



**FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES
PROGRAMA DE ESTUDIO DE EDUCACIÓN
INICIAL**

TESIS

**Para optar el título profesional de Licenciada en Educación
Inicial**

Estrategias didácticas sobre el valor lúdico de la pausa activa en
preescolar

PRESENTADO POR

Rojas Jiménez, Lucy Victoria

ASESOR

Galindo Ynga, Diana Mercedes

Lima - Perú, 2024

INFORME DE ORIGINALIDAD ANTIPLAGIO TURNITIN

Mediante la presente, Yo:

1. Lucy Victoria Rojas Jimenez; identificada con DNI 76202693

Soy egresada de la Escuela Profesional de Ciencias y Humanidades del año 2022, y habiendo realizado la¹ tesis para optar el Título Profesional de ²Educación Inicial, se deja constancia que el trabajo de investigación fue sometido a la evaluación del Sistema Antiplagio Turnitin el 15 de noviembre de 2024, el cual ha generado el siguiente porcentaje de similitud de ³ : 13 % (trece por ciento).

En señal de conformidad con lo declarado, firmo el presente documento a los 15 días del mes de noviembre del año 2024.

Diana Mercedes Galindo Ynga

Nombre del Asesor(a)
21522884

Egresado 1

¹ Especificar qué tipo de trabajo es: tesis (para optar el título).

² Indicar el título o grado académico: Licenciada en Educación Inicial.

³ Se emite la presente declaración en virtud de lo dispuesto en el artículo 8°, numeral 8.2, tercer párrafo, del Reglamento del Registro Nacional de Trabajos conducentes a Grados y Títulos – RENATI, aprobado mediante Resolución de Consejo Directivo N° 033-2016-SUNEDU/CD, modificado por Resolución de Consejo Directivo N° 174-2019-SUNEDU/CD y Resolución de Consejo Directivo N° 084-2022-SUNEDU/CD.

Estrategias didácticas sobre el valor lúdico de la pausa activa en preescolar

INFORME DE ORIGINALIDAD

13%

INDICE DE SIMILITUD

13%

FUENTES DE INTERNET

3%

PUBLICACIONES

3%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.uch.edu.pe Fuente de Internet	1%
2	repositorio.unae.edu.ec Fuente de Internet	1%
3	repositorio.uta.edu.ec Fuente de Internet	1%
4	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1%
5	dspace.ueb.edu.ec Fuente de Internet	<1%
6	repositorio.upse.edu.ec Fuente de Internet	<1%
7	dspace.unl.edu.ec Fuente de Internet	<1%
8	repositorio.utn.edu.ec Fuente de Internet	<1%



Diana Mercedes Galindo Ynga

Nombre del Asesor(a)

21522884

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por permitir lograr mis objetivos, y recibir el apoyo decisivo en momentos de dificultad. Asimismo, es un honor sentir aprecio a todos los docentes que orientaron mi formación profesional como educadora. En especial a mi familia, por su paciencia y compromiso como también a mi asesora por el apoyo en ser una guía en este estudio.

TABLA DE CONTENIDO

AGRADECIMIENTO.....	ii
TABLA DE CONTENIDOENIDO	iii
RESUMEN.....	v
ABSTRACT.....	v
INTRODUCCIÓN	1
Importancia de la Actividad Física	4
Estrategias Didácticas	5
Características de las Estrategias Didácticas	7
Valor Lúdico en la Pausa Activa.....	8
Características del Valor Lúdico	9
Pausa Activa.....	10
Características de la Pausa Activa	11
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	13
Problema de la Investigación	13
Objetivo de la Investigación.....	14
METODOLOGÍA	16
Diseño	16
Participantes	16
Criterios de Inclusión y Exclusión	16
Instrumentos.....	17
Procedimientos.....	18
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....	19
Estrategias Didácticas	19
Estrategias Didácticas para el Desarrollo de la Pausa Activa	19
Estrategias Didácticas en Función de la Pausa Activa de Inicio a Fin	21
Influencia de las Estrategias Didácticas en la Pausa Activa.....	22

Estrategias Didácticas Identificadas	24
Elementos del Valor Lúdico.....	29
La recreación de la Pausa activa en los Infantes	30
Influencia de los Elementos Lúdicos de la Pausa Activa	31
El valor lúdico de la Pausa Activa en su Labor Docente	32
Elementos del Valor Lúdico Identificados	34
CONCLUSIONES	40
REFERENCIAS	44
APÉNDICES	59

RESUMEN

El presente estudio tiene como objetivo destacar la importancia de las estrategias didácticas como un recurso esencial en la labor docente, orientado a proporcionar actividades innovadoras que promuevan el aprendizaje. En particular, la combinación de estas estrategias con el valor lúdico de las pausas activas ofrece un complemento que contribuye de manera significativa al desarrollo integral de los estudiantes mediante experiencias de aprendizaje significativas. Por ello, esta investigación se centró en analizar la implementación de estrategias didácticas basadas en el valor lúdico durante las pausas activas en el nivel inicial. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, de carácter descriptivo y utilizando el método fenomenológico, con la participación de dos docentes de un centro educativo privado en Lima, Perú. La recolección de datos se realizó mediante entrevistas a las docentes, abordando seis preguntas relacionadas con el tema de estudio. La información obtenida, basada en las experiencias vividas dentro del aula, fue analizada mediante un proceso de codificación y triangulación metodológica. Los resultados evidenciaron que el valor lúdico en las pausas activas favorece de manera significativa a los estudiantes, promoviendo su recreación motriz en el entorno escolar. Además, estas pausas permiten a las docentes aplicar su creatividad al implementarlas como un recurso complementario tanto en las propuestas pedagógicas de los estudiantes como en su propio criterio profesional, fomentando el interés, la motivación y el desarrollo integral de los estudiantes.

Palabras Claves: Estrategias educativas, juego y educación básica.

ABSTRACT

In this research, it is revealed that using teaching strategies is crucial for providing innovative learning activities during active breaks. These strategies, along with the fun element, complement the learning experience and contribute to overall development. The research aimed to investigate the use of teaching strategies focused on fun activities during active breaks at the elementary level. The study followed a qualitative descriptive approach and utilized the phenomenological method. Two teachers from a private school in Lima, Peru participated in the research. The teachers were interviewed, and the data collected was analyzed through coding and methodological triangulation. The results showed that incorporating fun activities during active breaks provides students with opportunities for physical recreation and creative expression. It also helps to enhance student interest, motivation, and overall development.

Keywords: Education strategies, play, and basic education.

INTRODUCCIÓN

A nivel global, las estrategias didácticas, el valor lúdico y la pausa activa, incorporan elementos clave para crear un entorno de aprendizaje más estimulante y afectivo en los niños de preescolar (Rangel, 2021). De manera similar, el juego contribuye al desarrollo de habilidades y competencias en el proceso de enseñanza, al mismo tiempo promueve la participación y el compromiso de los estudiantes (Bedoya y Ordoñez, 2022). Asimismo, los docentes utilizan juegos y actividades físicas como estrategias didácticas durante la pausa activa, para enseñar conceptos matemáticos o promover habilidades sociales (Aparicio y Ureta, 2022). Por otro lado, en los últimos años se ha reconocido el movimiento como parte esencial en la rutina en el aula, por esta razón la OMS llevó a un estudio denominado “Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud”, cuyo propósito fue la prevención de enfermedades no transmisibles (ENT) fomentando de este modo ejercicios motrices en los individuos. Los resultados de este estudio indicaron que la falta de actividad física es el cuarto factor de riesgo más relevante de mortalidad global, siendo responsable del 6% de las muertes, y concluyó que la ausencia de un componente físico en el entorno escolar impide el desarrollo integral en la salud (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2010).

Por ese motivo, es fundamental que el docente incorpore el juego y las actividades físicas dentro de las estrategias didácticas, actuando como un eje motivador en el contexto escolar, y ofreciendo un cambio dinámico y entretenido para los niños. De este modo, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) promueve el juego a nivel preescolar como un elemento propicio para el desarrollo afectivo, psicomotor e intelectual del niño, porque permite incluir actividades innovadoras en los espacios lúdicos con sus pares (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO], 1980). La combinación del juego con las pausas activas genera cambios positivos, facilitando el movimiento físico y propiciando un aprendizaje más enriquecedor, lo que favorece la interacción social, la expresión corporal, el pensamiento crítico y el apoyo escolar (UNESCO, 2015). Por otra parte, se considera que cada niño expresa sus propias destrezas durante el juego, ya que durante dicha acción logran despertar la curiosidad en las actividades colectivas como resultado importante de estar motivados por su propio disfrute (UNESCO, 1979). En este sentido, para fomentar un aprendizaje entusiasta y placentero, es conveniente que la

docente integre actividades lúdicas auténticas, propiciando momentos esenciales en el salón como es el descanso activo (UNESCO, 1986).

La pausa activa, también conocida como gimnasia de pausa, consiste en ofrecer una breve recreación a los individuos, ya sea de manera individual o grupal, mediante ejercicios físicos. Por su parte, Roca (1968) menciona que este tipo de práctica comenzó como una medida para prevenir la fatiga laboral, sedentarismo y deformaciones posturales, puesto que brinda un bienestar físico, psicológico y emocional, lo que contribuye a evitar problemas en el desempeño personal. De igual forma, la gimnasia laboral tiene un papel importante en el movimiento físico y fisiológico, ya que facilita el desarrollo mental a través de movimientos recreativos (Sánchez et al., 2020). En Chile, la *“Política Nacional de Actividad Física y Deporte 2016-2025”*, señala que la falta de práctica motriz puede ocasionar desinterés dentro del aula, por lo que recomienda recreos lúdicos, crear rutinas de juegos en casa y dar pausas activas dentro de la formación escolar. Además, para los niños de etapa inicial, el programa titulado *“Escuela Deportiva Integral (EDI)”* ofrece un entorno activo que proporciona experiencias significativas durante el trayecto estudiantil (Ministerio del Deporte [MINDEP], 2016).

