



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA

SANTA ROSA - CUSCO



PROGRAMA ACADÉMICO DE EDUCACIÓN INICIAL

INFLUENCIA DE LAS PAUSAS ACTIVAS COMO ESTRATEGIA EN EL DESARROLLO DE LA ATENCIÓN EN NIÑOS DE 4 AÑOS DE LA I.E. N° 215, CUSCO - 2025

Línea de investigación:

DIDÁCTICA EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO POR:

MELISSA RODRIGUEZ CCANTO

LILIANA RODRIGUEZ AUCCAILLE

Asesor:

Mag. RUTH NUÑEZ MEDINA

N° 0009-0001-5093-5862


PARA OPTAR AL GRADO ACADÉMICO DE BACHILLER EN EDUCACIÓN

CUSCO-PERÚ

2025

Rodriguez Ccanto Melissa

_TI_FID_Rodriguez.Melissa_Rodriguez.Liliana_ED_Inicial_20...

 Trabajo de investigación

 DÉCIMO INICIAL ÚNICO

 Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública Santa Rosa

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::1:3338873798

Fecha de entrega

14 sep 2025, 1:55 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

10 nov 2025, 2:34 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

_TI_FID_Rodriguez.Melissa_Rodriguez.Liliana_ED_Inicial_2025_.pdf

Tamaño del archivo

653.1 KB

37 páginas

10.632 palabras

64.272 caracteres

19% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...




Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Exclusiones

- ▶ N.º de coincidencias excluidas

Fuentes principales

- 18%  Fuentes de Internet
 - 6%  Publicaciones
 - 16%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)
-

PRESENTACIÓN

Estimado señor director Mg. Yuri Cáceres Mariscal de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “Santa Rosa” del Cusco.

De acuerdo con lo establecido en el Reglamento de Grados Académicos para la obtención del título de bachiller en Educación de la EESPP “Santa Rosa” del Cusco, presento el trabajo de investigación titulado “Influencia de las pausas activas como estrategia en el desarrollo de la atención en niños de 4 años de la I.E. N.º 215, Cusco - 2025”. Este documento se entrega para su evaluación, con la finalidad de que, de cumplir con los criterios establecidos, permita acceder al grado de bachiller en Educación Inicial.

La presente investigación se realizó con el objetivo de determinar la influencia de las pausas activas como estrategia para el desarrollo de la atención en niños de 4 años de la I.E. N.º 215, mediante el cual se podrá identificar su influencia, y probar si esta estrategia resulta efectiva para su mejora y poder generar nuevas vías y alternativas en la aplicación de estrategias pedagógicas para el desarrollo de entornos activos y dinámicos de aprendizaje, las cuales van embarcadas para el desarrollo integral de los niños y el cumplimiento los objetivos educativos plasmados durante el nivel inicial de la Educación Básica Regular.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA	
PRESENTACIÓN	1
ÍNDICE DE CONTENIDOS	2
CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	5
1.1. Descripción del problema	5
1.2. Formulación del problema	7
1.2.1. Pregunta general	7
1.2.2. Preguntas específicas	7
1.3. Objetivos de la investigación	7
1.3.1. Objetivo general	7
1.3.2. Objetivos específicos	7
1.4. Justificación e importancia del estudio	7
1.4.1. Conveniencia	7
1.4.2. Relevancia Social	8
1.4.3. Valor teórico	8
1.4.4. Implicancias prácticas	9
1.5. Delimitación de la investigación	10
1.5.1. Espacial	10
1.5.2. Temporal	10
1.5.3. Social	10
1.6. Limitación de la investigación	10

	3
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	11
2.1. Antecedentes.....	11
2.1.1. Antecedentes internacionales.....	11
2.1.2. Antecedentes nacionales.....	12
2.1.3. Antecedentes locales.....	12
2.2. Bases teórico-científicas	13
2.2.1. Pausas Activas.....	13
2.2.2. Pausas activas en Educación Inicial.....	14
2.2.3. Atención.....	16
2.2.4. Desarrollo de la atención.....	18
2.2.5. Pausas activas y desarrollo de la atención.....	18
2.3. Definición de términos.....	19
CAPÍTULO III MARCO METODOLÓGICO.....	20
3.1. Hipótesis de la investigación.....	20
3.1.1. Hipótesis central o general.....	20
3.1.2. Hipótesis específicas.....	20
3.2. Variables de la investigación.....	20
3.2.1. Variable independiente.....	20
3.2.2. Variable dependiente.....	20
3.2.3. Operacionalización de variables.....	21
3.3. Método de investigación.....	24
3.3.1. Enfoque de investigación.....	24
3.3.2. Tipo de investigación.....	24

	4
3.3.3. Alcance o nivel de investigación	24
3.3.4. Diseño de investigación	24
3.4. Población y muestra del estudio	25
3.4.1. Población	25
3.4.2. Muestra de estudio	25
3.4.3. Tipo de muestreo	25
3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	26
3.5.1. Técnica de recolección de datos	26
3.5.2. Instrumentos de recolección de datos	26
3.6. Aspectos éticos	27
CAPÍTULO IV CONCLUSIONES	28
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	29
ANEXOS	34
MATRIZ DE CONSISTENCIA DE LA INVESTIGACIÓN	35

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción del problema

En la primera infancia, los niños atraviesan una etapa clave de su desarrollo, en la que exploran de manera activa su entorno, interactúan socialmente y construyen aprendizajes a partir de experiencias significativas. En este proceso, la atención cumple un papel fundamental, ya que les permite concentrarse, procesar información, seguir instrucciones y mantenerse enfocados en una tarea. Según el Child Mind Institute (2023), la atención es esencial en el desarrollo infantil porque facilita el aprendizaje, el control de impulsos y la autorregulación emocional, incluso cuando no hay un diagnóstico clínico de TDAH. Por ello, cuando un niño tiene dificultades para atender, su participación y rendimiento en las actividades escolares pueden verse seriamente afectados (Salas Gorines, 2018).

En la actualidad, la disminución de la atención en la infancia ha generado preocupación en diversos contextos, especialmente por el incremento del uso de tecnologías digitales desde edades tempranas. Diversos estudios evidencian que la exposición prolongada a dispositivos con pantalla puede impactar negativamente en el desarrollo de capacidades como mantener la concentración por periodos prolongados, manejar adecuadamente las reacciones impulsivas y regular de forma equilibrada las emociones. En un estudio realizado por Tamana et al. (2019), se identificó que los niños en etapa preescolar que pasaban más de dos horas al día frente a pantallas presentaban un mayor riesgo de manifestar problemas de inatención. De forma complementaria, UNICEF (2023) advierte que el uso excesivo de dispositivos digitales afecta no solo la concentración, sino también el descanso y el equilibrio emocional infantil. Esta situación se agravó durante el periodo de aislamiento generado por la pandemia, momento en el que numerosos niños permanecieron largos periodos en casa, con escasa interacción social directa y una notable exposición a medios tecnológicos.

A nivel internacional, también se ha identificado una relación entre la falta de atención y los bajos niveles de aprendizaje. Diversos estudios han demostrado que dificultades en la atención afectan la retención del conocimiento, la comprensión de tareas escolares y el rendimiento académico, especialmente cuando se aplican metodologías activas centradas en el estudiante (Reid Chassiakos et al., 2016). En América Latina, esta problemática también se manifiesta con fuerza. En Ecuador, Huilla Alvarado y Villacís Ordoñez (2023) reportan que los niños con dificultades para mantener la atención suelen participar poco en clase, se distraen con facilidad y requieren mayor apoyo para completar tareas escolares.

En el caso de Perú, los resultados de la prueba internacional PISA evidencian que más del 50 % de los estudiantes no alcanzan los niveles básicos en lectura, matemáticas y ciencia, lo cual compromete su formación para enfrentar los desafíos de la vida cotidiana (MINEDU, 2022). Esta situación también se refleja en los niveles iniciales, ya que la base de estas dificultades puede estar relacionada con una atención poco desarrollada desde los primeros años. Además, los directores escolares han identificado que uno de los principales problemas que afecta los aprendizajes en sus instituciones es precisamente la falta de atención de los estudiantes (INEI, 2024).

En la región del Cusco, si bien los resultados educativos están por encima del promedio nacional, siguen siendo bajos frente a lo esperado. El Ministerio de Educación (2024) señala que el porcentaje de estudiantes que alcanzan niveles satisfactorios en competencias clave aún es reducido lo que refleja la urgencia de optimizar los procesos de enseñanza y aprendizaje en todos los niveles educativos.

