria dentro de la jornada escolar
- Determinar las estrategias más adecuadas que puedan apoyar a la aplicación de las pausas activas dentro la jornada escolar
- Detallar como es que las docentes planifican y llevan a cabo las pausas activas
- Conocer las experiencias de las docentes con la aplicación de las pausas activas (fortalezas, debilidades y efectividad) a través de la revisión de los diarios de las educadoras
- Descubrir y compartir material a las docentes que pueda apoyarles a la organización y aplicación de las pausas activas

#### **Metas**

- Al termino de las prácticas de intervención las docentes apliquen las pausas activas de manera permanente dentro de su jornada
- Al termino de las prácticas de intervención conocer los tipos de experiencias que han tenido las docentes con la aplicación de las pausas activas

- Al termino de las prácticas de intervención reconocer las fortalezas y debilidades que presentan las educadoras en el proceso de planificación y aplicación de las pausas activas
- Al termino de las prácticas de intervención establecer estrategias que permitan llevar a cabo diversos tipos de pausas activas
- Al termino de las prácticas de intervención las docentes estén informadas sobre los diversos tipos de pausas activas que pueden llevar a cabo dentro del aula.

### **Evaluación**

Realizar un breve cuestionario que permita recabar los puntos de vista de las docentes referente a cómo están llevando a cabo las pausas activas; así como también, un cuadro FODA que permia valorar el trabajo realizado

### Actividad 1. Observación a los diarios de las educadoras

<b>Situación Inicial</b>	Las docentes mencionan que la aplicación de las pausas activas dentro del aula es importante, puesto que ciertamente son un apoyo para lograr que los alumnos se centren en realizar las actividades, pero en ocasiones por falta de tiempo o por adecuaciones curriculares las docentes no las llevan a cabo.	
<b>Objetivo General</b>	Analizar las experiencias de las docentes referente al tema de las pausas activas, así como desarrollar estrategias que les permitan ser un apoyo en la implementación de las mismas durante la jornada escolar dentro del Jardín de niños Cuauhtémoc inmerso en la comunidad de Tepetlixpa, en donde se desarrollarán las prácticas profesionales.	
<b>Objetivos Específicos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer las experiencias de las docentes con la aplicación de las pausas activas (fortalezas, debilidades y efectividad) a través de la revisión de los diarios de las educadoras.</li> </ul>	
<b>Metas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Al termino de las prácticas de intervención conocer los tipos de experiencias que han tenido las docentes con la aplicación de las pausas activas</li> </ul>	
<b>Productos</b>	Notas en una breve guía de observación	
<b>Actividades</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar una guía de observación que me permita recabar la información necesaria de los diarios de las educadoras referente a las pausas activas.</li> <li>• Solicitarle a cada docente que me permita observar su diario, para rescatar los elementos, experiencias, dificultades y fortalezas de las docentes referente a las pausas activas.</li> <li>• Analizar la información recabada para identificar las dificultades y fortalezas que presentan en común las educadoras.</li> </ul>	
<b>Obstáculos</b>	Falta de disponibilidad de las docentes para permitirme leer su diario	
<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	Esta actividad se llevará a cabo durante el segundo periodo de intervención del 7° semestre, el cual abarca del 19 de Noviembre al 13 de Diciembre del 2019
	<b>Personas</b>	Docente en formación y Cuerpo docente del Jardín de Niños Cuauhtémoc
<b>Recursos</b>	<b>Materiales</b>	Guía de observación
	<b>Humanos</b>	Docente en formación y Cuerpo docente del Jardín de Niños Cuauhtémoc
<b>Funciones Administrativas</b>	La docente en formación Teza Nayan Gonzalez Vallejo que realiza sus prácticas profesionales dentro del presente Jardín de Niños será la encargada de organizar, coordinar y dirigir las acciones planificadas en el plan de acción.	