El bienestar físico es fundamental en el desarrollo motriz de los infantes para potenciar una vida sana y dinámica. Por ese motivo, en Chile el proyecto *“Activamente”* promovió una técnica de descanso activo de cuatro minutos adaptada a cada edad, con el fin de que los infantes puedan realizar movimientos físicos de su cuerpo durante las clases remotas, preparándolos para el regreso a la educación presencial. Sin duda, la acción física durante la estadía escolar es pertinente en el crecimiento de la motivación infantil, por lo que es necesario incentivar la destreza motora que tiene un impacto positivo en el desenvolvimiento personal (Ministerio de Educación, [MINEDUC], 2020). Asimismo, en el Perú se elaboró el Decreto Supremo N° 014-2022-Minedu (2022), denominado formalmente *Decreto Supremo que aprueba la política nacional de Actividad Física, Recreación, Deporte y Educación Física - PARDEF*. Este documento tiene como objetivo orientar y promover una vida activa a través del deporte recreativo para toda la población, con el propósito de incrementar la práctica física como un desempeño personal al regresar a la educación presencial.

Por consiguiente, en el informe de la OMS, se encontró que el 81% de adolescentes y el 27,5% de adultos no logran alcanzar los niveles de actividad física, lo que afecta aún su salud y su vida, según los indicadores actuales. En cuanto a las personas

con discapacidad, se observó una falta de actividad física en niños de 5, 6 y 9 años, por lo cual concluye en una advertencia colectiva por el gran impacto de aumento de los individuos donde es pertinente mejorar esta situación, para garantizar un mayor apoyo de manera global (OMS, 2022). Es importante mencionar que, en Perú, la salud integral de los educandos es primordial en el transcurso de su vida, como lo demuestra, el Ministerio de Educación en la cartilla “*Orientaciones Para La Implementación De Pausa Activa en el Aula*”, el cual recomendó breves descansos para evitar: problemas musculares, fatiga visual y el estrés. Esto implica activar una rutina con actividades entretenidas de dos a cinco minutos para relajar a los niños de los estudios y recargar su energía para después retomar las clases diarias (Ministerio de Educación [MINEDUC], 2023).

En la actualidad, el retorno a las clases presenciales a nivel general ha sido positivo en muchos aspectos; sin embargo, los niños del ciclo II han regresado con cierto desinterés por continuar con las actividades diarias en el aula, ya que han permanecido alejados debido al Covid-19 y solo se comunicaban a través de una pantalla sin tener ningún contacto físico con el entorno escolar. En un estudio ejecutado durante la pandemia, se encontró que la práctica activa es crucial para el área de motricidad en los niños. Aunque la virtualidad contribuyó a la salud física no logró completar su desarrollo de forma exitosa (Molina, 2020). En este contexto, es primordial motivar a los niños mediante juegos rítmicos, los cuales permiten impulsar su desarrollo expresivo a través de la música, facilitando la adquisición de nuevas destrezas en su entorno y proporcionando momentos significativos para reactivar su ánimo y productividad (Anchatuña, 2022). Asimismo, es necesario fortalecer los momentos de pausa activa desde una perspectiva didáctica, siendo evidente que las docentes deben utilizar la música como recurso para interpretar canciones infantiles de manera lúdica, expresiva y corporal. Esto representa una forma interesante de captar la atención y concentración de los niños durante las actividades físicas, lo que a su vez les ayuda a desarrollar habilidades auditivas y comunicativas de manera significativa (Sánchez, 2022). Se sabe que un apoyo efectivo para el docente es fundamental; el canto provoca un desarrollo novedoso y lúdico en el aula, ofreciendo experiencias interactivas y musicales que enriquecen su aprendizaje a través de diversos logros en las sesiones con los niños (Villena, 2020).

Es así que la docente, al tener positivamente una interacción social con los sujetos, llega a tener un impacto en el aula donde van a proponer sus ideas, roles y reglas, ocasionando que sean constructores de sus propias propuestas durante las actividades

pertinentes (González, 2022). Además, todo ello genera cambios notorios acerca de su curiosidad que impulsa a querer explorar y experimentar su alrededor, lo cual se liga con el interés que resalta en querer aprender y transformar su aprendizaje en uno activo, promoviendo así su desarrollo como la expresión individual durante el proceso de aprendizaje (Alava y Yagual, 2024). Es evidente que durante la pausa activa aquellas actividades lúdicas mejoren el desempeño de los niños en la que implica realizar juegos musicales y corporales, donde ellos al momento de realizar dichas experiencias con la docente puedan manifestar un lado más libre y dinámico, para que estén más cooperativos en el aula (Orrala y Roca, 2022). Al mismo tiempo, la docente se encarga de ofrecer un aprendizaje duradero, donde considera facilitar un propósito esperado, lo cual, pretende alcanzar destrezas nuevas en las actividades de los menores, reflejando así que el docente investigue y opte por innovar nuevos cambios en el contexto educativo (Reyes, 2021).

Importancia de la Actividad Física

Como es evidente, la actividad física es esencial para el desarrollo integral del ser humano, ya que contribuye a un crecimiento individual y social positivo (Aguirre et al., 2021). En este sentido, la actividad física se traduce en un cambio favorable, ya que implica la realización de acciones motrices en interacción con el entorno, lo cual aporta beneficios significativos a la salud, incluyendo el fortalecimiento de la condición física (muscular y cardiorrespiratoria), la salud ósea y la salud mental. Este enfoque se centra en potenciar las habilidades necesarias para que los niños logren una mejor calidad de vida (OMS, 2020). De igual manera, es fundamental integrar el desarrollo motor en las etapas iniciales de la vida de una persona para prevenir problemas de salud en el futuro. La inactividad física se ha evidenciado como una consecuencia negativa de un estilo de vida poco saludable, además de representar un desequilibrio energético relacionado con una alimentación inadecuada y una disminución en la práctica de actividades motrices (Bentancourt et al., 2022).

Asimismo, es una oportunidad que los niños tengan un interés físico en su desarrollo personal para que pueda aumentar su confianza en moverse con más seguridad y descubrir nuevos entornos (UNESCO, 2023). Es así que una buena formación tiene que transmitir un papel principal en la vida de los sujetos, lo cual permitirá que tengan experiencias sociales para así lograr grandes cambios motores como orientarse en el espacio, a conocer su cuerpo y ejecutar sus primeras acciones motrices (Roa et al., 2019). Además, como un modelo a seguir dentro de la sociedad son los padres de familia, donde

deben estar involucrados en dar hábitos saludables como es la actividad física, dado que son parte principal en ser un modelo saludable durante el crecimiento de los menores, con la finalidad de otorgar una relación activa, sea tanto en el hogar o al aire libre (Jaimes et al., 2022). Es evidente que, cuando propiciamos la actividad física desde la familia, los padres progresivamente inician a motivar a los infantes en moverse con más naturalidad durante las actividades lúdicas dentro de las actividades cotidianas o en lo escolar, por lo que incrementa tanto en sus destrezas siendo un efecto positivo en su niñez (Zapata et al., 2022).

Por otro lado, en el ámbito escolar se debe promover la práctica de actividad física con el apoyo del docente para otorgar un desenvolvimiento corporal en las actividades propuestas, promoviendo así su desempeño motor en el aula. Asimismo, como educadores es crucial tener como estrategia a la motivación porque da un estímulo en el inicio de clases en conjunto con los infantes para obtener una mayor concentración en su proceso formativo (Molina et al., 2021). Por lo tanto, es conveniente dar un impacto oportuno en la participación activa durante la jornada estudiantil donde el educador como eje principal se encarga de incentivar mediante una serie de juegos novedosos como también incluir algunos juegos tradicionales en la construcción del movimiento (Perea et al., 2019). Teniendo en cuenta que la actividad física tiene un papel esencial en el desarrollo motor en los preescolares para mejorar el desempeño de las destrezas motrices e interactivas dentro de los espacios educativos, por lo que es importante entender que las diferentes estrategias van a favorecer al individuo en convivir de una forma activa acorde a la edad determinada de cada niño para tener una mejor resistencia, fuerza y flexibilidad en el cuerpo del sujeto (Orona et al., 2022).

Estrategias Didácticas

Pineda (2021) señala que existen estrategias didácticas que promueven la formación escolar de los estudiantes, favoreciendo la atención y potenciando la construcción de nuevos conocimientos a través del diseño de temas pedagógicos basados en un proceso interactivo y dinámico en las aulas. En el ámbito educativo, el uso de estrategias didácticas tiene como objetivo profundizar la labor docente mediante la selección, diseño e investigación de guías innovadoras que contribuyan a una experiencia educativa significativa, generando interés en el proceso de aprendizaje escolar. En este contexto, el rol del docente es fundamental, ya que debe asumir una postura desarrolladora, orientando y guiando al estudiante para que actúe y aprenda de manera

asertiva. Como señalan Castillo et al. (2022), el docente debe impulsar el desarrollo de los estudiantes, promoviendo que sean individuos dinámicos, conscientes y gestores de su propio aprendizaje, en contraste con el enfoque pasivo de la escuela tradicional.