Esta realidad también se manifiesta en la Institución Educativa Inicial N.º 215 Angostura, en el aula “B” de niños y niñas de 4 años, donde se ha observado, a través de la evaluación diagnóstica y las sesiones de aprendizaje, que muchos estudiantes presentan signos evidentes de dificultad para mantener la atención. Entre los comportamientos más frecuentes se encuentran: distracción constante, cambios rápidos de actividad, olvido de instrucciones, manipulación de objetos sin un fin claro, interrupciones durante las actividades, falta de escucha activa, impulsividad y necesidad de repetir indicaciones varias veces. Estas manifestaciones limitan su capacidad para involucrarse activamente en la clase, seguir secuencias lógicas y construir aprendizajes significativos.

Si esta problemática no se aborda a tiempo, podría generar consecuencias a mediano y largo plazo, como dificultades en la comunicación, la socialización, la resolución de situaciones cotidianas y la adquisición de nuevos conocimientos. Por ello, se vuelve esencial implementar estrategias pedagógicas que estimulen el desarrollo de la atención desde edades tempranas. En ese sentido, las pausas activas constituyen una alternativa eficaz, ya que consisten en breves actividades físicas o lúdicas que permiten liberar tensiones, mejorar el estado emocional, y restablecer la concentración en el aula. De acuerdo con el MINEDU (2022), estas contribuyen a generar mejores condiciones para el aprendizaje al fortalecer la atención sostenida, la regulación emocional y la disposición a participar activamente en las tareas escolares.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Pregunta general

¿Cuál es la influencia de las pausas activas como estrategia en el desarrollo de la atención de los estudiantes de 4 años de la I.E. N° 215, Cusco-2025?

1.2.2. Preguntas específicas

- a) ¿Cuál es la influencia de las pausas activas como estrategia para el desarrollo de la atención selectiva de los estudiantes de 4 años de la I.E. N° 215, Cusco-2025?
- b) ¿Cuál es la influencia de las pausas activas como estrategia para el desarrollo de la atención dividida de los estudiantes de 4 años de la I.E. N° 215, Cusco-2025?
- c) ¿Cuál es la influencia de las pausas activas como estrategia para el desarrollo de la atención sostenida de los estudiantes de 4 años de la I.E. N° 215, Cusco-2025?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Determinar la influencia de las pausas activas como estrategia en el desarrollo de la atención en niños de 4 años de la I.E. N° 215, Cusco-2025.

1.3.2. Objetivos específicos

- a) Identificar la influencia de las pausas activas como estrategia en el desarrollo de la atención selectiva en niños de 4 años de la I.E. N° 215, Cusco-2025.
- b) Identificar la influencia de las pausas activas como estrategia en el desarrollo de la atención dividida en niños de 4 años de la I.E. N° 215, Cusco-2025.
- c) Identificar la influencia de las pausas activas como estrategia en el desarrollo de la atención sostenida en niños de 4 años de la I.E. N° 215, Cusco-2025.

1.4. Justificación e importancia del estudio

1.4.1. Conveniencia

El presente trabajo de investigación surge a partir de diversas problemáticas educativas e internacionales como la crisis educativa en Latinoamérica, el uso intensivo de dispositivos, la pérdida de la atención y dificultades para el logro de competencias en el Perú desde distintos niveles y en la educación.

Estas situaciones se reflejan y están presentes en el aula de 4 años de la I.E N° 215, en el cual los niños presentan dificultades para mantener la atención, la concentración y foco en el desarrollo de actividades y en la interacción diaria en el aula, dificultando el desarrollo y la adquisición de nuevos aprendizajes y de un buen clima escolar.

Donde la atención es necesaria para construir nuevos aprendizajes y para el logro de las competencias de los niños, y su desarrollo viene siendo afectado por otras problemáticas que ya afectan el nivel esperado y deseado de los estudiantes en distintos niveles de la Educación Básica Regular.

Por ello, esta investigación buscará ofrecer nuevas alternativas de estrategias que puedan mejorar y apoyar el desarrollo de la atención de los niños.

1.4.2. Relevancia Social

La presente investigación busca aportar soluciones prácticas ante las dificultades de atención que presentan muchos niños del nivel inicial, problema que interfiere directamente en su participación activa y en la construcción de aprendizajes. En este contexto, el uso intencionado de pausas activas durante las sesiones de clase representa una herramienta eficaz para recuperar y mantener la atención de los estudiantes, especialmente en momentos donde se evidencia fatiga, distracción o desinterés. Estas pausas, al incluir actividades breves de movimiento, respiración, estiramiento o dinámicas lúdicas, permiten que los niños liberen tensiones, oxigenen el cerebro y retomen las actividades con mayor disposición, mejorando su concentración y permanencia en las tareas escolares.

Desde una perspectiva social, el uso continuo de estas estrategias contribuye al desarrollo de habilidades importantes para la convivencia, como la autorregulación emocional, la empatía y la escucha activa, lo que favorece una mejor relación entre pares y un clima positivo en el aula. Asimismo, al promover una participación activa y respetuosa en las actividades grupales, se fortalecen las capacidades para resolver conflictos de manera pacífica, tomar decisiones en grupo y respetar normas de convivencia. Estas repercusiones no solo se evidencian en el entorno escolar, sino que trascienden al ámbito familiar y comunitario, impactando favorablemente en la vida cotidiana de los niños. Finalmente, los resultados de este estudio pueden ser considerados por docentes y directivos como una alternativa metodológica efectiva para ser replicada en otros niveles educativos, contribuyendo así al logro del perfil de egreso en la Educación Básica Regular.

1.4.3. Valor teórico

Este estudio aporta nuevos conocimientos al campo de la educación inicial, al mostrar cómo las pausas activas pueden aplicarse de manera sistemática en el aula para mejorar

la atención de los niños de cuatro años. Aunque ya existen investigaciones que mencionan los beneficios generales de estas estrategias, este trabajo explica con mayor detalle cómo se pueden usar en situaciones reales de clase, organizando las actividades por tipos (respiración, movimiento, estiramiento, gimnasia cerebral y oculares) y evaluando sus efectos en distintos tipos de atención: selectiva, dividida y sostenida.

El conocimiento generado servirá de guía para otros docentes que buscan herramientas prácticas para mejorar la concentración de sus estudiantes. Además, ofrece una propuesta concreta y adaptada al nivel inicial. Este aporte es importante porque demuestra, con evidencia observada directamente en clase, que las pausas activas contribuyen no solo a potenciar la atención, sino también a favorecer un clima de aprendizaje positivo y una mayor participación de los niños.

Este trabajo permite ampliar el marco de referencia sobre el tema y generar una base sólida para quienes buscan diseñar propuestas educativas innovadoras orientadas al bienestar y desarrollo integral de los niños.

1.4.4. Implicancias prácticas

Los resultados obtenidos en esta investigación permiten abrir nuevas posibilidades para mejorar la atención de los niños en el aula, especialmente en el nivel inicial. Se comprobó que la aplicación de pausas activas breves durante las sesiones de clase tuvo un efecto positivo en el desarrollo de la atención en sus distintas formas: selectiva, dividida y sostenida. Esta evidencia puede servir como una guía práctica para docentes de educación inicial que enfrentan problemas similares con sus estudiantes, ofreciendo una estrategia sencilla, efectiva y fácil de implementar dentro de la rutina escolar.

Desde el punto de vista metodológico, se empleó la observación directa como técnica principal de recolección de datos, usando fichas con escalas de valoración antes y después de la aplicación de la estrategia. Este instrumento permitió registrar con claridad el comportamiento de los niños frente a los estímulos y actividades, evidenciando cambios concretos en su nivel de atención. El uso de esta herramienta fue adecuado para responder a las preguntas de investigación, ya que permitió observar directamente el impacto de las pausas activas en situaciones reales del aula, sin interrumpir el desarrollo normal de las actividades pedagógicas.

Además, esta forma de evaluación puede ser replicada por otros docentes o investigadores que deseen aplicar o estudiar estrategias similares. Las fichas de observación, por ser instrumentos sencillos, flexibles y adaptables, pueden ajustarse fácilmente a otros contextos educativos, niveles de edad o competencias diferentes.

Incluso pueden ser mejoradas incorporando rúbricas más detalladas o complementadas con registros fotográficos o anecdóticos para enriquecer el análisis.

1.5. Delimitación de la investigación

1.5.1. Espacial

Este estudio se desarrollará con niños de 4 años de la Institución Educativa N.º 215, situada en la calle Angostura, en el distrito de Saylla, provincia y departamento del Cusco, Perú.