## Actividad 2 Entrevista a Directora Escolar.

<b>Situación Inicial</b>	La directora únicamente menciona que dentro de los planes de trabajo se debe de encontrar el espacio referente a las pausas activas, pero no especifica que elementos debe de llevar dicho apartado.	
<b>Objetivo General</b>	Analizar las experiencias de las docentes referente al tema de las pausas activas, así como desarrollar estrategias que les permitan ser un apoyo en la implementación de las mismas durante la jornada escolar dentro del Jardín de niños Cuauhtémoc inmerso en la comunidad de Tepetlixpa, en donde se desarrollarán las prácticas profesionales.	
<b>Objetivos Específicos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Detallar como es que las docentes planifican y llevan a cabo las pausas activas</li> </ul>	
<b>Metas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Al termino de las prácticas de intervención reconocer las fortalezas y debilidades que presentan las educadoras en el proceso de planificación y aplicación de las pausas activas</li> </ul>	
<b>Productos</b>	Grabación de audio de la entrevista aplicada a la directora escolar	
<b>Actividades</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar el guion de entrevista dirigido a la directora escolar referente a la temática de las pausas activas</li> <li>• Solicitarle un espacio en específico para llevar a cabo la entrevista</li> <li>• Analizar las respuestas de la directora escolar para conocer el trabajo de las docentes referente a su planificación y organización de las pausas activas.</li> </ul>	
<b>Obstáculos</b>	Falta de tiempo por parte de la directora para realizar la entrevista	
<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	Esta actividad se llevará a cabo durante el segundo periodo de intervención del 7° semestre, el cual abarca del 19 de Noviembre al 13 de Diciembre del 2019
	<b>Personas</b>	Docente en formación y Cuerpo docente del Jardín de Niños Cuauhtémoc
<b>Recursos</b>	<b>Materiales</b>	Guion de entrevista a la directora escolar y grabador de audio
	<b>Humanos</b>	Docente en formación y Cuerpo docente del Jardín de Niños Cuauhtémoc
<b>Funciones Administrativas</b>	La docente en formación Teza Nayan Gonzalez Vallejo que realiza sus prácticas profesionales dentro del presente Jardín de Niños será la encargada de organizar, coordinar y dirigir las acciones planificadas en el plan de acción.	

### Actividad 3. Experiencia escrita por las docentes

<b>Situación Inicial</b>	Las docentes únicamente mencionan que en ocasiones no realizan las pausas activas en los horarios establecidos por falta de tiempo y que únicamente llevan a cabo rondas y cantos como pausas activas dejando de lado otras actividades que pueden llevar a cabo, como la gimnasia cerebral, puesto que solo buscan realizar movimientos físicos dejando de lado aspectos como la coordinación y trabajo con los hemisferios cerebrales.	
<b>Objetivo General</b>	Analizar las experiencias de las docentes referente al tema de las pausas activas, así como desarrollar estrategias que les permitan ser un apoyo en la implementación de las mismas durante la jornada escolar dentro del Jardín de niños Cuauhtémoc inmerso en la comunidad de Tepetlixpa, en donde se desarrollarán las prácticas profesionales.	
<b>Objetivos Específicos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer las experiencias de las docentes con la aplicación de las pausas activas (fortalezas, debilidades y efectividad)</li> </ul>	
<b>Metas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Al término de las prácticas de intervención conocer los tipos de experiencias que han tenido las docentes con la aplicación de las pausas activas</li> </ul>	
<b>Productos</b>	Experiencia escrita por parte de cada educadora referente a las pausas activas	
<b>Actividades</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar el formato en donde se mencionen los aspectos que guíen la redacción de la experiencia de cada docente</li> <li>• Solicitar a los docentes la redacción de su experiencia con las pausas activas</li> <li>• Analizar las experiencias de las docentes.</li> </ul>	
<b>Obstáculos</b>	Falta de disponibilidad de las docentes para redactar su experiencia	
<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	Esta actividad se llevará a cabo durante el segundo periodo de intervención del 7° semestre, el cual abarca del 19 de Noviembre al 13 de Diciembre del 2019
	<b>Personas</b>	Docente en formación y Cuerpo docente del Jardín de Niños Cuauhtémoc
<b>Recursos</b>	<b>Materiales</b>	Aspectos que guíen la redacción de la experiencia de cada docente
	<b>Humanos</b>	Docente en formación y Cuerpo docente del Jardín de Niños Cuauhtémoc
<b>Funciones Administrativas</b>	La docente en formación Teza Nayan Gonzalez Vallejo que realiza sus prácticas profesionales dentro del presente Jardín de Niños será la encargada de organizar, coordinar y dirigir las acciones planificadas en el plan de acción.	