Este proceso favorece un ambiente de aprendizaje significativo, que debe comenzar despertando experiencias que se vinculen con el aprendizaje mediante un enfoque creativo, reflexivo e innovador. Para fomentar esto, se introduce una fase didáctica basada en la interacción a través del juego, la cual emerge de la relación entre docente, estudiante y recurso didáctico, permitiendo evidenciar diversas estrategias en la construcción de nuevos conocimientos (Herrera & Villafuerte, 2023). Es crucial destacar que las estrategias didácticas empleadas por el docente deben enfocarse en comprender el estilo de aprendizaje de cada estudiante, con el fin de crear o perfeccionar métodos innovadores que, al ser implementados en las actividades, aumenten la motivación estudiantil y promuevan una participación activa con sus compañeros (Soriano, 2021). Por lo tanto, dichas estrategias constituyen una herramienta esencial que, al aplicarse en entornos escolares, generan un enfoque lúdico y atractivo que enriquece el desarrollo social y cognitivo de los niños, ofreciendo una experiencia educativa oportuna (Payba et al., 2021).

Después de todo, las actividades que están conectadas a la enseñanza tienen un determinado propósito, que beneficia el aprendizaje activo por medio de su entorno, lo que promueve dar espacios acogedores para otorgar dichas estrategias de una manera dinámica para propiciar momentos de aprendizaje donde el niño es capaz de reconstruir su propio potencial de forma positiva (Becerra, 2020). El desarrollo de las estrategias didácticas es la base principal para que el docente logre otorgar un proceso de enseñanza de forma eficaz, ya que es pertinente que siga en constante capacitaciones para que logre transmitir actividades de carácter lúdico y creativo, resaltando así una mejora en la motivación como también el interés en los niños, logrando tener actividades positivas en su formación integral (Narváez y Fárez, 2022). De esta manera, es importante que el niño pueda conocer nuevas experiencias en aquellas actividades que faciliten su participación a través de actividades lúdicas, cuyo objetivo implica al docente en realizar sesiones interactivas y recreativas para que mantengan una afinidad en los temas nuevos como parte de un proceso clave en la enseñanza educativa (López, 2021). Es así que, la finalidad de ejecutar estrategias didácticas en el nivel inicial es para guiar el crecimiento de los niños en base a los nuevos contenidos educativos que están conectados a un logro de

aprendizaje, todo ello por el dominio del docente para llegar a tener oportunidades flexibles en el aula (Molina et al., 2023).

Características de las Estrategias Didácticas

Objetivos de Aprendizaje. En el ámbito de los objetivos de aprendizaje es importante seleccionar, adaptar y organizar aquellas funciones en el proceso de enseñanza, ya que el docente debe propiciar metas en los individuos que estén conforme con lo cognitivo, socioemocional y conductual, para que puedan adquirir un buen desarrollo en sus actividades diarias (UNESCO, 2015).

Contenido. En este aspecto, el contenido se encarga en otorgar de forma accesible nuevos conocimientos que los estudiantes van a dominar y adquirir en su proceso de aprendizaje, mediante el cual aquellas estrategias oportunas serán organizadas y verificadas por el docente para demostrar una mirada dinámica y significativa en aquellos contenidos que conecten en su aprendizaje (Rodríguez, 2021).

Metodología. Es un conjunto de conocimientos y transformaciones que permite mejorar el estudio de los educandos; por ello la docente va a utilizar e impactar su enseñanza y aprendizaje con herramientas innovadoras en el aula para que puedan adquirir nuevos saberes y capacidades en su crecimiento como individuo (Reynosa et al., 2019).

Recursos. En las estrategias didácticas para brindar un mayor interés en el aprendizaje, se considera como herramienta al recurso donde el educador va a potenciar el proceso de aprendizaje a través de diversos componentes como: la palabra hablada del docente, láminas, afiche, aula, fotografía, televisor, pizarra, mobiliario, libros, fichas impresas, módulos, proyector y ambientes naturales, lo que puede promover un aprendizaje oportuno donde facilite el desarrollo de sus actividades (Mamani, 2019).

Evaluación. Es fundamental reconocer que a lo largo del año escolar se considere la evaluación como un rol necesario para que el agente educativo desempeñe su labor en el aula, en la comunidad y, sobre todo con ellos mismos, para determinar una formación continua donde asuma su compromiso en recoger información del logro estudiantil en el proceso de enseñanza y aprendizaje (Instituto de Estudios Peruanos [IEP], 2020).

Valor Lúdico en la Pausa Activa

Romero y Verjel (2020) destacan que el valor lúdico es un recurso educativo crucial, ya que fomenta la creación de entornos atractivos que motivan a los niños a participar en experiencias que promuevan un aprendizaje significativo, despertando en ellos el deseo de aprender (p. 25). A lo largo de los años, se ha demostrado que la enseñanza debe centrarse en la transmisión de conocimientos que se integren de manera recíproca en los estudiantes. En este contexto, es fundamental actualizar las prácticas pedagógicas, incorporando elementos como las pausas activas, que proporcionan una educación más dinámica y adecuada. El juego lúdico, al ser una actividad tanto motriz como cognitiva, ha demostrado ser un elemento esencial en el desarrollo de los niños, ya que les permite expresarse de forma libre y espontánea (p. 28). Además, el enfoque lúdico facilita la interacción social, el entretenimiento y la liberación de tensiones, lo que contribuye significativamente al desarrollo integral de los estudiantes (Noy y Jaimez, 2019, p. 33).

Del mismo modo, ofrece una participación significativa donde satisface ciertas necesidades en la etapa del nivel inicial, siendo de gran relevancia promover un entorno vivaz, con lo cual, este cambio puede dar directas experiencias a los infantes para compartir sus conocimientos en forma colectiva como individual (Eraso et al., 2021). Por lo tanto, estos elementos lúdicos consideran al juego como el más resaltante, ya que es una pieza principal en la pausa activa porque permite dar una transformación en el aprendizaje, por lo cual, el docente debe incluir en sus estrategias un lado de acción y gozo en el desarrollo infantil (Visković et al., 2019); por este motivo, se pueden encontrar diferentes maneras de interactuar con los demás por medio de un entorno armonioso, debido a que permite al estudiante manifestar un vínculo con las personas a través de una integración social en el ambiente escolar. De esta manera, los infantes mediante el juego tienen la posibilidad de aprender nuevas experiencias con la pausa activa, con el fin de expresar sus ideas en el transcurso del juego y aprender de forma cooperativa con sus compañeros (Cardinal, 2021).

Por otro lado, un desarrollo efectivo debe facilitar cambios significativos relacionados con la creatividad. Las actividades lúdicas permiten a los niños experimentar y crear nuevas situaciones durante las pausas activas, lo que demuestra su capacidad para colaborar y participar en dinámicas que favorecen un aprendizaje divertido e integrador (Mendiola, 2023, p. 45). Desde la perspectiva del docente, es fundamental emplear el

juego en el proceso de aprendizaje durante las pausas activas, ya que esto proporciona beneficios que promueven avances creativos, expresivos y motrices en los niños en edad preescolar. El movimiento involucrado en estas actividades lúdicas fomenta una actitud positiva hacia el aprendizaje y contribuye a un enfoque recreativo en los juegos dentro del aula (Hechavarria, 2020, p. 30). Por lo tanto, es importante ajustar las actividades a las necesidades del momento, lo que ayuda a crear un entorno vivencial y armonioso. No se trata únicamente de implementar juegos en momentos de necesidad, sino de asegurar que los niños se conecten con las estrategias del docente y participen activamente en su desarrollo, lo que permite un aprendizaje enriquecido a través de diversas modalidades, incluyendo las pausas activas (Rey, 2020, p. 22).

Características del Valor Lúdico

Juego. El juego es fundamental en la infancia debido a su carácter espontáneo y placentero. A través de las actividades lúdicas, los niños tienen la oportunidad de manifestar sus interacciones, emociones y logros con sus compañeros de manera significativa, contribuyendo así a su desarrollo integral (Párraga et al., 2021, p. 15).

Actividades Recreativas. Es un proceso que promueve el aprendizaje infantil en base al juego porque permite resaltar la participación del niño a través de diversas actividades como lúdicas, deportivas y artísticas para enriquecer sus destrezas básicas (San Vicente, 2021).

Motivación Intrínseca. La motivación intrínseca, entendida como un factor personal, impulsa a los niños hacia la consecución de logros en relación con temas que expresan sus intereses. Esta motivación se manifiesta en las actividades propuestas y resulta crucial para su aprendizaje y crecimiento escolar (Perdomo, 2021, p. 8).

Aprendizaje Significativo. Consiste en otorgar una faceta motivadora en el aula, donde el docente va a incitar el interés de los estudiantes en aprender y construir su propio conocimiento para optimizar el aprendizaje y dar valor a los temas que asimila (Jaimes, 2019).

Interacción social. De otro modo, va a favorecer en la formación educativa por medio de sus relaciones con su entorno y, sobre todo, con sus compañeros para mejorar el ambiente en las dinámicas recreativas a través del juego que va a compartir la

comunicación, cooperación y resolución de conflictos donde va a adquirir nuevas habilidades sociales (Vásquez y Cabrera, 2021).

Pausa Activa

Tunja (2021) afirma que la creación de hábitos motrices saludables en el contexto escolar está estrechamente vinculada a la implementación de pausas activas, que ofrecen momentos de activación a través de dinámicas grupales diseñadas para aliviar tensiones musculares y mentales en la vida estudiantil (p. 12). Además, la pausa activa se considera una herramienta valiosa para los docentes, ya que les permite establecer descansos activos en el aula, lo que ha demostrado ser eficaz para satisfacer las necesidades escolares y emocionales de los estudiantes, contribuyendo así a un enfoque educativo integral (Campaña, 2022, p. 18). Igualmente, es crucial reconocer que la pausa activa desempeña un papel primordial en la rutina diaria de los estudiantes, ayudando a fortalecer su energía corporal durante las actividades lúdicas. Esto fomenta una interacción directa entre educadores y alumnos, constituyendo un proceso esencial basado en experiencias compartidas (Sulca, 2023, p. 25). También, cabe resaltar que, para promover una motivación efectiva en el proceso de enseñanza, es vital que la pausa activa contribuya a reactivar tanto el sistema corporal como el cognitivo de los estudiantes, lo que les permite disfrutar de momentos agradables en su aprendizaje (Sanmartin, 2023, p. 30).