1.5.2. Temporal

La investigación se llevará a cabo durante un periodo aproximado de dos meses, comprendido entre marzo y junio del año 2025.

1.5.3. Social

El grupo social considerado en esta investigación está conformado por un total de 36 estudiantes de cuatro años de edad, pertenecientes a la Institución Educativa Inicial N.º 215 “Angostura”, ubicada en el distrito de Saylla, provincia de Cusco. Dichos estudiantes se encuentran distribuidos en dos aulas: 4 años “A” y 4 años “B”. El aula 4 años “A”, designada como grupo control, está integrada por 18 niños y niñas. Por su parte, el aula 4 años “B”, que constituye el grupo experimental, también cuenta con 18 estudiantes. Ambos grupos comparten características similares en cuanto a edad y nivel educativo, lo que garantiza condiciones adecuadas para la comparación de resultados durante el desarrollo del estudio.

1.6. Limitación de la investigación

Durante la ejecución de esta investigación se identificaron diversas limitaciones que afectaron parcialmente el desarrollo planificado de las actividades. En primer lugar, se evidenció una limitada participación y compromiso por parte de algunos padres de familia, lo que dificultó la coordinación y el refuerzo de la estrategia desde el entorno familiar. Asimismo, la institución educativa presentó eventos culturales y sociales, lo que redujo el tiempo disponible para la aplicación constante y sistemática de las pausas activas.

Otro aspecto que incidió en la investigación fue la interrupción del calendario escolar debido a días feriados y paros regionales, generando ajustes imprevistos en el cronograma previsto. A ello se sumó la asistencia irregular de algunos niños y niñas, lo cual afectó la continuidad en la aplicación de las actividades.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes

2.1.1. *Antecedentes internacionales*

Uchupailla Pillco (2023) desarrolló un estudio titulado Actividades lúdicas para mejorar la atención y concentración en niños de 4 a 5 años del Centro de Educación Inicial Ciudad de Cuenca, el cual fue ejecutado en la Universidad Politécnica Salesiana de Cuenca, Ecuador. El propósito de esta investigación fue fortalecer las habilidades de atención y concentración en los niños, mediante la aplicación de actividades lúdicas dentro del entorno escolar. Se adoptó un enfoque cuantitativo con un diseño cuasi experimental, y se trabajó en el nivel inicial, evaluando el desempeño de los estudiantes antes y después de la intervención. Las estrategias implementadas incluyeron juegos educativos, dinámicas en grupo y actividades de estimulación cognitiva dirigidas a captar y mantener la atención infantil. Los resultados evidenciaron mejoras significativas en la capacidad de los niños para enfocarse y participar activamente en las actividades pedagógicas. En consecuencia, se concluyó que el uso planificado del juego como recurso pedagógico es una herramienta eficaz para promover la atención, mejorar la disposición hacia el aprendizaje y crear un clima escolar más motivador y participativo.

Padilla Carabajo (2023) En la Universidad Católica de Cuenca, Ecuador, se llevó a cabo una investigación titulada Estrategias didácticas para mejorar la atención en niños de nivel preescolar. El estudio tuvo como finalidad reconocer cuáles son las estrategias pedagógicas más eficaces para estimular la atención en niños del nivel inicial. Se utilizó un enfoque cuantitativo y un diseño metodológico que combinó los niveles descriptivo, explicativo y correlacional. Para el levantamiento de información, se aplicó un cuestionario estructurado a 40 docentes que laboraban en instituciones educativas ubicadas en los cantones de Cañar, Tambo, Suscal y Zhud. Los resultados revelaron que los recursos más usados por los docentes para captar y mantener la atención infantil fueron las canciones, los materiales audiovisuales y los pictogramas, destacando el uso frecuente de los elementos audiovisuales en un 65 % de los casos. La investigación concluyó que la implementación de estrategias didácticas diversas, dentro de entornos estimulantes, incide de manera positiva en el desarrollo de la atención de los niños del nivel preescolar, promoviendo experiencias de aprendizaje más activas, significativas y participativas.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Rojas Jiménez (2024) realizó un estudio titulado *“Estrategias didácticas sobre el valor lúdico de la pausa activa en preescolar”*, en la Universidad de Ciencias y Humanidades, Lima, Perú. El objetivo principal fue analizar cómo se implementan estrategias didácticas que incorporan el componente lúdico dentro de las pausas activas en aulas del nivel inicial, y cómo estas influyen en el aprendizaje y desarrollo infantil. La investigación adoptó un enfoque cualitativo, de tipo descriptivo, utilizando el método fenomenológico para recoger y comprender las experiencias vividas por los actores educativos involucrados en el proceso. Los hallazgos revelaron que el uso de la música, el movimiento y el juego en las pausas activas tiene efectos positivos en los niños, ya que no solo mejora su bienestar físico y emocional, sino que también fortalece su participación activa y capacidad de autorregulación en el entorno escolar. Asimismo, se destaca la importancia de adaptar las actividades a las características y necesidades de cada niño, lo que contribuye a un aprendizaje más significativo y personalizado.

Quino Argüello et al. (2025) llevaron a cabo una investigación titulada *“Las pausas activas en el rol de las docentes en la Educación Inicial”*, desarrollada en la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública Monterrico, en Camaná, Arequipa. El estudio tuvo como finalidad construir una base teórica y metodológica que permita comprender los aportes de las pausas activas dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje en el nivel inicial. Con un enfoque de tipo básico y diseño descriptivo simple, esta investigación buscó ampliar el conocimiento sobre cómo estas estrategias pueden contribuir a una educación más participativa, saludable y centrada en el bienestar del estudiante. Como resultado, se identificó que la mayoría de docentes valoran positivamente las pausas de respiración por su impacto en la regulación emocional y el clima del aula. No obstante, también se evidenció que muchas docentes aún no cuentan con las herramientas necesarias para incorporar estas prácticas de forma sistemática en su planificación diaria, razón por la cual su aplicación es ocasional y no forma parte de una rutina estructurada dentro del proceso pedagógico.

2.1.3. Antecedentes locales

Valencia Hancco y Casas Valer (2021) realizaron un estudio titulado *“Influencia del juego en el mejoramiento de la atención en estudiantes de cinco años de la institución educativa inicial José María Arguedas”*, llevado a cabo en la localidad de Kcauri, Quispicanchi, Cusco, y presentado en la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. El objetivo de la investigación fue analizar de qué manera el uso del juego influye en el desarrollo de la atención en niños de cinco años. El estudio fue de tipo descriptivo,

con un enfoque aplicado y diseño no experimental, empleando la observación en un contexto educativo real para identificar cambios en la conducta atencional de los estudiantes. Los resultados evidenciaron que el uso sistemático del juego tiene un efecto positivo en la mejora de la atención de los niños, especialmente en aquellos que inicialmente mostraban niveles bajos de concentración. Se concluyó que la implementación de actividades lúdicas dentro del aula contribuye a captar el interés de los estudiantes y a mantener su atención durante periodos más prolongados, favoreciendo con ello el proceso de aprendizaje en el nivel inicial.

Aparicio Huamán y Ureta Orcon (2022) Realizaron una investigación titulada “Implementación de pausas activas para mejorar la atención en estudiantes de 3 años de la IEI Cecilia Túpac Amaru – Cusco, 2022”, fue desarrollada en la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública Santa Rosa – Cusco. La finalidad del estudio consistió en analizar si la incorporación de pausas activas influía positivamente en el desarrollo de la atención en niños de tres años. La metodología empleada se enmarcó dentro del enfoque cuantitativo, adoptando un diseño preexperimental, aplicándose a una muestra conformada por 26 estudiantes del nivel inicial. Para evaluar los niveles atencionales antes y después de la intervención, se empleó la escala de Connors como instrumento principal de medición. Durante la investigación se ejecutaron 20 sesiones con actividades diseñadas como pausas activas, que incluyeron movimientos corporales y dinámicas breves. Al finalizar la intervención, los resultados evidenciaron una mejora significativa en distintas dimensiones de la atención infantil, como la atención focalizada, dividida y selectiva. La investigación concluyó que la incorporación sistemática de pausas activas dentro de la jornada escolar contribuye a mejorar la concentración, el orden y la disposición de los niños ante las actividades pedagógicas, favoreciendo así un ambiente propicio para el aprendizaje.

2.2. Bases teórico-científicas

2.2.1. Pausas Activas

En los últimos años, las pausas activas han ganado relevancia en el ámbito educativo debido a sus beneficios físicos, mentales y cognitivos. Estas se definen como breves interrupciones durante la jornada escolar, en las que se realizan actividades físicas ligeras para mejorar la concentración, reducir el estrés y revitalizar a los estudiantes (Castillo Cortez et al., 2024). Según Páez Cornejo et al. (2024), estas pausas también pueden incorporar dinámicas lúdicas y ejercicios planificados que favorecen la salud integral del estudiante y elevan su rendimiento académico al fomentar la focalización en las tareas.