#### Actividad 4. Fichero de pausas activas

<b>Situación Inicial</b>	Las docentes mencionan que las actividades que realizan generalmente durante las pausas activas son únicamente de carácter físico, recurriendo a cantos y rondas que impliquen el movimiento y coordinación de movimientos, sin embargo, nadie menciona el recurrir a la gimnasia cerebral para los espacios de pausas activas	
<b>Objetivo General</b>	Analizar las experiencias de las docentes referente al tema de las pausas activas, así como desarrollar estrategias que les permitan ser un apoyo en la implementación de las mismas durante la jornada escolar dentro del Jardín de niños Cuauhtémoc inmerso en la comunidad de Tepetlixpa, en donde se desarrollarán las prácticas profesionales.	
<b>Objetivos Específicos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lograr que el 100% de las docentes apliquen las pausas activas de manera diaria dentro de la jornada escolar</li> <li>• Descubrir y compartir material a las docentes que pueda apoyarles a la organización y aplicación de las pausas activas</li> </ul>	
<b>Metas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Al termino de las prácticas de intervención las docentes estén informadas sobre los diversos tipos de pausas activas que pueden llevar a cabo dentro del aula.</li> </ul>	
<b>Productos</b>	Fichero de pausas activas y experiencia redactada en los diarios de las educadoras	
<b>Actividades</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recopilar actividades que se puedan llevar a cabo durante las pausas activas (actividades físicas y gimnasia cerebral) dentro del nivel preescolar para realizar un fichero.</li> <li>• Al tener listo el fichero, se le brindara a cada docente este material de manera física.</li> <li>• Mencionarles a las docentes que al implementar alguna de las actividades sugeridas anoten su experiencia en su diario.</li> </ul>	
<b>Obstáculos</b>	Falta de aplicación de actividades sugeridas por parte de las docentes	
<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	Esta actividad se llevará a cabo durante el segundo periodo de intervención del 7° semestre, el cual abarca del 19 de Noviembre al 13 de Diciembre del 2019
	<b>Personas</b>	Docente en formación y Cuerpo docente del Jardín de Niños Cuauhtémoc
<b>Recursos</b>	<b>Materiales</b>	Fichero de pausas activas
	<b>Humanos</b>	Docente en formación y Cuerpo docente del Jardín de Niños Cuauhtémoc
<b>Funciones Administrativas</b>	La docente en formación Teza Nayan Gonzalez Vallejo que realiza sus prácticas profesionales dentro del presente Jardín de Niños será la encargada de organizar, coordinar y dirigir las acciones planificadas en el plan de acción.	

### Actividad 5. Guía de imágenes de pausas activas

<b>Situación Inicial</b>	Las docentes mencionan que en ocasiones por la carga administrativa y de actividades, dejan de lado la aplicación de las pausas activas, o simplemente las realizan sin tener un objetivo en claro.	
<b>Objetivo General</b>	Analizar las experiencias de las docentes referente al tema de las pausas activas, así como desarrollar estrategias que les permitan ser un apoyo en la implementación de las mismas durante la jornada escolar dentro del Jardín de niños Cuauhtémoc inmerso en la comunidad de Tepetlixpa, en donde se desarrollarán las prácticas profesionales.	
<b>Objetivos Específicos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lograr que el 100% de las docentes apliquen las pausas activas de manera diaria dentro de la jornada escolar</li> <li>• Determinar las estrategias más adecuadas que puedan apoyar a la aplicación de las pausas activas dentro la jornada escolar</li> </ul>	
<b>Metas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Al termino de las prácticas de intervención establecer estrategias que permitan llevar a cabo diversos tipos de pausas activas</li> </ul>	
<b>Productos</b>	Guía de pausas activas por medio de imágenes y fotografías	
<b>Actividades</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar una guía por medio de imágenes que muestren diferentes actividades que pueden ser empleadas durante las pausas activas</li> <li>• Se le brindara a cada docente esta guía para ser colocadas en un espacio dentro de su aula, y sean visibles para todos los alumnos.</li> <li>• Esta guía de imágenes servirá como recordatorio para efectuar las pausas activas, así como un recurso al cual se puede recurrir para aplicar diversos tipos de pausas activas.</li> <li>• Al termino se les cuestionara a las docentes y docentes en formación la efectividad de esta estrategia y que se pudiera modificar para mejorar.</li> </ul>	
<b>Obstáculos</b>	Falta de aplicación de actividades sugeridas por parte de las docentes	
<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	Esta actividad se llevará a cabo durante el segundo periodo de intervención del 7° semestre, el cual abarca del 19 de Noviembre al 13 de Diciembre del 2019
	<b>Personas</b>	Docente en formación y Cuerpo docente del Jardín de Niños Cuauhtémoc
<b>Recursos</b>	<b>Materiales</b>	Guía de imágenes referente a pausas activas
	<b>Humanos</b>	Docente en formación y Cuerpo docente del Jardín de Niños Cuauhtémoc
<b>Funciones Administrativas</b>	La docente en formación Teza Nayan Gonzalez Vallejo que realiza sus prácticas profesionales dentro del presente Jardín de Niños será la encargada de organizar, coordinar y dirigir las acciones planificadas en el plan de acción.	