Además, las pausas activas juegan un rol importante al despertar la atención de los participantes durante las actividades recreativas, lo que contribuye al aumento de la concentración, la curiosidad y la memoria, impulsando de este modo un progreso individual que involucra su interés (González et al., 2022, p. 45). En consecuencia, se promueve un avance progresivo en sus habilidades, dado que las pausas activas han permitido reducir el desinterés y la tensión muscular en el aula. Esto, a su vez, facilita que los niños aumenten su productividad al recuperar la energía, mejorando su rendimiento tanto a nivel personal como en su interacción con el entorno (Geney et al., 2020, p. 32).

Por otra parte, es esencial que los estímulos, tanto corporales como auditivos, ajustados al desarrollo de las pausas activas, ocupen el tiempo adecuado para generar un momento de entusiasmo y motivación. Estas prácticas favorecen que los niños expresen sus emociones y demuestren sus habilidades motoras, lo que resulta en una mayor atracción hacia su participación y una mejor convivencia (Morán, 2020, p. 58).

En este sentido, las pausas activas proporcionan a los niños un descanso de las actividades cotidianas, lo cual genera un impacto positivo en los momentos en los que comparten sus ideas y pensamientos. Esto es resultado de la intervención oportuna de la docente al implementar las pausas cuando son más necesarias en el aula, logrando aprendizajes significativos, como la relajación (Sauceda, 2022, p. 24).

Luego de considerar los aportes de los investigadores mencionados, en este trabajo se define la pausa activa como una herramienta vital en el desarrollo integral, pero sobre todo da una transformación corporal y mental, tanto de los educandos como del docente; en ese sentido, es conveniente incorporar pausas activas en el aula como un momento oportuno de relajación para eliminar el cansancio en las actividades diarias, promoviendo así su desempeño escolar. Por ende, es esencial integrar este componente corporal en el aula para fomentar una vida saludable y equilibrada. Esto puede lograrse mediante diversas propuestas lúdicas diseñadas por el docente, las cuales facilitan un proceso de enseñanza-aprendizaje más efectivo, permitiendo un descanso activo que impacta positivamente en el bienestar a lo largo de la vida.

Características de la Pausa Activa

Movimiento Físico. Es necesario que el movimiento físico se centre en lograr una variedad de vivencias significativas a través de una forma equilibrada, puesto que es un estimulante para el cuerpo que implica interactuar y expresar, promoviendo así una amplia experiencia de transformación en el aula (Doherty y Forés, 2020).

Respiración y Relajación. Durante la jornada escolar, es importante establecer una rutina de relajación en el aula para reducir el estrés y agotamiento de tantas horas de clases. Es así que, las técnicas que van a estimular en dar atención, son el yoga, mindfulness, musicoterapia y respiración, lo que proporciona en conectar a los niños en un lugar armónico en su desarrollo en la pausa activa (Bayon, 2022).

Momentos de Descanso Mental. Es evidente que el trayecto educativo en conjunto de la pausa activa sea pertinente en el reposo mental a través de actividades lúdicas, ejercicios o dinámicas, para activar las extremidades del cuerpo y oxigenar el cerebro, de tal manera permite relajar el lado físico como mental para evitar la monotonía e implicaciones en el proceso de enseñanza y aprendizaje (Cárcamo, 2022).

Cambio de Ambiente. La aplicación de nuevos espacios exteriores es importante en lo educativo porque brinda libertad, placer, exploración y acción en las dinámicas lúdicas en la pausa activa; por este motivo, es necesario que el docente se centre en motivar a los educandos para brindar experiencias directas con el ambiente y enriquecer el desenvolvimiento con sus pares para recuperar energía a través del movimiento (Sampedro, 2022).

Duración y Frecuencia. Desde una mirada integradora en las actividades propuestas en la pausa activa, es esencial emplear un tiempo de duración de cinco minutos para optimizar la práctica diaria en el aula, además con una frecuencia de tres y cinco veces al día o el criterio del educador para facilitar el gozo en los estudiantes como parte de un cambio ameno (Pacheco y Casquete, 2023).

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Se ha elegido este tema, por las diversas problemáticas que el sistema educativo atravesó durante la pandemia donde muchos educadores al presenciar los cambios escolares optaron en innovar durante el regreso a las clases presenciales a través de estrategias didácticas que imparte una serie de actividades significativas en su aprendizaje, es así que, el agente educativo con el uso de la implementación del valor lúdico de la pausa activa promueve una actividad motriz para no generar cansancio en las actividades diarias pero al observar a los niños cierto desinterés en avanzar pautas dentro del aula de cinco años en la institución educativa de la zona norte, surge el contexto que permite evidenciar la situación en dicha problemática.

Problema de la Investigación

Por lo expuesto, se plantea el siguiente problema principal:

¿Cómo se implementan las estrategias didácticas sobre el valor lúdico de la pausa activa en el nivel inicial?

Es así como, encontramos a continuación lo siguiente:

Identificar las Estrategias Didácticas Utilizadas durante las Pausas Activas.

Las estrategias didácticas son un recurso esencial que beneficia al docente en abordar un contenido que disponga en lograr una activación en el proceso dinámico durante la pausa activa en la enseñanza con los niños. Por ello, promueve mantener lo lúdico como una transformación en el desarrollo de la clase para brindar al sujeto a ser más activo a través del interés que ofrecen las actividades innovadoras en su aprendizaje (Tituaña, 2022).

Explorar el Contenido de las Actividades de Pausa Activa. El educador puede estimular en el aula actividades como también juegos desde un lado dinámico, lúdico y de relajación, para promover un aprendizaje placentero que conduce a otorgar nuevos conocimientos en su formación. Por lo tanto, se selecciona en dar un momento oportuno en el aula cuando los niños necesitan re-conectarse en el espacio escolar para despertar su atención y motivación en las actividades diarias (Almora y Quispe, 2019).

Analizar la Percepción de los Educadores sobre el Valor Lúdico. El docente preescolar tiene un rol crucial en el trayecto educativo donde ha demostrado priorizar una buena enseñanza en clase para otorgar experiencias interactivas con sus pares como es el valor lúdico, ya que, influye en otorgar actividades significativas durante la pausa activa

para proporcionar una convivencia sana en el entorno escolar, fomentando así un impacto positivo en el aprendizaje (Lagla, 2023).

Estudiar las Interacciones entre Educadores y Niños. La relación del educador con el infante en el aula preescolar puede complementar una buena interacción en el desarrollo de la pausa activa, donde genera un cambio armónico y colaborativo en las actividades lúdicas, lo cual, se centra en propiciar una relación afectuosa con el entorno para tener una buena comunicación activa entre el sujeto y el docente en el proceso de enseñanza y aprendizaje (Cajamarca, 2020).

Objetivo de la Investigación

Este estudio presenta como objetivo general:

Investigar y comprender la implementación de estrategias didácticas centradas en el valor lúdico durante las pausas activas en el nivel inicial, con el fin de analizar su impacto en el aprendizaje y el desarrollo de los niños preescolares.

De tal manera, identificamos lo siguiente:

1. Las estrategias didácticas son un recurso esencial que beneficia al docente en abordar un contenido que disponga en lograr una activación en el proceso dinámico durante la pausa activa en la enseñanza con los niños. Por ello, promueve mantener lo lúdico como una transformación en el desarrollo de la clase para brindar al sujeto a ser más activo a través del interés que ofrecen las actividades innovadoras en su aprendizaje (Tituaña, 2022).
2. El educador puede estimular en el aula actividades como también juegos desde un lado dinámico, lúdico y de relajación, para promover un aprendizaje placentero que conduce a otorgar nuevos conocimientos en su formación. Por lo tanto, se selecciona en dar un momento oportuno en el aula cuando los niños necesitan reconectarse en el espacio escolar para despertar su atención y motivación en las actividades diarias (Almora y Quispe, 2019).
3. El docente preescolar tiene un rol crucial en el trayecto educativo donde ha demostrado priorizar una buena enseñanza en clase para otorgar experiencias interactivas con sus pares como es el valor lúdico, ya que, influye en otorgar actividades significativas durante la pausa activa para proporcionar una convivencia sana con sus pares, en el entorno escolar, fomentando así un impacto positivo en el aprendizaje (Lagla, 2023).

4. La relación del educador con el infante en el aula preescolar puede complementar una buena interacción en el desarrollo de la pausa activa, donde genera un cambio armónico y colaborativo en las actividades lúdicas, lo cual se centra en propiciar una relación afectuosa con el entorno para tener una buena comunicación activa entre el sujeto y el docente en el proceso de enseñanza y aprendizaje (Cajamarca, 2020).

El objetivo general de esta investigación es explorar y comprender la implementación de estrategias didácticas que se centran en el valor lúdico durante las pausas activas en el nivel inicial. Específicamente, se pretende describir las estrategias que utilizan las docentes para incorporar el valor lúdico en estas pausas y, además, identificar los elementos innovadores en dichas estrategias. Este proyecto de investigación es relevante porque busca proporcionar información valiosa tanto para educadores como para padres de familia, con el fin de enriquecer sus conocimientos sobre como las estrategias didácticas están integrando el valor lúdico de las pausas activas para mejorar el proceso educativo en el nivel preescolar y, al mismo tiempo, fomentar el desarrollo infantil.

Lo novedoso de este estudio radica en su enfoque fenomenológico, el cual permite abordar un tema que ha adquirido gran relevancia en la educación preescolar contemporánea. Este enfoque facilita una mejor comprensión del rol que juega el docente en relación con el desarrollo motor de los niños, tanto a nivel personal como colectivo, a través de las pausas activas. Del mismo modo, esta investigación ofrece información valiosa que puede ser comparada con otros estudios en contextos urbanos y rurales, destacando los cambios que la educación ha experimentado debido a la pandemia del COVID-19.