Estudios recientes han demostrado que implementar pausas activas de forma regular mejora significativamente la atención y el desempeño en el aula (Kohl et al., 2013). Además, investigaciones como la de Quizhpi Quinde (2023) resaltan que los ejercicios breves durante la clase aumentan la energía y reducen el estrés, fortaleciendo las relaciones sociales y mejorando el ambiente de aprendizaje. Por otro lado, Sanmartín Zaruma y Cartuche Andrade (2023) afirman que estas estrategias, integradas de manera sostenida en el proceso pedagógico, promueven aprendizajes más significativos y el desarrollo de competencias.

En el entorno laboral educativo, se ha evidenciado que las pausas activas contribuyen al bienestar de docentes y trabajadores, favoreciendo un clima organizacional más saludable (Trujillo Giraldo, 2025). Existen distintos tipos de pausas activas, como las lúdicas, rítmicas, creativas, de estiramiento o relajación, que se adaptan a las necesidades de cada grupo (Páez Cornejo et al., 2024).

No integrar estas pausas a la jornada escolar puede conllevar consecuencias físicas y emocionales para los estudiantes, como fatiga, desmotivación o estrés, lo cual impacta negativamente en su desempeño y bienestar (Javier-Rivera et al., 2024).

2.2.2. Pausas activas en Educación Inicial

Las pausas activas se han convertido en una estrategia fundamental para promover el bienestar físico y mental de los estudiantes, especialmente en la etapa inicial. Según Quino Argüello et al. (2024), consisten en breves momentos de actividad física que se intercalan durante la jornada escolar para contrarrestar los efectos negativos del sedentarismo y la sobrecarga mental, favoreciendo un entorno óptimo para el desarrollo cognitivo.

Estas pausas se sustentan en diversas teorías que explican su impacto positivo en el aprendizaje. La Teoría de la Carga Cognitiva, propuesta por Sweller, señala que el aprendizaje es más efectivo cuando se controla la cantidad de información que el cerebro procesa; en ese sentido, las pausas permiten liberar dicha carga y facilitar la asimilación. Desde la perspectiva del aprendizaje kinestésico de Gardner, se resalta la importancia del movimiento corporal como medio para comprender y retener mejor la información. Asimismo, la neurociencia, respaldada por Ratey, sostiene que la actividad física estimula la neuroplasticidad, mejorando el funcionamiento cerebral. Por otro lado, la Teoría de la Relajación Progresiva de Jacobson plantea que liberar la tensión muscular influye directamente en la reducción del estrés mental, favoreciendo así la concentración.

En cuanto a sus características, las pausas activas se centran en el movimiento físico con intención pedagógica, incorporan técnicas de respiración y relajación como el

mindfulness y el yoga, y promueven el descanso mental mediante dinámicas lúdicas que evitan la rutina en el aula (Rojas Jiménez, 2024). También implican un cambio de ambiente que fomenta la exploración y el disfrute de la actividad, recomendándose una duración de 3 a 5 minutos, de 3 a 5 veces por día, aunque esto puede adaptarse según el criterio del docente.

Entre sus beneficios se destaca su influencia positiva en la disminución del estrés, el aumento de la concentración y la mejora en la disposición para el aprendizaje. Estas actividades también fortalecen el desarrollo socioemocional al generar un ambiente más colaborativo y dinámico dentro del aula (Quino Argüello et al., 2024; Rojas Jiménez, 2024).

En cuanto a su aplicación, se pueden incluir ejercicios físicos de bajo impacto, juegos de memoria, dinámicas de relajación grupal, caminatas guiadas o actividades de gimnasia cerebral. Estas opciones permiten mantener la atención de los niños sin romper la secuencia de la enseñanza. Investigaciones como las de Zhunio Suin et al. (2025), Santana Mero et al. (2025) y García Zambrano et al. (2025) resaltan la utilidad de estas estrategias en contextos reales de educación inicial.

Las pausas activas pueden clasificarse en distintas modalidades según su finalidad: de respiración, de movimiento, de gimnasia cerebral, de estiramiento y oculares. Esta organización permite atender tanto el bienestar físico como el rendimiento cognitivo y emocional de los estudiantes, favoreciendo un equilibrio integral en el proceso de enseñanza-aprendizaje (Quino Argüello et al., 2024).

A. Pausas activas de respiración.

Aparicio y Ureta (2022) explican que las pausas activas de respiración implican la coordinación del sistema respiratorio, involucrando tanto las vías superiores como la nariz y la faringe como las inferiores, incluyendo el esternón y los pulmones. Estos autores proponen diversas técnicas de respiración, entre ellas: la respiración equilibrada, que consiste en inhalar y exhalar en tiempos iguales, con una breve pausa entre cada ciclo; la respiración abdominal, que se practica colocando una mano en el pecho y otra en el abdomen para percibir el movimiento del aire al inhalar profundamente; y la técnica denominada “cráneo brillante”, la cual alterna una inhalación prolongada y lenta con una exhalación rápida y enérgica, incrementando progresivamente la velocidad hasta completar diez repeticiones.

B. Pausas activas propiamente dichas (movimiento).

Aparicio y Ureta (2022) indican que las pausas activas están orientadas a dinamizar el cuerpo y la mente de los niños mediante propuestas lúdicas que integran movimientos corporales finos, estiramientos, ejercicios de coordinación, actividades cognitivas y canciones. Algunas dinámicas utilizadas con este fin son “La rueda de San Miguel”, “Marcha de las vocales”, “Veo veo” y “A bailar”, todas ellas diseñadas para promover el desarrollo físico y mental de los estudiantes de forma entretenida y significativa.

C. Pausas activas de gimnasia cerebral.

Aparicio y Ureta (2022) explican que este tipo de pausas activas tiene como propósito estimular la actividad conjunta de ambos hemisferios cerebrales, favoreciendo el equilibrio entre las funciones cognitivas y motoras. Para ello se emplean juegos mentales que, aunque pueden ser un reto en el nivel inicial, se adaptan a través de actividades como “Botones del cerebro”, “Botones del espacio”, “Bostezo energético”, “Doble garabateo” y “Peter Pan”, las cuales facilitan la coordinación, la concentración y la conexión neuronal en los niños.

D. Pausas activas de estiramiento.

Según Aparicio y Ureta (2022), las pausas activas de estiramiento están orientadas a movilizar el cuerpo en su conjunto, con el propósito de promover la flexibilidad y relajar todas sus partes. Dentro de las actividades sugeridas se encuentran los estiramientos de miembros inferiores, ejercicios para la espalda y el abdomen, así como rutinas específicas para relajar las manos y el cuello, contribuyendo al bienestar físico de los niños en el entorno escolar.

E. Pausas oculares.

Aparicio y Ureta (2022) sostienen que las pausas oculares contribuyen al bienestar físico y mental de los niños, siendo especialmente relevantes en contextos donde el uso de pantallas se ha vuelto frecuente. Estas pausas permiten relajar la vista, prevenir la fatiga ocular y mejorar la disposición para continuar con las actividades escolares.

2.2.3. Atención

La atención es una capacidad cognitiva que permite a los niños concentrarse en una tarea específica, resistir distracciones y mantener el enfoque durante un tiempo determinado. Esta habilidad es esencial en la educación inicial, ya que facilita el proceso de aprendizaje y contribuye al desarrollo de competencias básicas necesarias para el rendimiento escolar (Falcon Pacherres, 2025).

Entre sus características principales se encuentran la amplitud, entendida como la cantidad de estímulos que pueden atenderse simultáneamente; la oscilación, que permite cambiar de foco atencional de manera flexible; el control, que regula la concentración e inhibe estímulos irrelevantes; y la intensidad, relacionada con el esfuerzo mental que se dedica a una tarea (Vila Herrera, 2019).

Asimismo, se reconocen dos tipos de factores que influyen en la atención. Los factores externos están vinculados a las condiciones del entorno, como la novedad, el contraste, el movimiento y la organización visual. Los factores internos dependen del estado fisiológico, el interés personal y la motivación del niño, los cuales influyen directamente en su capacidad para mantenerse atento (Vila Herrera, 2019).