## Actividad 6. Recopilación de bibliografía referente a las pausas activas de manera digital

<b>Situación Inicial</b>	Las docentes comentan que se les ha proporcionado material brindado en consejos técnicos referentes a las pausas activas, pero que de igual forma ellas han tenido que realizar de manera autónoma una búsqueda de bibliografía de esta temática, ya que hasta cierto punto es complicado realizar investigación a parte de todas las actividades que deben de realizar.	
<b>Objetivo General</b>	Analizar las experiencias de las docentes referente al tema de las pausas activas, así como desarrollar estrategias que les permitan ser un apoyo en la implementación de las mismas durante la jornada escolar dentro del Jardín de niños Cuauhtémoc inmerso en la comunidad de Tepetlixpa, en donde se desarrollarán las prácticas profesionales.	
<b>Objetivos Específicos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lograr que el 100% de las docentes apliquen las pausas activas de manera diaria dentro de la jornada escolar</li> <li>• Descubrir y compartir material a las docentes que pueda apoyarles a la organización y aplicación de las pausas activas</li> </ul>	
<b>Metas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Al termino de las prácticas de intervención las docentes estén informadas sobre los diversos tipos de pausas activas que pueden llevar a cabo dentro del aula.</li> </ul>	
<b>Productos</b>	Recopilación de material de manera digital referente a las pausas activas	
<b>Actividades</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar una recopilación de material de apoyo de manera electrónica referente a la importancia y aplicación de las pausas activas.</li> <li>• Compartir este material de manera digital a las docentes en formación y educadoras del jardín de niños.</li> <li>• Escuchar los comentarios referente a los materiales brindados a las educadoras y tomar nota de los mismos.</li> </ul>	
<b>Obstáculos</b>	Falta de interés por parte de las docentes hacia el material compartido	
<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	Esta actividad se llevará a cabo durante el segundo periodo de intervención del 7° semestre, el cual abarca del 19 de Noviembre al 13 de Diciembre del 2019
	<b>Personas</b>	Docente en formación y Cuerpo docente del Jardín de Niños Cuauhtémoc
<b>Recursos</b>	<b>Materiales</b>	Recopilación de material de manera digital referente a las pausas activas
	<b>Humanos</b>	Docente en formación y Cuerpo docente del Jardín de Niños Cuauhtémoc
<b>Funciones Administrativas</b>	La docente en formación Teza Nayan Gonzalez Vallejo que realiza sus prácticas profesionales dentro del presente Jardín de Niños será la encargada de organizar, coordinar y dirigir las acciones planificadas en el plan de acción.	

### Cronograma de Actividades

Actividad	Meses						
	Noviembre				Diciembre		
	1sem	2sem	3sem	4sem	1sem	2sem	3sem
Planificación de Plan de acción							
<b>Actividad 1. Observación a los diarios de las educadoras</b>							
Realizar una guía de observación que me permita recabar la información necesaria de los diarios de las educadoras referente a las pausas activas.							
Solicitarle a cada docente que me permita observar su diario, para rescatar los elementos, experiencias, dificultades y fortalezas de las docentes referente a las pausas activas.							
Analizar la información recabada para identificar las dificultades y fortalezas que presentan en común las educadoras.							
<b>Actividad 2 Entrevista a Directora Escolar.</b>							
Realizar el guion de entrevista dirigido a la directora escolar referente a la temática de las pausas activas							
Solicitarle un espacio en específico para llevar a cabo la entrevista							
Analizar las respuestas de la directora escolar para conocer el trabajo de las docentes referente a su planificación y organización de las pausas activas.							
<b>Actividad 3. Experiencia escrita por las docentes</b>							
Realizar el formato en donde se mencionen los aspectos que guíen la redacción de la experiencia de cada docente							
Solicitar a los docentes la redacción de su experiencia con las pausas activas							
Analizar las experiencias de las docentes.							
<b>Actividad 4. Fichero de pausas activas</b>							
Recopilar actividades que se puedan llevar a cabo durante las pausas activas (actividades físicas y gimnasia cerebral) dentro del nivel preescolar para realizar un fichero.							
Brindará a cada docente este material de manera física.							