METODOLOGÍA

Diseño

La presente investigación pertenece al enfoque cualitativo, que implica comprender el contexto del estudio, donde el investigador busca recolectar y explicar la información obtenida en base a los hechos sociales, teniendo como propósito avanzar de manera coherente acerca de la realidad que nos rodea (Guzmán, 2021). Asimismo, se caracteriza como un nivel descriptivo, porque se encarga de detallar los sucesos esenciales de una forma precisa como representación del fenómeno en el estudio (Guevara et al., 2020). Por lo tanto, el método fenomenológico se enfoca en demostrar las experiencias de vida de los sujetos con la finalidad de comprender los acontecimientos desde una mirada reflexiva (Fuster, 2019). Del mismo modo, el desarrollo en el método fenomenológico se dirige en captar la esencia de la realidad social acerca de lo que se analiza y distingue en el proceso formativo de los participantes como un aporte relevante en el contexto natural (De los reyes et al., 2020).

Participantes

En esta investigación está constituido por dos docentes del nivel inicial de un centro educativo privado (Lima-Perú), es importante resaltar que la muestra esta proporcionada de la edad de cinco años del II ciclo. Asimismo, las docentes ofrecen una flexibilidad en desarrollar el contexto de una forma comprensible en los hallazgos relacionados con las pausas activas y las estrategias didácticas en preescolar. El proceso de muestreo es acorde al no probabilístico por conveniencia, ya que este enfoque se centra en profundizar la información más que el lado numérico, los criterios de selección fueron flexibles y conformes en el fenómeno en comparación con un muestreo cuantitativo (Vizcaíno et al., 2023). A continuación, presentamos los criterios mencionados como:

Criterios de Inclusión y Exclusión

Educadores Preescolares. Se incluyeron educadores que estén dispuestos en contribuir en la investigación y que cuenten con experiencia en la implementación de estrategias didácticas relacionadas con las pausas activas porque son de carácter dinámico y transformador como criterios principales en el proceso educativo (Sanmartín y Cartuche, 2023).

Criterios de Exclusión. Es evidente que no se aplicó el criterio de exclusión, ya que se centró en corresponder la variedad de experiencias y perspectivas, como es la investigación fenomenológica. En cambio, la participación de los integrantes fue voluntaria, y sobre todo tendrán la opción de retirarse en cualquier circunstancia en el estudio (González et al., 2021).

Instrumentos

En la presente investigación, se empleó la entrevista semiestructurada como técnica de recolección de datos, ya que permite captar de manera efectiva la expresividad del entrevistado en relación con su experiencia y criterio, lo que resulta de gran relevancia para el estudio (Villareal & Cid, 2022). Además, se diseñó una guía de entrevista semiestructurada con el fin de obtener información sólida y estructurada para el análisis durante el proceso de investigación (Lopezosa, 2020).

De esta manera, se consideró la matriz de coherencia basada en los objetivos específicos, la cual vincula las categorías y las categorías emergentes.

En relación con el primer objetivo, "Describir las estrategias que utiliza la docente sobre el valor lúdico de la pausa activa en el nivel inicial", se elaboraron tres preguntas abiertas que permitieron profundizar en el tema. En este contexto, una de las preguntas formuladas fue: ¿Qué estrategias didácticas ha implementado para el desarrollo de la pausa activa? ¿Por qué? Esta interrogante permitió indagar en profundidad sobre las prácticas docentes, enfocándose en como integran el juego y el movimiento dentro de su metodología, contribuyendo a un aprendizaje significativo en el entorno educativo.

Con respecto al segundo objetivo, "Identificar los elementos innovadores en las estrategias didácticas sobre el valor lúdico de la pausa activa en el nivel inicial", se formularon tres preguntas abiertas con el fin de recabar información detallada y significativa. En este sentido, se realizó una de las siguientes preguntas: ¿De qué forma se visualiza el valor lúdico de la pausa activa en su labor docente? ¿Podría detallarlo? Este tipo de preguntas abiertas resultó fundamental para profundizar en las percepciones y experiencias docentes sobre la implementación de estrategias innovadoras.

Posteriormente, una vez finalizadas las entrevistas, se procedió al análisis cualitativo de los datos mediante técnicas de codificación, lo cual permitió identificar patrones y establecer relaciones entre las respuestas de los participantes. En consecuencia,

se alcanzó un proceso interpretativo más riguroso, lo que permitió obtener una comprensión más exhaustiva y profunda del fenómeno estudiado.

Procedimientos

Es relevante destacar que, inicialmente, se llevó a cabo una revisión teórica para sustentar el proyecto de investigación. Posteriormente, se validó la guía de entrevistas a través del juicio de expertos, lo que permitió obtener evidencia clave y reforzar la validez de la investigación (Herrera et al., 2022). A continuación, se seleccionaron los participantes, quienes fueron docentes del nivel inicial de Lima Metropolitana. Para la ejecución de las entrevistas, se coordinó de manera individual con cada docente, asegurando un ambiente armónico durante todo el proceso. Además, se proporcionaron los protocolos de consentimiento informado a las participantes, garantizando la confidencialidad de los datos y el uso exclusivo de la información con fines investigativos (Del Carmen et al., 2020). Las entrevistas se realizaron utilizando la plataforma Zoom (Zoom, 2023). Consecutivamente, se procedió a la transcripción de los resultados, los cuales fueron analizados mediante un proceso manual de codificación y categorización. Finalmente, los datos fueron organizados en una matriz de triangulación, lo que facilitó la estructuración de las entrevistas y la identificación de hallazgos relevantes en función de las categorías, códigos y categorías emergentes del estudio (Sanjuán, 2019).

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

De tal modo, se muestran los resultados de este proyecto en base a las dos categorías como la primera que son: estrategias didácticas y la segunda que son: elementos del valor lúdico en la pausa activa. Por ello, para demostrar los hallazgos, se obtuvo con el apoyo de dos docentes del nivel inicial, cada una contando sus relatos y experiencias acerca del tema. Por consiguiente, se analizan las categorías y subcategorías para lograr redactar una información pertinente en el estudio.

Estrategias Didácticas

Esta categoría se basó en conocer que estrategias didácticas han implementado las docentes durante el retorno a la presencialidad; lo cual ha sido importante percibir como las entrevistadas en base a sus propias perspectivas utilizaron herramientas atractivas como son el valor lúdico y la pausa activa para promover actividades lúdicas con los niños. Asimismo, se encontraron las siguientes subcategorías: estrategias didácticas para el desarrollo de la pausa activa, estrategias didácticas en función de la pausa activa de inicio a fin e influencia de las estrategias didácticas en la pausa activa. Si bien las docentes deben crear un entorno de aprendizaje más estimulante y afectivo en los niños de preescolar (Rangel, 2021), ellos mismos son capaces de transformar nuevas oportunidades de aprendizaje para que disfruten las diversas vivencias motrices y expresivas en el aula (Aguirre et al., 2021). A continuación, se mencionará la primera subcategoría:

Estrategias Didácticas para el Desarrollo de la Pausa Activa

Las estrategias didácticas son necesarias para dar un entorno enriquecedor y motivador en el aula, ya que el docente implementa actividades centradas en el aprendizaje para generar interés en aprender de una manera interactiva con sus pares (Soriano, 2021). Respecto a ello, las docentes entrevistadas expresaron como las estrategias didácticas en base a la pausa activa resulta un impacto oportuno dentro de las clases, es así que se les formulo la siguiente interrogante: ¿Qué estrategias didácticas han implementado para el desarrollo de la pausa activa? ¿Por qué?

Por lo tanto, se presenta las siguientes categorías emergentes:

La Música como Eje en Mejorar la Atención y Concentración en el Desarrollo de las Actividades Físicas. Por ello es evidente que la docente tenga como recurso a la música donde pueda interpretar las canciones infantiles de una forma lúdica, expresiva y corporal, ya que, representa una forma interesante en captar la atención y concentración de los pequeños durante las actividades físicas (Sánchez, 2022). De esa manera, se observa en los siguientes testimonios:

Se utilizó canciones donde puedo modificar las letras aparte para lo que es atención y concentración he trabajado también como algún tipo de juego o canciones rítmica donde puedan coger las partes del cuerpo para que identifique porque si te das cuenta entendemos y comprendemos que las pausas activas es muy significativo ya que en algún momento determinado de toda nuestra clase nuestros pequeños también están cansados y agotados por ende tenemos que buscar un recurso que a ellos les llame la atención para poder hacer que retome nuevamente la atención y concentración en nuestro labor docente (Participante D1).

Bueno que lo conlleve a lo lúdico por ejemplo momentos donde nuestros niños puedan a través del canto donde ellos tengan ese momento de break como la relajación para poder continuar con nuestras actividades todo en base a lo lúdico como es el juego (Participante D2)

Después de todo, las actividades que están conectadas a la enseñanza tienen un determinado propósito, que beneficia el aprendizaje activo por medio de su entorno, lo que promueve en dar espacios acogedores para otorgar dichas estrategias de una manera dinámica para propiciar momentos de aprendizaje donde el niño es capaz de reconstruir su propio potencial de forma positiva (Becerra, 2020).

Por lo tanto, la música no solo se encarga de transmitir a los niños gozo en las actividades físicas, sino también, se observó otro aporte que planteo la primera entrevistada, acerca sobre el juego en el desarrollo infantil, lo cual se visualiza a continuación:

Juegos Rítmicos. Al momento de trabajar con los niños es esencial motivar el aula acorde a los juegos rítmicos, ya que, que permite impulsar el desarrollo expresivo del niño en base a un factor musical donde, al desenvolverse corporalmente, potencia nuevas destrezas por medio de su entorno, logrando dar un momento significativo en reactivar su ánimo y productividad en el aula (Anchatuña,

2022). A continuación, se observa la respuesta de la primera docente:

Se utilizó canciones donde puedo modificar las letras aparte para lo que es atención y concentración [...] como algún tipo de juego o canciones rítmica donde puedan coger las partes del cuerpo (Participante D1).