En cuanto a la clasificación funcional de la atención, se destacan tres tipos relevantes para el trabajo en educación inicial. La atención selectiva permite centrarse en un estímulo ignorando los demás; la atención selectiva implica concentrarse en un estímulo específico dejando de lado otros; la atención dividida consiste en la habilidad de atender de manera simultánea a varias tareas; y la atención sostenida alude a mantener la concentración durante un periodo prolongado (Luque Jiménez, 2009).

A. Atención selectiva.

La atención puede definirse como la capacidad que tiene una persona para concentrarse de forma eficaz en un solo estímulo relevante, bloqueando o ignorando aquellos elementos que podrían interferir en el proceso de enfoque (Vila Herrera, 2019).

B. Atención dividida.

La atención dividida se manifiesta cuando una persona logra distribuir su concentración en múltiples estímulos al mismo tiempo, especialmente ante tareas complejas que requieren alternancia del foco atencional. Esta habilidad permite responder de forma simultánea a distintas situaciones o tareas, en función del grado de dificultad y de la novedad que presentan (Vila Herrera, 2019).

C. Atención sostenida.

La atención sostenida se refiere a la capacidad de una persona para mantenerse enfocada y consciente de una tarea específica durante un periodo prolongado. Esta habilidad es especialmente importante en contextos escolares, donde se demanda que los niños mantengan su concentración y estado de alerta a lo largo de diversas actividades académicas (Vila Herrera, 2019).

2.2.4. Desarrollo de la atención

Durante la etapa infantil, el desarrollo de habilidades como la atención, memoria, concentración y pensamiento constituye un pilar esencial para los procesos de aprendizaje, especialmente en la educación inicial. Según Calonge De la Piedra y López Regalado (2025), tanto la atención como la concentración son fundamentales para que los niños en edad preescolar puedan adquirir conocimientos de forma efectiva. En esta línea, Sánchez (2020) resalta que la atención debe ser promovida desde los primeros grados escolares, ya que favorece la creatividad, la participación activa, el intercambio de experiencias y el desarrollo integral del niño cuando se implementan estrategias lúdicas. Por su parte, Arias Sierra y Huaynate Aliano (2021) explican que la atención comienza a desarrollarse desde el nacimiento a través de reflejos de orientación y fijación de la mirada, siendo guiada inicialmente por el adulto. Conforme el niño crece, la atención evoluciona: entre los dos y tres años, se observa una mayor iniciativa propia, pero aún con la necesidad de acompañamiento adulto para enfocar su atención; a partir de los cuatro años, esta habilidad se fortalece, aunque sigue dependiendo del nivel de interés frente al estímulo. Sánchez (2020) también señala que, al interactuar con múltiples estímulos en el entorno escolar, la atención del niño puede dispersarse fácilmente, ya que tiende a reaccionar ante estímulos más llamativos del ambiente. Por ello, fomentar una adecuada atención desde la infancia resulta clave para su desempeño académico y su proceso formativo integral.

2.2.5. Pausas activas y desarrollo de la atención

Según Baldovino Barrios et al. (2025), la implementación de pausas activas en el entorno educativo contribuye a generar ambientes favorables para el aprendizaje, permitiendo que los estudiantes participen de manera consciente y activa en su propio proceso. Estas intervenciones promueven momentos de desconexión breve que reducen el estrés tanto en docentes como en niños, generando beneficios como una mayor concentración y disminución de la ansiedad. Asimismo, Castillo Cortez et al. (2024) resaltan que diversos estudios evidencian efectos positivos de las pausas activas en la atención y el rendimiento escolar. De igual forma, Falcon Pacherras (2025) destaca que para favorecer el desarrollo de la atención es recomendable emplear dinámicas breves que impliquen movimiento, fomenten la participación y estimulen la creatividad, así como organizar las actividades de forma estratégica y mantener una actitud docente motivadora y reflexiva.

2.3. Definición de términos

- **Pausas activas:** Son momentos breves dentro del horario escolar dedicados a la realización de movimientos físicos suaves, que buscan reactivar el cuerpo, estimular la mente, mejorar la atención y disminuir el estrés en los niños (Castillo Cortez et al., 2024).
- **Atención:** La atención es una capacidad cognitiva clave en el proceso educativo, ya que permite a los estudiantes centrar su concentración en tareas específicas, evitar estímulos distractores y sostener el enfoque por un tiempo determinado. Según Sánchez Pérez (2023), esta habilidad resulta esencial para lograr aprendizajes significativos y favorecer el desarrollo integral del estudiante, tanto a nivel académico como personal
- **Desarrollo de la atención:** Según Téllez (2002), la atención es una capacidad que evoluciona desde el nacimiento, iniciándose con respuestas reflejas como la fijación de la mirada y la orientación hacia estímulos simples. Su desarrollo se enriquece a través de la exploración y la interacción con los adultos, quienes cumplen el rol de guías. A medida que el niño crece, esta habilidad transita de depender de señales externas a manifestarse de manera más autónoma. Hacia los cuatro años, los niños comienzan a dirigir su atención con mayor independencia, aunque esta sigue estando condicionada por el nivel de interés que les despierta el estímulo, siendo fluctuante y de corta duración.
- **Estrategia:** Es un conjunto de acciones planificadas que incluyen compromisos y recursos destinados a cumplir una misión principal en una organización (Koontz & Weihrich, 1998)..
- **Estrategia pedagógica:** La estrategia docente puede definirse como el conjunto de acciones que el educador implementa con el fin de facilitar el proceso formativo de los estudiantes. Estas acciones responden a una planificación intencionada que busca promover aprendizajes significativos, atendiendo a las necesidades del grupo, los objetivos educativos y el contexto escolar (Koontz & Weihrich, 1998).

CAPÍTULO III MARCO METODOLÓGICO

3.1. Hipótesis de la investigación

3.1.1. *Hipótesis central o general*

Las pausas activas como estrategia influyen positivamente en el desarrollo de la atención de los niños de 4 años de la I.E. N° 215 Cusco-2025.

3.1.2. *Hipótesis específicas*

- a) Las pausas activas como estrategia influyen positivamente en el desarrollo de la atención selectiva de los niños de 4 años de la I.E. N° 215 Cusco-2025.
- b) Las pausas activas como estrategia influyen positivamente en el desarrollo de la atención dividida de los niños de 4 años de la I.E. N° 215 Cusco-2025.
- c) Las pausas activas como estrategia influyen positivamente en el desarrollo de la atención sostenida de los niños de 4 años de la I.E. N° 215 Cusco-2025.

3.2. Variables de la investigación

3.2.1. *Variable independiente*

Pausas activas

3.2.2. *Variable dependiente*

Atención

3.2.3. Operacionalización de variables

Tabla 1

Variable independiente: Pausas activas

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores
Pausas activas	<p>Son momentos breves dentro del horario escolar dedicados a la realización de movimientos físicos suaves, que buscan reactivar el cuerpo, estimular la mente, mejorar la atención y disminuir el estrés. (Castillo Cortez et al., 2024).</p>	<p>Se aplicarán pausas activas en el grupo experimental durante las sesiones de aprendizaje, con una duración de 3 a 5 minutos por intervención, entre 3 a 5 veces por día, integradas en momentos específicos donde se observe fatiga, distracción o desorden. Estas pausas tendrán diversas modalidades (respiración, movimiento, gimnasia cerebral, estiramiento, oculares).</p>	Pausas activas de respiración	<ul style="list-style-type: none"> • Controla conscientemente el ritmo de su respiración. • Mantiene una postura corporal adecuada • Muestra relajación facial o corporal al finalizar la pausa.
		<p>Se evaluará mediante una rúbrica de observación con escala ordinal (1–4) en el pretest y postest, valorando el comportamiento observable en relación con cada dimensión descrita</p>	Pausas activas propiamente dichas (movimiento)	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecuta movimientos siguiendo instrucciones. • Coordina movimientos armoniosamente. • Regula su actividad y luego vuelve a la calma.
			Pausas activas de gimnasia cerebral	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza movimientos cruzados con el cuerpo. • Mantiene la atención durante la secuencia. • Ejecuta patrones motores con ritmo y concentración.

Pausas activas de
estiramiento

- Estira extremidades concentrándose.
- Adopta posturas adecuadas al estirarse.
- Muestra signos de alivio corporal.

Pausas oculares

- Realiza desplazamientos visuales sin dificultad.
- Cambia de foco visual al escuchar la indicación.
- Evita frotarse los ojos u otros signos de fatiga visual luego del ejercicio.