Mencionarles a las docentes que al implementar alguna de las actividades sugeridas anoten su experiencia en su diario							
<b>Actividad 5. Guía de imágenes de pausas activas</b>							
Realizar una guía por medio de imágenes que muestren diferentes actividades que pueden ser empleadas durante las pausas activas							
Se le brindara a cada docente esta guía para ser colocadas en un espacio dentro de su aula, y sean visibles para todos los alumnos.							
Esta guía de imágenes servirá como recordatorio para efectuar las pausas activas, así como un recurso al cual se puede recurrir para aplicar diversos tipos de pausas activas.							
Al termino se les cuestionara a las docentes y docentes en formación la efectividad de esta estrategia y que se pudiera modificar para mejorar.							
<b>Actividad 6. Recopilación de bibliografía referente a las pausas activas de manera digital</b>							
Realizar una recopilación de material de apoyo de manera electrónica referente a la importancia y aplicación de las pausas activas.							
Compartir este material de manera digital a las docentes en formación y educadoras del jardín de niños.							
Escuchar los comentarios refrenté a los materiales brindados a las educadoras y tomar nota de los mismos.							

## Anexo 2. Entrevista a docente titular acerca de las pausas activas



"2019. Año del Centésimo Aniversario Luctuoso de Emiliano Zapata Salazar, el Caudillo del Sur".

ESCUELA NORMAL DE AMECAMECA  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR

### Guion de Entrevista a Docente

**Jardín de niños:** "Cuauhtémoc" **Localidad:** Tepetlixpa, Estado de México.

**Fecha de Entrevista:** 25 de Septiembre del 2019

**Nombre del entrevistador:** Maria Lourdes Nolasco Gloria

**Nombre del entrevistado:** \_\_\_\_\_

**Propósito:** Recopilar información referente a las pausas activas que implementan las docentes de segundo y tercer grado de preescolar dentro del aula, así como las diferentes dinámicas y tiempos en que las realizan a lo largo de la jornada escolar

Buenos días, mi nombre es Lourdes Nolasco y soy docente en formación en educación preescolar de la Escuela Normal de Amecameca, el motivo de mi entrevista el día de hoy es para recabar información acerca del trabajo que usted realiza dentro del aula, referente a las pausas activas.

1. ¿Para usted que es una pausa activa? Es un momento de actividad física que tenga que ver con la relajación y estiramiento de músculos
2. ¿Con que frecuencia realiza pausas activas dentro de su jornada diaria escolar? del cuerpo
3. ¿Cuál considera usted que es el mejor momento dentro de la jornada escolar, para llevar a cabo las pausas activas?
4. ¿Qué tipo de actividades lleva a cabo?
5. ¿En qué aspectos considera usted que tienen mayor impacto las pausas activas? (cognitivo, físico o social)
6. ¿Qué aspectos modificaría referente a la aplicación de las pausas activas?

30  
20 Al inicio de la jornada, intermedio y al final dependiendo el estado de ánimo ó atención de los pequeños las utilizo si no no.

40 Estiramiento, movimientos corporales acompañados de música, de una canción ó de una estrategia de juego puede ser individual, en parejas, equipo ó grupal.

5o La propuesta es retomar las 3, pues la parte física está conectado con la parte cognitiva y lo que se busca aparte de ello es la interacción y las buenas relaciones. Sin embargo en un principio las 2 primeras pues es importante mucho a sentirse bien con uno mismo.

6o Trabajar más la parte del cerebro con actividades físicas que donde deban utilizar los 2 hemisferios. (izq-dere).

1. ¿Para usted que es una actividad física?
2. ¿Con qué frecuencia realiza dichas actividades dentro de su jornada diaria escolar?
3. ¿Cuál considera usted que es el mejor momento dentro de la jornada escolar, para llevar a cabo las actividades?
4. ¿Qué tipo de actividades lleva a cabo?
5. ¿En qué aspectos considera usted que tienen mayor impacto las actividades físicas (cognitivo, físico o social)?
6. ¿Qué aspectos modificaría referente a la aplicación de las actividades físicas?

5o Al inicio de la jornada, intermedio y al final de la jornada el estado de ánimo de algunos de los profesores las utilizó en no.

6o El entrenamiento, movimientos corporales acompañados de música, de una canción o de una estrategia de juego puede ser utilizado en pausas dentro de la jornada.

### Anexo 3. Guías de observación hacia las pausas activas generadas por las educadoras.



GOBIERNO DEL  
ESTADO DE MÉXICO



"2019. Año del Centésimo Aniversario Luctuoso de Emiliano Zapata Salazar, el Caudillo del Sur".

ESCUELA NORMAL DE AMECAMECA  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR

#### Guía de Observación

Observador: Teza Nayan Gonzalez V.

Jardín de Niños: "Cuauhtémoc" Lugar de observación: Tepetlilpa, Estado de México.

Fecha de observación: 12 de Noviembre del 2019

Docente Titular: Maria Lourdes Nolasco G Grado: 2º Grupo: "A"

Propósito: Recabar información referente a la planificación, organización y puesta en práctica de las pausas activas dentro de la jornada escolar.