De esta manera, es importante que el niño pueda conocer nuevas experiencias en aquellas actividades que faciliten su participación a través de las actividades lúdicas, cuyo objetivo implica al docente en realizar sesiones interactivas y recreativas para que mantengan una afinidad en los temas nuevos como parte de un proceso clave en la enseñanza educativa (López, 2021). De modo que, se presenta aquellas estrategias didácticas que emplearon las docentes en el aula para ofrecer un impacto positivo dentro de la pausa activa, como se analiza en el siguiente apartado.

Estrategias Didácticas en Función de la Pausa Activa de Inicio a Fin

Las estrategias didácticas son el centro innovador para el docente donde promueve en dar un desarrollo pilar en ser llamativo e interesante en los elementos práctico-pedagógicos para otorgar ambientes significativos en su formación (Castillo et al., 2022). Por lo tanto, las docentes entrevistadas mencionaron aportes esenciales dentro del canto y lo lúdico, cuando se les formulo la siguiente interrogante: ¿Cuáles de las estrategias didácticas le funciona en el desarrollo de la pausa activa en inicio a fin?

Por lo tanto, se presenta las siguientes categorías emergentes:

La Función del Canto Debe Ser Lúdico. Se sabe que un apoyo para el docente va a ser óptimo en todo sentido, en el cual el canto provoca un desarrollo novedoso y lúdico en el aula, lo que ofrece dar experiencias interactivas como musicales, llegando a enriquecer su aprendizaje mediante los diversos logros en las sesiones con los niños (Villena, 2020). De tal forma, evidencian las respuestas de las dos docentes:

Cual me funciona un montón te soy muy sincera tal vez manejar un montón el dominio de mi voz, la dicción o la forma de cómo uno habla o interpreta cada canción o cada pregunta que se les hace a los pequeños o tal vez de pronto hacer en ese momento un juego simbólico me resulta un montón y me resulta muy satisfactorio para ellos (Participante D1).

A mí me funciona mucho el canto por ejemplo tú sabes durante el momento del día [...] ellos tienen mucha energía o de repente tiene días cargados y para poder captar su atención y retomar su concentración [...] en mi caso con mis niños de

cinco años a través del canto incluimos esto de las actividades lúdicas en la pausa activa priorizando de que ellos vuelvan a retomar sus actividades con más energía y más entusiasmo, esa es la finalidad (Participante D2)

Es por ello, que se debe optimizar las actividades en el aula acorde a las necesidades del momento ya que esto impulsa en crear un entorno vivencial y armónico (Rey, 2020). Es así que, la función del canto es lograr propiciar situaciones armónicas y lúdicas durante la participación de los niños en el aula, en donde también se visualizó un aporte esencial que planteó la segunda entrevistada acerca de las estrategias didácticas en el desarrollo lúdico, lo cual se observa a continuación:

La Importancia de Promover Estrategias Didácticas para Fortalecer el Desarrollo Lúdico. El desarrollo de las estrategias didácticas es la base principal para que el docente logre otorgar un proceso de enseñanza de forma eficaz, ya que es pertinente que siga en constante capacitación para que logre transmitir actividades de carácter lúdico y creativo, resaltando así una mejora en la motivación como también el interés en los niños (Narváez y Fárez, 2022). Por ello, la segunda docente expresó lo siguiente:

[...] a través del canto incluimos esto de las actividades lúdicas en la pausa activa priorizando de que ellos vuelvan a retomar sus actividades con más energía y más entusiasmo [...] (D2).

Por ende, este proceso favorece un ambiente significativo del cual debe partir para despertar aquellas experiencias que enlazan con el aprendizaje desde un proceso creativo, reflexivo e innovador para la construcción de los nuevos conocimientos (Herrera y Villafuerte, 2023). De tal manera, en el siguiente apartado se conocerá como es que las docentes evidenciaron aquellas estrategias didácticas en la pausa activa dentro del entorno escolar.

Influencia de las Estrategias Didácticas en la Pausa Activa

Para una mayor eficacia dentro del rol docente es propicio que emplee el juego como un factor poderoso en estimular el aprendizaje del educando durante el entorno escolar, ya que complementa situaciones significativas en el infante desde una mirada lúdica (Payba et al., 2021). En base a ello, las docentes entrevistadas reflejaron como las estrategias didácticas influyen en la pausa activa. logrando encontrar una participación

activa en los niños, por eso se les formuló la siguiente interrogante: ¿Cómo influyen las estrategias didácticas en la pausa activa?

Por lo tanto, se presenta las siguientes categorías emergentes:

La Selección de Actividades Lúdicas para Contribuir a una Participación Activa en el Aula. La docente al tener positivamente un impacto en la selección de actividades lúdicas en base al interés del niño, surge un cambio novedoso donde ellos logran proponer sus ideas, roles y reglas, ocasionando que sean constructores de sus propias propuestas durante las actividades pertinentes (González, 2022). Lo cual, favoreció en tener una herramienta eficaz para aumentar la participación en las actividades escolares, tal como lo menciona la primera docente:

Te explico ello, ayuda a mantener la mente y el cuerpo de los pequeños frescos en movimientos e influyen un montón [...] porque ya están más atentos y concentrados en la clase sobre todo mejoran en cuanto las propuestas para realizar el juego o la actividad que se va a realizar, es importante que ellos también tenga propuestas para realizar o variar algún tipo de juego dentro de la pausa activa ya que nos ayuda un montón ello aparte de que son menos cohibidos y toma la autonomía correspondiente, en algunos casos ya se ve el liderazgo de los niños en manejar ese tipo de situación (D1).

A modo de síntesis, Pineda (2021) indica que “existen estrategias didácticas que promueven la formación escolar en los educandos para favorecer la atención, potenciar la construcción de nuevos conocimientos y diseñar temas pedagógicos, en base a un proceso interactivo y dinámico en las aulas” (p. 78). Cabe mencionar, que las docentes resaltan la importancia que imparte la selección dentro de las actividades en la pausa activa, ya que resalta significativamente en la participación, la atención y la concentración en clase, además, se pudo apreciar otro aporte que la segunda docente menciona acerca del juego como un efecto positivo en el aprendizaje, por ello se visualiza a continuación:

La Influencia del Juego en las Actividades El juego es indispensable en la vida infantil, ya que posee un carácter espontáneo y placentero que permite un desarrollo pleno en las actividades lúdicas. A través del juego, los niños pueden manifestar sus interacciones, sentimientos y logros con sus pares de manera significativa (Párraga et al., 2021). Por lo tanto, se observa en la respuesta de la segunda docente en relación al tema:

Si hablamos de estrategias didácticas nosotras las docentes empleamos en base a nuestro día a día a través de los juegos y si lo relacionamos con la pausa activa [...] en base a: cantos, ejercicios de relajación, movimientos corporales como movimientos gruesos y finos, en los estudiantes va a beneficiar su interés en el desarrollo de la clase (D2).

Por otra parte, se considera que cada niño expresa sus propias destrezas durante el juego, ya que durante dicha acción logran despertar la curiosidad en las actividades colectivas como resultado importante en estar motivados por su propio gozo (UNESCO, 1979).

Estrategias Didácticas Identificadas

A través del análisis de las respuestas de las docentes, se han identificado diversas estrategias las cuales se presentarán de acuerdo a lo mencionado por cada docente participante.

Basándose en las respuestas proporcionadas por la participante D1, se extrajeron las siguientes estrategias didácticas para niños de preescolar:

- **Uso de Canciones Adaptadas y Juegos Rítmicos.** La docente menciona el uso de "canciones donde puedo modificar las letras" y "canciones rítmicas", lo cual permite ajustar el contenido a los objetivos específicos de aprendizaje. Esta flexibilidad resulta clave para mantener el interés de los niños durante las actividades. Además, los juegos rítmicos, que involucran distintas partes del cuerpo, facilitan el desarrollo de la conciencia corporal y mejoran la coordinación motriz de los estudiantes, contribuyendo así al desarrollo integral en el nivel inicial.
- **Implementación de Pausas Activas.** En este caso la docente destaca la importancia de las pausas activas para manejar el cansancio y agotamiento de los niños durante la clase. Estas pausas ayudan a recuperar la atención y concentración de los pequeños.
- **Juegos de Identificación Corporal.** Durante la entrevista la docente mencionó que los "juegos o canciones rítmicas donde puedan coger las partes del cuerpo". Esta estrategia resulta fundamental para que los niños reconozcan y nombren las

partes de su cuerpo, promoviendo tanto la conciencia corporal como el desarrollo del vocabulario.

- **Modulación de la Voz y Dicción Clara.** La docente también subrayó la importancia de "manejar un montón el dominio de mi voz, la dicción o la forma de como uno habla o interpreta cada canción o cada pregunta". Este enfoque contribuye significativamente a mantener la atención de los niños, al tiempo que facilita su comprensión y participación en las actividades.
- **Juego Simbólico.** Asimismo, la docente mencionó que "hacer en ese momento un juego simbólico me resulta un montón". El juego simbólico desempeña un papel crucial en el desarrollo cognitivo y social de los niños de preescolar, al permitirles explorar roles y situaciones de manera lúdica, favoreciendo su capacidad de imaginación y resolución de problemas.
- **Actividades de Movimiento.** La docente también enfatizó que estas actividades "ayudan a mantener la mente y el cuerpo de los pequeños frescos en movimientos". El movimiento físico es fundamental para el desarrollo integral de los niños, ya que no solo favorece su salud física, sino que también contribuye a mantener su atención y concentración durante las actividades educativas.
- **Fomento de la Participación y Autonomía.** Además, la docente subrayó la importancia de que los niños "tengan propuestas para realizar o variar algún tipo de juego". Esta práctica promueve la autonomía, la creatividad y el desarrollo de habilidades de liderazgo en los niños, fomentando un ambiente de aprendizaje activo y participativo que empodera a los estudiantes en su proceso educativo.