NOTA: Elaboración propia



Tabla 2

Variable dependiente: Atención

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores
Atención	Según Sánchez Pérez (2023), la atención es una capacidad cognitiva clave que posibilita a los estudiantes enfocarse en actividades concretas, desatender estímulos distractores y conservar la concentración por lapsos prolongados, siendo un factor esencial para lograr el éxito académico y favorecer el desarrollo integral.	Se evaluará la atención de los niños del grupo experimental mediante una rúbrica de observación con escala ordinal (1-4), tanto en el pretest como en el postest. Se observarán comportamientos relacionados con la capacidad de focalizarse en estímulos relevantes, mantener la concentración en una tarea por cierto tiempo y dividir su atención entre más de un estímulo si la actividad lo exige. La evaluación se realizará en situaciones cotidianas del aula durante el desarrollo de actividades, sin interrupción del flujo pedagógico, para así garantizar su validez ecológica.	Atención selectiva	<ul style="list-style-type: none"> • Responde a instrucciones ignorando estímulos distractores. • Permanece atento al docente o la actividad principal realizada.
			Atención dividida	<ul style="list-style-type: none"> • No se distrae fácilmente con ruidos, objetos o movimientos cercanos. • Realiza dos acciones relacionadas sin perder el foco (ej. escuchar y manipular materiales). • Cambia su atención de una tarea a otra sin perder el hilo. • Mantiene el ritmo de la actividad mientras procesa múltiples estímulos.
			Atención sostenida	<ul style="list-style-type: none"> • Mantiene la mirada, el cuerpo y la acción en una misma tarea por varios minutos. • Completa actividades sin necesidad de constantes recordatorios. • No abandona tareas por distracción o aburrimiento.

NOTA: Elaboración propia

3.3. Método de investigación

En esta investigación se recurre al método científico, con el propósito de evaluar de forma objetiva el impacto de las pausas activas como estrategia para potenciar el desarrollo de la atención en los niños. El método científico se entiende como un procedimiento sistemático vinculado al conocimiento científico que permite responder interrogantes sobre los fenómenos observables, con base en la recolección y análisis de datos empíricos (Cruz Parceró, 2006).

3.3.1. Enfoque de investigación

La presente investigación adoptó un enfoque cuantitativo, debido a que se centra en la medición y el análisis objetivo y ordenado del efecto que tienen las pausas activas sobre la atención en niños de cuatro años. Este tipo de enfoque utiliza datos numéricos para interpretar los resultados y establecer conclusiones estadísticas. Según Kerlinger (2002), este enfoque se basa en el estudio de fenómenos que pueden ser cuantificados, con el propósito de describirlos, comprenderlos y anticipar su comportamiento, a través de un proceso sistemático y controlado que permite identificar relaciones causales con objetividad.

3.3.2. Tipo de investigación

La investigación corresponde al tipo aplicada, ya que tiene como propósito brindar soluciones a dificultades relacionadas con la atención infantil, mediante la implementación de pausas activas como estrategia pedagógica dentro del aula. De acuerdo con Lozada (2014), este tipo de estudio tiene como finalidad generar conocimientos orientados a la intervención directa en problemas concretos, basándose en hallazgos que puedan responder a las necesidades del entorno social o educativo abordado

3.3.3. Alcance o nivel de investigación

Esta investigación es de nivel explicativo ya que pretende profundizar e identificar la influencia de las pausas activas en el desarrollo de la atención en niños de 4 años. Este alcance se fundamenta sobre todo en la puesta a prueba y la experimentación, sobre todo en ciencias naturales (Sánchez Flores, 2019).

3.3.4. Diseño de investigación

Se empleó un diseño de tipo preexperimental, el cual contempló la aplicación de una evaluación diagnóstica (pretest) y una evaluación final (posttest) en grupos no equivalentes. Este tipo de diseño permite trabajar con dos grupos: uno de carácter experimental, que recibe la intervención mediante la implementación de pausas activas, y otro denominado grupo de control, que no es sometido a ninguna estrategia específica. De acuerdo con lo

señalado por Salas Blas (2013), este tipo de diseño se utiliza como alternativa ante las limitaciones que suelen presentarse en la experimentación dentro del ámbito educativo. Aunque permite manipular la variable independiente, no garantiza un control riguroso de los factores que afectan la validez interna, por lo cual los resultados deben analizarse con cautela. No obstante, este enfoque resulta funcional en contextos educativos reales, ya que permite obtener información útil para comprender y abordar problemas concretos de la práctica pedagógica.

GE: O₁ X O₂

Donde:

GE : Grupo experimental

O1 : Pre-Test

X : Aplicación de la variable independiente

O2 : Post-Test

3.4. Población y muestra del estudio

3.4.1. Población

La población reúne a todos los niños de 4 años matriculados en dos secciones de la misma edad, la primera, sección A, tomada como grupo control y la sección B, como grupo experimental de la I.E. N° 215 “Angostura”, Cusco-2025, siendo un total aproximado de 36 participantes.

3.4.2. Muestra de estudio

La muestra de estudio es no probabilística, seleccionados de manera intencional y no al azar, ambos grupos intactos reúnen las características comunes necesarias para la aplicación preexperimental. La muestra reúne a la totalidad de niños de ambas aulas, alrededor de 36 estudiantes.

3.4.3. Tipo de muestreo

Empleando un modelo por conveniencia, seleccionando a ambas aulas de 4 años por su acceso y como requisito para cumplir los criterios de homogeneidad de edad y nivel educativo.

3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Tabla 3

Técnica e instrumento

Técnica	Instrumento
Escala de valoración	<ul style="list-style-type: none"> Ficha de observación con escala valorativa (pretest y postest).
Observación	<ul style="list-style-type: none"> Escala de valoración (observación durante las sesiones).

3.5.1. Técnica de recolección de datos

La técnica de recolección empleadas para esta investigación tomando en cuenta las dimensiones y objetivos propuestos, son: la escala de valoración y la observación.

La escala de valoración, la cual se empleará en el pretest y postest del desarrollo de la atención. Siendo de tipo ordinal con cuatro niveles de desempeño, de 1 (muy bajo) a 4 (muy alto), las cuales describirán el nivel de desarrollo de los indicadores y la dimensión descrita. Estos instrumentos plantean preguntas o afirmaciones las cuales permiten medir actitudes o comportamientos, otorgando la posibilidad de ofrecer un nivel de respuesta adaptado (Hurtado, 2000).

La observación directa, se aplicará durante la ejecución de las pausas activas y durante la jornada escolar cotidiana, la cual ofrecerá información sobre los niveles de atención y de su desarrollo. Esta información es obtenida directamente de la población o muestra de estudio (Medina, 2023).

3.5.2. Instrumentos de recolección de datos

Se considera la ficha de observación y la escala de valoración durante la observación directa.

Primero, la ficha de observación de pretest y postest integra una escala de valoración de cuatro niveles, de 1 a 4, para los indicadores de las dimensiones de la atención. Mediante estas, se aplicarán registros según las actitudes y actividades diarias, permitiendo obtener datos sobre su mejora. Medina et al. (2023) señalan que mediante esta se recopila información de manera sistemática sobre un sujeto o fenómeno y es utilizada en una gran diversidad de contextos.

Luego, la escala de valoración para la observación directa, permite la recopilación de datos sobre la aplicación de las pausas activas durante su ejecución y momentos aleatorios durante la jornada diaria en la realización de actividades, donde se evalúan los indicadores de las dimensiones de la atención. Estos instrumentos plantean preguntas o afirmaciones con niveles y categorías de conformidad, aprobación o acuerdo (Medina et al., 2023).

3.6. Aspectos éticos

Este trabajo de investigación se realizó considerando los principios y marcos éticos de salvaguarda de datos personales, la integridad, confidencialidad y la no exposición a ningún daño o perjuicio, el cual mantiene un cuidadoso tratamiento de datos y en la exposición de toda la información presentada.



CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES RESPECTO A LAS BASES TEÓRICAS

Primera: Las pausas activas como estrategia aplicada durante breves momentos en las sesiones regulares de clases en el aula influyeron significativamente en el desarrollo de la atención en los niños de 4 años del grupo experimental, en comparación con el grupo control, como se evidenció en la mejora entre el pretest y el postest.

Segunda: Las pausas activas de respiración implementadas mediante ejercicios simples de inhalación y exhalación contribuyeron de manera significativa al desarrollo de la atención selectiva, permitiendo a los niños centrar su foco atencional en estímulos relevantes y disminuir las distracciones externas.

Tercera: Las pausas activas que incluyen movimientos influyeron significativamente en la mejora de la atención dividida, donde, por medio de las secuencias de movimientos siguiendo instrucciones verbales o visuales, los niños lograron coordinar simultáneamente sus movimientos y cognitivas, mejorando así su control motriz.