<p>Tipo de pausas activas realizadas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad física</li> <li>• Gimnasia cerebral</li> <li>• Social</li> </ul>	<p>Actividad Física: realizar movimientos de 8 tiempos al compas de musica</p>
<p>Organización del grupo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individual</li> <li>• En parejas</li> <li>• En equipos</li> </ul>	<p>Individual y en parejas</p>
<p>Objetivo de las pausas activas</p>	<p>Comenta la docente que se trabaja la coordinacion</p>
<p>Interés de los alumnos hacia las pausas activas</p>	<p>Gran parte de los alumnos participan</p>
<p>Duración de las pausas activas</p>	<p>5 minutos</p>
<p>Número de pausas activas realizadas</p>	<p>Solamente 1 durante todo el dia.</p>





"2019. Año del Centésimo Aniversario Luctuoso de Emiliano Zapata Salazar, el Caudillo del Sur".

ESCUELA NORMAL DE AMECAMECA  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR

**Guía de Observación**

Observador: Naishelli Robles Ramírez

Jardín de Niños: "Cuauhtémoc" Lugar de observación: Tepetlixpa, Estado de México.

Fecha de observación: 12 de Noviembre del 2019

Docente Titular: Alicia Rueda Cruz Grado: 3<sup>a</sup> Grupo: "A"

Propósito: Recabar información referente a la planificación, organización y puesta en práctica de las pausas activas dentro de la jornada escolar.

<p>Tipo de pausas activas realizadas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad física</li> <li>• Gimnasia cerebral</li> <li>• Social</li> </ul>	<p>Actividad física</p>
<p>Organización del grupo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individual</li> <li>• En parejas</li> <li>• En equipos</li> </ul>	<p>Equipos</p>
<p>Objetivo de las pausas activas</p>	<p>_____</p>
<p>Interés de los alumnos hacia las pausas activas</p>	<p>Se muestran participes</p>
<p>Duración de las pausas activas</p>	<p>5 min</p>
<p>Número de pausas activas realizadas</p>	<p>1 al final del día.</p>

## Anexo 4. Entrevista a directora escolar



GOBIERNO DEL  
ESTADO DE MÉXICO



EDUCACIÓN PARA TODOS, DESARROLLO PARA TODOS

"2019. Año del Centésimo Aniversario Luctuoso de Emiliano Zapata Salazar, el Caudillo del Sur".

**ESCUELA NORMAL DE AMECAMECA**  
**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR**

### Guion de Entrevista a Directora Escolar

**Jardín de niños:** "Cuauhtémoc" **Localidad:** Tepetlixpa, Estado de México.

**Fecha de Entrevista:** 26 de Noviembre del 2019

**Nombre del entrevistador:** Teza Nayan Gonzalez Vallejo

**Nombre del entrevistado:** Lic. Juana Viridiana de Olarte Torres

**Propósito:** Recopilar información referente a las pausas activas que planifican e implementan las docentes de segundo y tercer grado de preescolar dentro del aula, así como las diferentes dinámicas y tiempos en que las realizan a lo largo de la jornada escolar

Buenos días, mi nombre es Teza Nayan González Vallejo, y soy docente en formación en educación preescolar de la Escuela Normal de Amecameca, el motivo de mi entrevista el día de hoy es para recabar información acerca del trabajo que se realiza, referente a las pausas activas.

1. ¿Para usted que es una pausa activa?
2. ¿En qué aspectos considera usted que tienen mayor impacto las pausas activas? (cognitivo, físico o social)
3. Para usted ¿Cuál es la finalidad y objetivo de realizar pausas activas en preescolar?
4. ¿Con que frecuencia se deben de realizar las pausas activas y cuanto debe de ser su tiempo de duración?
5. ¿El cuerpo docente ha realizado o tomado algún taller o curso referente a las pausas activas?
6. Usted que observa las planificaciones del resto de las docentes ¿Qué fortalezas y debilidades observa en el apartado de las pausas activas?
7. ¿Como definiría el trabajo que están realizando las docentes referente a las pausas activas dentro de sus aulas?
8. ¿Qué recomendaciones podría mencionar para llevar a cabo adecuadas pausas activas?

1. Es un breve descanso durante la jornada escolar para recuperar energía y despejar la mente.

2. Considero que se favorecen todos los aspectos, fueron diseñadas para favorecer lo cognitivo y social a partir de lo físico

3. Que los niños despejen su mente para poder captar nuevamente su atención y comprometerlos en la siguiente actividad.

4. Son 5 minutos de pausa después de cada 55 minutos.

5. No, sólo lo que se mencionó en el Taller de la Nueva Escuela Mexicana.

6. Que no las colocan en el plan y a veces no las aplican cada hora.

7. No todas lo llevan a cabo, o lo realizan pero no le sacan todo el provecho que podrían.

8. Primeramente aplicarlas como debe ser, 1 cada hora y explorar otras posibilidades no sólo físicas sino cognitivas y para favorecer otras habilidades como percepción, atención, memoria.