Estas estrategias didácticas, identificadas en las respuestas a la entrevista, se centran en el aprendizaje activo, lúdico y participativo, que es fundamental en la educación preescolar. Promueven el desarrollo físico, cognitivo, social y emocional de los niños de manera integral.

A partir de las respuestas de la participante D2 se identificaron las siguientes estrategias didácticas para niños de preescolar:

- **Integración de Actividades Lúdicas en las Pausas Activas.** La docente menciona que "a través del canto incluimos esto de las actividades lúdicas en la pausa activa". Esta estrategia combina el elemento musical con el juego durante las pausas, ayudando a los niños a recuperar energía y entusiasmo. El uso de

actividades lúdicas en estos momentos es especialmente efectivo, ya que rompe la monotonía de la rutina de clase, estimula la participación de los niños y proporciona un descanso mental necesario para retomar las actividades con mayor concentración.

- **Manejo de la Energía y el Entusiasmo.** Asimismo, la participante destacó, "priorizando de que ellos vuelvan a retomar sus actividades con más energía y más entusiasmo". Lo cual indica que esta estrategia está diseñada para revitalizar a los niños. Esto es importante porque reconoce que los niños de preescolar tienen períodos de atención cortos y necesitan cambios de actividad, busca mantener un nivel óptimo de energía y motivación a lo largo de la jornada educativa, puede mejorar la disposición de los niños hacia el aprendizaje posterior a la pausa.
- **Uso de Juegos como Base de la Enseñanza Diaria.** Además, la docente mencionó "empleamos en base a nuestro día a día a través de los juegos". Esta estrategia reconoce la importancia central del juego en el aprendizaje preescolar. Es efectiva porque el juego es la forma natural de aprendizaje en los niños pequeños; permite integrar diversos contenidos educativos de manera divertida y significativa, además de promover el desarrollo social, emocional y cognitivo de manera holística.
- **Diversificación de Actividades en las Pausas Activas.** La docente enumeró diversas actividades, incluyendo "cantos, ejercicios de relajación, movimientos corporales como movimientos gruesos y finos". Esta diversificación es beneficiosa porque aborda diferentes aspectos del desarrollo infantil (musical, físico, motriz), permitiendo adaptarse a diversas necesidades y preferencias de los niños, y manteniendo el interés y la novedad en las pausas activas.
- **Enfoque en el Desarrollo Motriz.** En este punto, la docente nombró específicamente "movimientos corporales como movimientos gruesos y finos". Esta estrategia es importante porque contribuye al desarrollo de la coordinación y el control corporal, mejora la motricidad fina, crucial para actividades como la escritura, y permite a los niños liberar la energía física acumulada durante períodos de quietud.
 - **Uso de ejercicios de relajación.** Igualmente, la docente incluyó los "ejercicios de relajación" como parte de las actividades. Esta estrategia es beneficiosa porque ayuda a los niños a manejar el estrés y la ansiedad, mejora la

capacidad de concentración después de la pausa y enseña técnicas de autorregulación emocional desde temprana edad.

En conjunto, estas estrategias buscan crear un ambiente de aprendizaje dinámico, variado y adaptado a las necesidades de desarrollo de los niños de preescolar, fomentando su interés y participación en el proceso educativo.

Tomando en cuenta las respuestas de ambas docentes, se identificaron estrategias comunes que a continuación se presentan:

1. **Uso de Canciones y Actividades Musicales.** En ambas respuestas se menciona el uso de canciones y actividades musicales. Esta estrategia es recurrente, ya que la música es un elemento atractivo y motivador para los niños de preescolar; facilita la memorización de conceptos y el desarrollo del lenguaje; puede adaptarse fácilmente a diferentes objetivos de aprendizaje; promueve el desarrollo de habilidades auditivas y rítmicas.
2. **Implementación de Pausas Activas.** Las pausas activas son destacadas en ambas respuestas como una estrategia esencial en el proceso educativo. Su relevancia radica en varios factores, entre los cuales se destacan:
 - Manejo de niveles de energía y atención.: Facilitan la regulación de la energía y la atención de los niños, promoviendo un ambiente de aprendizaje más efectivo.
 - Descanso necesario: Proporcionan un respiro esencial de las actividades académicas, lo que ayuda a prevenir la fatiga y el agotamiento mental.
 - Retorno con mayor concentración y entusiasmo: Permiten a los estudiantes reanudar las actividades con un enfoque renovado y un mayor entusiasmo.
 - Oportunidades para el movimiento y la expresión corporal: Ofrecen momentos valiosos para el movimiento físico y la expresión corporal, elementos cruciales en el desarrollo integral de los niños en edad preescolar.
3. **Actividades de Movimiento y Desarrollo Motriz.** Ambas respuestas enfatizan la importancia del movimiento y las actividades físicas como estrategias fundamentales en el proceso educativo. Esta estrategia resulta decisiva por diversas razones:

- Desarrollo de la coordinación y el control corporal: Las actividades físicas contribuyen significativamente a la mejora de la coordinación y el control corporal en los niños.
- Liberación de energía acumulada: Facilitan la liberación de energía acumulada durante períodos de inactividad, lo que ayuda a prevenir la inquietud y la distracción.
- Fomento de habilidades motrices gruesas y finas: Estas actividades promueven el desarrollo tanto de habilidades motrices gruesas como finas, fundamentales para el desarrollo integral del niño.
- Mejora de la conciencia corporal y espacial: Ayudan a mejorar la conciencia corporal y espacial de los niños, permitiéndoles comprender mejor su relación con el entorno.

Estos aspectos subrayan la necesidad de integrar el movimiento y las actividades físicas en la educación preescolar, ya que son esenciales para el desarrollo global de los niños.

4. Enfoque en Actividades Lúdicas y Juegos. Ambas respuestas enfatizan la importancia del movimiento y las actividades físicas como estrategias fundamentales en el proceso educativo. Esta estrategia resulta decisiva por diversas razones:

- Desarrollo de la coordinación y el control corporal: Las actividades físicas contribuyen significativamente a la mejora de la coordinación y el control corporal en los niños.
- Liberación de energía acumulada: Facilitan la liberación de energía acumulada durante períodos de inactividad, lo que ayuda a prevenir la inquietud y la distracción.
- Fomento de habilidades motrices gruesas y finas: Estas actividades promueven el desarrollo tanto de habilidades motrices gruesas como finas, fundamentales para el desarrollo integral del niño.
- Mejora de la conciencia corporal y espacial: Ayudan a mejorar la conciencia corporal y espacial de los niños, permitiéndoles comprender mejor su relación con el entorno.

5. Fomento de la Participación y la Autonomía. Ambas respuestas de las docentes subrayan la implementación de estrategias que promueven la participación y la

autonomía de los niños en el proceso educativo. La relevancia de esta práctica se manifiesta en varios aspectos clave:

- Desarrollo de la confianza y la autoestima: Fomentar la participación activa de los niños contribuye al desarrollo de su confianza y autoestima, ya que se sienten valorados y reconocidos en sus aportes.
- Habilidades de Toma de Decisiones y Resolución de Problemas: Estas estrategias estimulan el desarrollo de habilidades esenciales, como la toma de decisiones y la resolución de problemas, preparando a los niños para enfrentar desafíos futuros de manera efectiva.
- Aprendices Activos y Autodirigidos: Al promover la autonomía, se capacita a los niños para convertirse en aprendices activos y autodirigidos, lo que les permite asumir un papel más proactivo en su proceso educativo.
- Habilidades de Liderazgo y Trabajo en Equipo: Estas iniciativas también fomentan el desarrollo de habilidades de liderazgo y trabajo en equipo, esenciales para la interacción social y el desarrollo comunitario.

La implementación de estrategias que promueven la participación y la autonomía es, por tanto, fundamental para la formación integral de los niños en el nivel preescolar, contribuyendo a su desarrollo personal y académico.

6. Diversificación de Actividades. En ambas respuestas se menciona la importancia de variar las actividades. Esta estrategia es efectiva porque: mantiene el interés y la atención de los niños; permite abordar diferentes estilos de aprendizaje y preferencias; ofrece oportunidades para desarrollar diversas habilidades; ayuda a mantener un ambiente dinámico y estimulante en el aula.

Estas estrategias compartidas reflejan un enfoque educativo centrado en el niño, que reconoce la importancia del juego, el movimiento y la participación en el aprendizaje preescolar. Además, muestran una comprensión de las necesidades de desarrollo de los niños en esta etapa, buscando crear un ambiente de aprendizaje dinámico, variado y adaptado a sus características.

Elementos del Valor Lúdico

Esta categoría se centró en identificar como las docentes, a partir de su propia experiencia, han logrado implementar de manera efectiva elementos innovadores al regresar al entorno escolar. En este contexto, han utilizado estrategias didácticas que

integran el valor lúdico y las pausas activas, introduciendo nuevas formas de descanso activo durante las actividades en el aula. A partir de este análisis, se identificaron las siguientes subcategorías: la recreación de la pausa activa en los infantes, la influencia de los elementos lúdicos en las pausas activas y el impacto del valor lúdico de las pausas activas en la labor docente.

Es importante destacar que, a través del juego, los infantes tienen la oportunidad de adquirir nuevas experiencias durante las pausas activas, lo que les permite expresar sus ideas, interactuar cooperativamente con sus compañeros y aprender de manera conjunta (Cardinal, 2021). El componente lúdico es fundamental como un elemento que fortalece la capacidad de los niños para relacionarse con los demás, entretenerse y liberar tensiones en las actividades propuestas, potenciando así su desarrollo integral (Noy y Jaimez, 2019).