Cuarta: Las pausas activas de gimnasia cerebral influyeron significativamente al desarrollo de la atención sostenida, al exigir a los niños mantenerse enfocados realizando ejercicios motores, mejorando su capacidad de concentración y atención durante más tiempo.

Quinta: Las pausas activas de estiramiento influyeron positivamente al desarrollo atencional, ofreciendo momentos de recuperación física y visual, reduciendo la fatiga, mejorando el foco y atención sostenida.

Sexta: Las pausas activas de ejercicios oculares mejoraron significativamente la atención el foco y la capacidad de atención dividida de los niños, reduciendo su fatiga visual.

Séptima: Las pausas activas son actividades imprescindibles durante la jornada pedagógica para el desarrollo de la atención, un buen ambiente ordenado y motivado para la construcción de nuevos aprendizajes, los cuales permiten momentos de recuperación y receptividad a nuevas actividades, las cuales benefician tanto a alumnos, docentes y los lineamientos pedagógicos señalados en la Educación Inicial.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aparicio Huamán, A. y. (2022). *Implementación de pausas activas para mejorar la atención en estudiantes de 3 años de la IEl Cecilia Túpac Amaru – Cusco, 2022*. Cusco: Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública Santa Rosa. Obtenido de [https://repositorio.eesppsantarosacusco.edu.pe/...](https://repositorio.eesppsantarosacusco.edu.pe/)
- Arias Sierra, A. R., & Huaynate Aliano, J. M. (2021). *El juego como estrategia pedagógica para mejorar el proceso de atención y concentración de los niños de 5 años de la Institución Educativa "Santa Rosa de Lima" -Yanacancha - Pasco*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión]. Repositorio Institucional UNDAC. Obtenido de <http://repositorio.undac.edu.pe/handle/undac/2204>
- Armijos Saca, R. A. (2024). Relación entre la atención y evaluación de aprendizaje en estudiantes de primaria. *Revista InveCom*, 4(2), 1–18. doi:<https://doi.org/10.5281/zenodo.10563015>
- Baldovino Barrios, G. F., Guerrero Duran, K. L., Ortiz Florez, L. M., Oyaga Martínez, R. F., & Consuegra Algarin, M. (2025). La pausa activa como estrategia didáctica para el fomento de la motivación en el aula. *Infometric@ - Serie Ingeniería, Básicas y Agrícolas*, 8(1), 1-21. Obtenido de <https://infometrica.org/index.php/syh/article/view/229>
- Calonge De la Piedra, D. M., & López Regalado, O. (2025). Revisión sistemática de la atención y concentración en niños preescolares: una mirada en la actualidad. *Revista Tribunal*, 5(10), 637-652. doi:<https://doi.org/10.59659/revistatribunal.v5i10.132>
- Castillo Cortez, O. A., Cheza Castro, A. A., Figueroa Sacón, F. F., Revelo Gordón, V. E., & Rosas Páez, N. A. (2024). Influencia de las pausas activas en la concentración y rendimiento matemático de estudiantes de bachillerato con TDAH: Influence of active pauses on the concentration and mathematical performance of ADHD students. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 5(5), 4259 – 4281. doi:<https://doi.org/10.56712/latam.v5i5.2922>
- Child Mind Institute. (2023). No todos los problemas de atención son TDAH. <https://childmind.org/es/articulo/no-todos-los-problemas-de-atencion-son-tdah/>
- Contreras Sierra, E. R. (2013). El concepto de estrategia como fundamento de la planeación estratégica. *Pensamiento & Gestión*(35), 152-181. Obtenido de *Pensamiento & Gestión*: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-62762013000200007&lng=en&tlng=es.

- Falcon Pacherras, T. C. (2025). *Uso de los cuentos infantiles para el desarrollo de la atención en un aula de cuatro años de una institución educativa privada de Miraflores*. [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional de la PUCP. Obtenido de <http://hdl.handle.net/20.500.12404/30824>
- García Zambrano, C. P., Barragan Rosado, C. J., Villamarín Córdova, K. M., & Kuján Macías, A. A. (2025). Estrategias didácticas para mejorar la atención y concentración en estudiantes de nivel inicial. *Revista Social Fronteriza*, 5(2), e-692. doi:[https://doi.org/10.59814/resofro.2025.5\(2\)692](https://doi.org/10.59814/resofro.2025.5(2)692)
- Huilca Alvarado, G. D., & Villacís Ordóñez, J. M. (2024). *La atención sostenida en el proceso de enseñanza – aprendizaje de los estudiantes de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Isabel de Godín”, Riobamba*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Chimborazo]. Repositorio Insitucional de la UNACH. Obtenido de <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/12731>
- Infobae. (9 de Febrero de 2021). *UNICEF alerta que, por el aumento de tiempo en pantalla, la salud física y emocional de los niños es cada vez más preocupante*. Recuperado el 15 de Junio de 2025, de Infobae: <https://www.infobae.com/salud/2021/02/09/unicef-alerta-que-por-el-aumento-de-tiempo-en-pantalla-la-salud-fisica-y-emocional-de-los-ninos-es-cada-vez-mas-preocupante/>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2024). *Perú: Indicadores de Educación según Departamentos, 2013-2023*. Instituto Nacional de Estadística e Informática.
- Javier-Rivera, L. S., Barceló-Rodríguez, V., Canté-Cuevas, X. C., Kent-Sulú, M. P., & Vásquez-Gutiérrez, M. G. (2024). Beneficio de la aplicación de las pausas activas para la disminución de estrés académico en estudiantes de Fisioterapia. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 14(28), e595. doi:<https://doi.org/10.23913/ride.v14i28.1759>
- Kohl, H. W., Cook, H. D., Committee on Physical Activity and Physical Education in the School Environment, F. a., & (Eds.), I. o. (2013). *Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School*. . National Academies Press (US). doi:<https://doi.org/10.17226/18314>
- Lozada, J. (2014). Investigación Aplicada: Definición, Propiedad Intelectual e Industria. *CIENCIAMÉRICA*, 3(1), 47-50. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6163749>
- Luque Jiménez, A. M. (2009). La Atención. Recursos. *Innovación y Experiencias Educativas*(16). Obtenido de

- https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_16/ANA%20MARIA_LUQUE_1.pdf
- Medina, M., Rojas, R., Bustamante, W., Loaiza, R., Martel, C., & Castillo, R. (2023). *Metodología de la investigación: Técnicas e instrumentos de investigación*. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú. doi:<https://doi.org/10.35622/inudi.b.080>
- Ministerio de Educación del Perú. (2022). Orientaciones para la implementación de pausas activas en el aula, generando condiciones para el aprendizaje. <https://repositorio.minedu.gob.pe/...>
- Ministerio de Educación del Perú. (2024). *El Perú en PISA 2022: Informe nacional de resultados*. Oficina de Medición de la Calidad de los Aprendizajes – Ministerio de Educación del Perú. Obtenido de <https://umc.minedu.gob.pe/el-peru-en-pisa-2022-informe-nacional-de-resultados/>
- Ministerio de Educación del Perú. (2024). *El Perú en PISA 2022: Informe nacional de resultados*. Oficina de Medición de la Calidad de los Aprendizajes (UMC). Obtenido de <http://umc.minedu.gob.pe/el-peru-en-pisa-2022-informe-nacional-de-resultados/>
- Muchiut, A. F., Dri, C. A., Vaccaro, P., & Pietto, M. (2020). Emocionalidad, conducta, habilidades sociales y funciones ejecutivas en niños de nivel inicial. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 12(2), 13–23. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.12202>
- Padilla Carabajo, K. J. (2023). Estrategias didácticas para mejorar la atención en niños de nivel preescolar [Trabajo de titulación, Universidad Católica de Cuenca]. Repositorio DSpace UCACUE. <https://dspace.ucacue.edu.ec/items/6ff52102-cb30-4d50-b8be-129422691644>
- Páez Cornejo, D., Pérez Guevara, V., & Verdugo Arcos, A. A. (2024). Las pausas activas como estrategia pedagógica para mejorar el desempeño académico de los estudiantes: Active breaks as a pedagogical strategy to improve students' academic performance. *Cumbres*, 10(1), 46 - 55. doi:<https://doi.org/10.48190/cumbres.v10n1a4>
- Quino Argüello, N. d., Quintanilla Rodríguez, I. N., & Zegarra Peña, M. A. (2025). *Las pausas activas en el rol de las docentes en la Educación Inicial*. [Tesis de Licenciatura, Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública Monterrico]. Repositorio Institucional Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública Monterrico. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12905/2365>
- Reid Chassiakos, Y. L., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A., & Cross, C. (2016). Children and adolescents and digital media. *Pediatrics*, 138(5), e20162593.

- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3991770/Rojas> Jiménez, L. V. (2024). *Estrategias didácticas sobre el valor lúdico de la pausa activa en preescolar*. [Tesis de Licenciatura, Universidad de Ciencias y Humanidades]. Repositorio Institucional UCH. Obtenido de <http://hdl.handle.net/20.500.12872/973>
- Salas Blas, E. (2013). DISEÑOS PREEXPERIMENTALES EN PSICOLOGÍA Y EDUCACIÓN: UNA REVISIÓN CONCEPTUAL. *Liberabit. Revista Peruana de Psicología*, 19(1), 133-141. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68627456011>
- Salas Gorines, D. (2018). *La Atención en el aula desde la Neurociencia: Su aplicación para Educación Infantil*. [Tesis de licenciatura, Universidad Pontificia Comillas]. Repositorio Universidad Pontificia Comillas. Obtenido de <https://repositorio.comillas.edu/jspui/bitstream/11531/22349/1/TFG-%20Salas%20Gorines%2c%20Daniel.pdf>
- Sánchez Flores, F. A. (2019). Fundamentos Epistémicos de la Investigación Cualitativa y Cuantitativa: Consensos y Disensos. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 13(1), 101-122. doi:<https://doi.org/10.19083/ridu.2019.644>
- Sánchez, J. (2020). Desarrollo de los procesos cognitivos de atención y concentración en Educación Inicial. *Alternancia - Revista De Educación E Investigación*, 1(1), 47-63. doi:<https://doi.org/10.33996/alternancia.v1i1.62>
- Sanmartín Zaruma, C. N., & Cartuche Andrade, M. P. (2023). Pausas activas: alternativa didáctica para fortalecer la motivación. *Revista InveCom*, 3(2), 1-9. doi:<https://doi.org/10.5281/zenodo.8055417>
- Santana Mero, R. C., Navarrete Solórzano, D. A., Navarrete Solórzano, J. A., Nevárez Zambrano, Y. M., & Cantos Ventura, X. M. (2025). Pausa activa como estrategia para fortalecer la motivación en los periodos pedagógicos en el aula. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(2), 4218-4231. doi:https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i2.17210
- Tamana, S. K., Ezeugwu, V., Chikuma, J., Lefebvre, D. L., Azad, M. B., Moraes, T. J., . . . Mandhane, P. J. (2019). Screen-time is associated with inattention problems in preschoolers: Results from the CHILD birth cohort study. *PLOS ONE*, 14(4), e0213995. doi:<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0213995>
- UNICEF. (15 de Septiembre de 2022). *UNICEF advierte que los niveles de aprendizaje son alarmantemente bajos, ya que se calcula que solo una tercera parte de los niños y niñas de 10 años del mundo pueden leer y comprender una historia sencilla* [Comunicado de prensa]. Obtenido de UNICEF:

- <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/unicef-advierte-niveles-aprendizaje-bajos-solo-tercera-parte-ninos-pueden-leer>
- UNICEF. (2023). *Acelerar el aprendizaje básico: Una oportunidad de inversión para donantes de los sectores público y privado*. UNICEF. Obtenido de https://www.unicef.org/lac/sites/unicef.org.lac/files/2023-08/28_08_23_Acelerar%20el%20aprendizaje%20ba%CC%81sico%20FINAL.pdf
- UNICEF Perú. (2020). *Primera infancia: Realidad y retos para una atención integral e inclusiva. Conocimientos, actitudes y prácticas de las familias de niñas y niños menores de tres años y de operadores de servicios de desarrollo infantil temprano (DIT)*. Obtenido de UNICEF: <https://www.unicef.org/peru/informes/primera-infancia-realidad-y-retos-para-una-atencion-integral-e-inclusiva>
- Vázquez-Carrion, S. (2024). La atención: clave para el desarrollo cognitivo y académico en el alumnado de educación infantil. *Revista Internacional Interdisciplinar De Divulgación Científica*, 2(1), 189–200. Obtenido de <https://riidici.com/index.php/home/article/view/40>
- Vila Herrera, E. T. (2019). *Nivel de atención de los alumnos(as) de educación primaria de la Institución Educativa N° 36119 de Los Ángeles de Ccarahuasa del distrito de Yauli - Huancavelica 2017*. [Tesis de Segunda Especialidad, Universidad Nacional de Huancavelica]. Repositorio Institucional UNH. Obtenido de <http://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/2718>
- Zhunio Suin, L. R., Párraga Moreira, J. L., Coronel Macía, M. N., Broncano Abarca, I. F., Arellano Arellano, T. E., & Arellano Arellano, T. E. (2025). El Rol de las Pausas Activas en el Aprendizaje y su Influencia en la Concentración del Estudiante. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(6), 10798-10816. doi:https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i6.15808

ANEXOS

Tabla 4

Cronograma de actividades

N°	Actividades	2025				
		Mar	A	M	J	J
1	Identificación del problema.	X				
2	Delimitación del problema de investigación		X			
3	Desarrollo del marco teórico		X	X		
4	Construcción de matrices		X	X	X	
5	Definición del instrumento		X	X	X	X
6	Presentación del proyecto					X

MATRIZ DE CONSISTENCIA DE LA INVESTIGACIÓN

Tabla 5

Titulo: Influencia de las pausas activas como estrategia en el desarrollo de la atención en niños de 4 años de la I.E. N° 215, cusco-2025

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variable/dimensiones	Metodología
Problema general ¿Cuál es la influencia de las pausas activas como estrategia en el desarrollo de la atención de los estudiantes de 4 años de la I.E. N°215, Cusco-2025?	Objetivo general: Determinar la influencia de las pausas activas en el desarrollo de la atención en niños de 4 años de la I.E. N°215, Cusco-2025.	Hipótesis general Las pausas activas como estrategia influyen positivamente en el desarrollo de la atención de los niños de 4 años.	Variable independiente Pausas activas Dimensiones: <ul style="list-style-type: none"> • Pausas de respiración • Pausas de movimiento • Pausas de gimnasia cerebral • Pausas de estiramiento • Pausas oculares 	Enfoque de investigación: Cuantitativo Tipo de investigación: Aplicativa Nivel de investigación: Explicativo Diseño de investigación: Cuasi-experimental (pretest y postest, con grupo experimental y grupo control)
Problemas específicos: PE1 ¿Cuál es la influencia de las pausas activas para el desarrollo de la atención selectiva de los estudiantes de 4 años de la I.E. N°215, Cusco-2025?	Objetivos específicos: OE1 Identificar la influencia de las pausas activas de respiración en el desarrollo de la atención selectiva en los estudiantes de 4 años de la I.E. N°215, Cusco-2025.	Hipótesis específicas: HE1 La implementación de pausas activas de respiración contribuye significativamente al desarrollo de la atención selectiva en los estudiantes de 4 años de la I.E. N°215, Cusco, 2025.	Variable dependiente: Atención Dimensiones: <ul style="list-style-type: none"> • Atención selectiva • Atención dividida • Atención sostenida 	Población: 36 niños/as de 4 años A y 4 años B Muestra: 18 niños/as de la sección "A" (grupo control) y 18 de la sección "B" (grupo experimental) de la I.E. N°215 "Angostura", Cusco – 2025
PE2 ¿Cuál es la influencia de las pausas activas para el desarrollo de la atención dividida en los estudiantes de 4 años	OE2 Identificar el efecto de las pausas activas de movimiento en el desarrollo de la atención dividida en los estudiantes de 4 años	HE2 La implementación de pausas activas de movimiento contribuye significativamente al desarrollo de la atención dividida en los		Técnica de muestreo: No probabilístico por

de la I.E. N°215, Cusco-2025?	de la I.E. N°215, Cusco-2025.	estudiantes de 4 años de la I.E. N°215, Cusco, 2025.	conveniencia.
PE3 ¿Cuál es la influencia de las pausas activas para el desarrollo de la atención sostenida en los estudiantes de 4 años de la I.E. N°215, Cusco-2025?	OE3 Identificar el impacto de las pausas activas de estiramiento en el desarrollo de la atención sostenida en los estudiantes de 4 años de la I.E. N°215, Cusco-2025.	HE3 La implementación de pausas activas de estiramiento contribuye significativamente al desarrollo de la atención sostenida en los estudiantes de 4 años de la I.E. N°215, Cusco, 2025.	Técnicas e instrumentos: Observación directa Escala de valoración

NOTA: Elaboración propia