## Anexo 5. Experiencia escrita por las docentes

"2019. Año del Centésimo Aniversario Luctuoso de Emiliano Zapata Salazar, el Caudillo del Sur".

ESCUELA NORMAL DE AMECAMECA  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR

### Experiencia Docente

**Jardín de niños:** "Cuauhtémoc" **Localidad:** Tepetlixpa, Estado de México.

**Nombre del Docente:** Rosalba T. Martínez Lima

**Propósito:** Conocer las experiencias de las docentes titulares con respecto a la aplicación de las pausas activas frente a sus grupos (fortalezas, debilidades y efectividad)

#### Aspectos guía

- 1 • Usted realiza pausas activas durante sus jornadas (considere las veces que las lleva a cabo y el tiempo que dirige a las mismas durante un día normal de su jornada)
- 2 • Tipo de actividades que con frecuencia realiza durante las pausas activas
- 3 • A qué tipo de estrategias usted recurre para llevar a cabo sus pausas activas
- 4 • Considera que le son funcionales
- 5 • Qué tipo de avances observa en sus alumnos referentes al trabajo con pausas activas
- 6 • Qué tipo de pausas activa realiza con frecuencia (de carácter físico, cognitivo o social)
- 7 • Qué fortalezas y debilidades considera que tiene usted con respecto al trabajo con las pausas activas
- 8 • Qué medidas de solución retomaría para trabajar con las debilidades

#### Experiencia Docente

1º Si 2 a 3 pausas durante la jornada del día. Se llevan a cabo en diferentes momentos de acuerdo requieren de un poco más de tiempo.

2º Acciones que en todas las pausas activas, ejercicios respiración, equilibrio fuerza y juego así como de respiración que es de suma importancia.

3º De acuerdo a las situaciones de

aprendizaje, e interés de los niños

4º Les favorece en coordinación, socialización, participación, así como muestran interés por respetar turnos en la parte lúdica.

5º Expresión corporal, atención, movilidad

6º Es combinación de todas para mejora de aprendizajes y desarrollo integral de los niños.

7º Fortalezas: integrar y relacionar las pausas activas con las situaciones de aprendizaje.

Reorientar las pausas activas con las necesidades motrices para mejora de los alumnos.

8º Identificar y graduar las necesidades motrices de los alumnos con pausas activas que les motiven.

Además relacionarlas con los aprendizajes esperados.

4.- Si parece es una estrategia para captar la atención, activar su cerebro y desarrollar habilidades motoras.

5.- Conviene más con sus compañeros

6.- Juegos para motivar.

7.- Debilidad: Se distraen muy fácilmente y su atención es en cortos plazos.

Fortaleza: Realizan todas las actividades de manera completa.

8.- Aplicar estrategias para captar su atención y



"2019. Año del Centésimo Aniversario Luctuoso de Emiliano Zapata Salazar, el Caudillo del Sur".

ESCUELA NORMAL DE AMECAMECA  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR

## Experiencia Docente

**Jardín de niños:** "Cuauhtémoc" **Localidad:** Tepetlixpa, Estado de México.

**Nombre del Docente:** Alicia Rivalta Cruz

**Propósito:** Conocer las experiencias de las docentes titulares con respecto a la aplicación de las pausas activas frente a sus grupos (fortalezas, debilidades y efectividad)

### Aspectos guía

- Usted realiza pausas activas durante sus jornadas (considere las veces que las lleva a cabo y el tiempo que dirige a las mismas durante un día normal de su jornada)
- Tipo de actividades que con frecuencia realiza durante las pausas activas
- A qué tipo de estrategias usted recurre para llevar a cabo sus pausas activas
- Considera que le son funcionales
- Que tipo de avances observa en sus alumnos referentes al trabajo con pausas activas
- Que tipo de pausas activa realiza con frecuencia (de carácter físico, cognitivo o social)
- Que fortalezas y debilidades considera que tiene usted con respecto al trabajo con las pausas activas
- Que medidas de solución retomaría para trabajar con las debilidades

### Experiencia Docente

◦ Si las realizo pero en ocasiones se me pasa el tiempo y no alcanzo a realizarlas en el tiempo que deben de ser. Las pausas las dirijo con una duración de no mayor a 5min.

◦ Les puse tarjetas en la pared para que ellas elijan las actividades que quieren realizar como pausa activa, la mayoría es de actividad física y otra parte es juego o juego simbólico.

◦ Considero que si son funcionales en su mayoría



pero de esa manera se toman en cuenta las opiniones de los niños.

• Observo avances en cuanto a la socialización con sus compañeros, son más abiertos a tratar con todos aunque no sean de su grupo de amigos también reanudan sus actividades con más gusto aunque en ocasiones se distraen por seguir haciendo lo de la pausa activa.

• En la mayoría es físico y social.

• Tal vez sea la variedad de actividades físicas, cognitivas y sociales. Podría ser la combinación entre ellas.

• Buscar más actividades para que los niños puedan experimentar diversas experiencias al igual que una mejor programación para hacerlas en el tiempo que deben de ser.

"2019. Año del Centésimo Aniversario Luctuoso de Emiliano Zapata Salazar, el Caudillo del Sur".

**ESCUELA NORMAL DE AMECAMECA**  
**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR**

## Experiencia Docente

**Jardín de niños:** "Cuauhtémoc" **Localidad:** Tepetlixpa, Estado de México.

**Nombre del Docente:** Gabriela Acosta Mendicabal

**Propósito:** Conocer las experiencias de las docentes titulares con respecto a la aplicación de las pausas activas frente a sus grupos (fortalezas, debilidades y efectividad)

### Aspectos guía

- 1 • Usted realiza pausas activas durante sus jornadas (considere las veces que las lleva a cabo y el tiempo que dirige a las mismas durante un día normal de su jornada)
- 2 • Tipo de actividades que con frecuencia realiza durante las pausas activas
- 3 • A qué tipo de estrategias usted recurre para llevara acabo sus pausas activas
- 4 • Considera que le son funcionales
- 5 • Que tipo de avances observa en sus alumnos referentes al trabajo con pausas activas
- 6 • Que tipo de pausas activa realiza con frecuencia (de carácter físico, cognitivo o social)
- 7 • Que fortalezas y debilidades considera que tiene usted con respecto al trabajo con las pausas activas
- 8 • Que medidas de solución retomaría para trabajar con las debilidades

### Experiencia Docente

1- Se llevan a cabo de dos a tres veces al día las pausas activas, varía el tiempo aunque solo deben ser 5 minutos en ocasiones son ocho o diez minutos ya que el juego u ejercicios lo requieren

2- las acciones que en todas las pausas activas siempre se realizan son las

de respiración ya que es importante la oxigenación de su cuerpo

3 de interés para los niños, de necesidades, de apoyo al aprendizaje que se está trabajando,

4 Si porque los niños se muestran motivados e interesados por participar, además las pausas activas son espacios que les gusta a los niños

5 Movilidad, coordinación, expresión corporal

6 con más frecuencia de carácter físico ya que son de mayor motivación en los niños, después el cognitivo y social que apoya en la integración y a los aprendizajes

7 Fortalezas: el relacionar las pausas activas con los aprendizajes esperados - retomar las pausas activas con las necesidades motrices

Debilidades: los tiempos, llevo a tomar más tiempo del destinado o llevo a realizar solo una o dos al día

8 Organizar mis tiempos para cumplir en tiempo y forma con las pausas activas.



"2020. Año de Laura Méndez de Cuenca. Emblema de la Mujer Mexiquense".

## ESCUELA NORMAL DE AMECAMECA

**Asunto:** Se autoriza el trabajo de Titulación para el Examen Profesional.

Amecameca, Méx., a 29 de Junio del 2020.

**C. TEZA NAYAN GONZÁLEZ VALLEJO**  
PRESENTE

La Dirección de la Escuela Normal de Amecameca, a través del Área de Atención y Obtención de Grado, se permite comunicar a usted que ha sido autorizado el trabajo de titulación, con la opción **TESIS DE INVESTIGACION** que presentó con el TEMA **"LA INFLUENCIA DE LAS PAUSAS ACTIVAS EN EL DESARROLLO FÍSICO, COGNITIVO Y SOCIAL EN EL PREESCOLAR"**, por lo que puede proceder a la realización de los trámites correspondientes a la sustentación de su Examen Profesional.

Lo que comunica para su conocimiento y fines consiguientes.

ATENTAMENTE

ÁREA DE ATENCIÓN Y OBTENCIÓN DE GRADO

MTRA. OLIVA MARIBEL PONCE MILLA



DIRECCIÓN ESCOLAR

MTR. ALEJANDRO RODRÍGUEZ CÁRDENAS

c.c.p. Expediente del pasante