A continuación, se abordará la primera subcategoría:

La recreación de la Pausa activa en los Infantes

La pausa activa es relevante en la activación corporal del individuo, ya que permite otorgar un impacto positivo en el trayecto escolar dentro y fuera del aula, despertando su curiosidad y motivación en dichas actividades (Gonzalez y Malave, 2024). Por ende, las docentes manifestaron sucesos importantes acerca de la recreación en el aula en base a la pausa activa en los niños, cuando se les formuló la siguiente interrogante: ¿Cree usted que la pausa activa provoca una recreación en los estudiantes? ¿Cómo lo podría evidenciar?

Por ello, se presentan las siguientes categorías emergentes:

La Pausa Activa como un Aporte Significativo en Reactivar el Aprendizaje del Educando. Es primordial considerar que, para tener una motivación efectiva en el desarrollo de la enseñanza, es en base a la pausa activa donde otorga una función significativa en reactivar el sistema corporal y cognitivo de los estudiantes, con la finalidad de dar momentos agradables en su aprendizaje (Sanmartin, 2023). Por ello, es esencial conocer que el descanso activo procura reanimar a los niños en sus actividades diarias, como se visualiza en las respuestas de las dos docentes:

Claro, provoca una recreación en los pequeños [...] porque cuando tú ves que ya no está tomando la acción correspondiente a tu trabajo, dónde están cansados o ya se

cansaron por la dinámica que en ese momento estabas trabajando con ellos entonces tú tienes que despertar el interés y curiosidad para que ellos puedan sentirse motivados y seguir trabajando de la mejor manera (D1).

Más que una recreación, ósea porque va ligado mucho a la parte lúdica [...] es un complemento que permite en los momentos que tenemos durante el día con los niños que quizás se encuentra bastante activos o quizás durante el día hemos tenido algunos momentos donde ellos se encuentran no tan motivados y nosotras podamos retomar su atención, pues a su vez el niño pueda encontrarse o con el tema que vamos a trabajar estén más interesado y entusiasmados ya que la pausa activa sirve para ello donde reactiva, reanima y reconforta en los estudiantes (D2).

Asimismo, encontramos que la pausa activa es fundamental en el trayecto cotidiano de los sujetos para fortalecer la energía corporal durante las actividades lúdicas en la que buscan dar una interacción directa entre el educador y los estudiantes como un proceso significativo a través de vivencias (Sulca, 2023). Cabe destacar, que también es importante el docente logre propiciar más actividades que llenen sus intereses dentro de la pausa activa, por lo tanto, en el siguiente apartado se mostrara acerca de los elementos lúdicos.

Influencia de los Elementos Lúdicos de la Pausa Activa

La pausa activa dentro del salón de clases es atractiva para los infantes, de manera que contribuye a una influencia en su relajación motriz en las actividades lúdicas para que se pueda evidenciar un desarrollo interactivo entre los niños (Gutiérrez, 2020). Luego de ello, se quiso ahondar sobre los elementos lúdicos en la pausa activa con la siguiente pregunta: ¿Qué elementos lúdicos influyen la pausa activa entre los estudiantes? ¿Y a que aportan?

Ante estas interrogantes, surgieron las siguientes categorías emergentes:

La influencia del juego y la creatividad en los elementos lúdicos durante el desarrollo interactivo en la pausa activa. Un buen desarrollo debe promover grandes cambios, en los cuales se relaciona con la creatividad, a través de lo lúdico, permite que el niño pueda experimentar y crear nuevas situaciones en función a la pausa activa, con la finalidad de evidenciar su colaboración y desenvolvimiento en las dinámicas como parte de un aprendizaje divertido e integrador (Mendiola, 2023). Es así que, la influencia del juego y creatividad forma parte esencial en los elementos lúdicos dentro del desarrollo

potencial de cada niño (a), lo que a continuación se observa en las respuestas de las dos participantes:

Más que elementos lúdicos yo trabajo un montón lo que es con material reciclado aparte de eso trabajó mucho con el cuerpo de los pequeños más que un material concreto en general yo trabajo mucho la imaginación de ellos trabajo el que puedan uno de otra manera también proponer sus ideas eso es lo que yo trabajo un montón sin un elemento concreto es más yo puedo agarrar un pedazo de tiza y dibujar algo en el suelo y comenzar una pausa activa en ese momento trabajando por ejemplo una canción que requiere saltos donde requerimos tanto material pero a la vez la creatividad de cada uno de nuestros pequeños para que ellos puedan interiorizar lo que yo estoy indicando y hacerlo de la mejor manera [...] (D1)

En base a actividades de juegos donde involucren el movimiento corporal, el canto por ejemplo lo que me funciona mucho a mi es trabajar actividades donde prima el movimiento corporal (D2).

En este sentido, lo lúdico, es esencial como elemento fortalecedor en el que acontece a relacionarse con los demás, entretenerse y liberar tensiones, en las actividades propuestas donde va a potenciar sus capacidades como persona (Noy y Jaimez, 2019). Por lo cual, podemos observar un gran acorde en la influencia de los elementos lúdicos en la implementación de las educadoras durante la enseñanza en el aula. Asimismo, la labor del docente es amplia y con experiencia donde su conocimiento ayuda a los infantes en el desarrollo lúdico dentro de la pausa activa, como se visualiza en el siguiente apartado.

El valor lúdico de la Pausa Activa en su Labor Docente

Las diferentes maneras que otorgan los elementos lúdicos en la pausa activa dan beneficio en el bienestar del infante, pero lo esencial es apreciar la conexión entre ambas situaciones, es decir, que la pausa activa influye en motivar a los niños como primera acción (Tituaña, 2022). Debido a ello, las docentes comparten sus opiniones acerca del valor lúdico de la pausa activa para conocer sus experiencias en base al tema, cuando se les formulo la siguiente pregunta: ¿De qué forma se visualiza el valor lúdico de la pausa activa en su labor docente? ¿Podría detallarlo?

Por ello, ante esta interrogante, surgieron las siguientes categorías emergentes:

Promover el desempeño estudiantil. En el ámbito escolar, se debe promover la práctica de actividad física con el apoyo del docente para otorgar un desenvolvimiento corporal como cognitivo en las actividades propuestas, promoviendo así su desempeño motor y personal en el aula, asimismo, como educadores es crucial tener como estrategia la motivación porque da un estímulo en el inicio de clases en conjunto con los infantes para obtener una mayor concentración en su proceso formativo (Molina et al., 2021). Dicho esto, se observa la respuesta de la primera docente:

Lo primordial es que mejora el desempeño de mis pequeños, eso es importante para mí donde va a mejorar es mediante la pausa activa o después de haber trabajado la pausa activa donde ellos están más frescos y más dinámico para realizar las próximas actividades [...] es importante manejarla dentro del aula en los momentos que tu observes que tus pequeños ya están cansados es importante darle ese tipo de alcance para que ellos también puedan sentirse más relajados y que puedan de una y otra manera no solamente trabajar con la voz, sino con el cuerpo [...] (D1).

Es decir, ofrece una participación significativa donde satisface ciertas necesidades en la etapa del nivel inicial, siendo de gran relevancia promover un entorno vivaz, lo cual, este cambio puede dar directas experiencias a los infantes para compartir sus conocimientos en forma colectiva como individual (Eraso et al., 2021). Además, los elementos lúdicos en la pausa activa son un respaldo positivo que favorece el desempeño en los estudiantes donde a su vez se puede constituir un ambiente escolar dinámico y duradero en el proceso formativo, como lo que se menciona a continuación:

Los Elementos Lúdicos en la Pausa Activa como un Aporte Atractivo en el Movimiento Corporal. Es importante considerar que, desde la perspectiva del docente, emplear el juego en el desarrollo del aprendizaje es un beneficio útil en la pausa activa para que el preescolar logre un avance creativo, expresivo y motriz como parte de su desarrollo personal, lo cual con el movimiento se demuestra una actitud positiva en las actividades lúdicas que determina un trabajo recreativo en los juegos dentro del aula (Hechavarría, 2020). En efecto, la segunda docente menciona lo siguiente:

Pues manejamos mucho el aspecto lúdico a través del movimiento, esto hace nuevos conocimientos que nosotros brindamos a nuestros niños sea dentro de su

coeficiente ya que ese aporte es uno de lo más enriquecedores y duraderos partiendo del juego y sobre todo del movimiento corporal entonces lo realizamos en el aula con actividades por ejemplo con saltos o también utilizar objetos que nos ayuda también a desarrollar estas actividades como por ejemplo: pelotas, aros, conos y trabajando también netamente con el cuerpo haciendo actividades que involucran mucho el movimiento como el correr, trotar, saltar, brincar [...] (D2).

Finalmente, la docente se encarga de ofrecer un aprendizaje duradero, donde considera facilitar un propósito esperado, lo cual, pretende alcanzar destrezas nuevas en las actividades de los menores como el movimiento corporal (Reyes, 2021).

Elementos del Valor Lúdico Identificados

A partir del análisis de las respuestas proporcionadas por las docentes, es posible identificar varios elementos innovadores en las estrategias didácticas dirigidas a niños en edad preescolar. Estos elementos no solo reflejan un enfoque contemporáneo en la educación infantil, sino que también se alinean con las mejores prácticas en el ámbito pedagógico.

A continuación, se detallan las principales características identificadas de la participante D1:

- **Uso de Material Reciclado.** En su respuesta a la entrevista la docente mencionó, "yo trabajo un montón lo que es con material reciclado". Este enfoque es innovador porque, promueve la conciencia ambiental desde temprana edad; desarrolla la creatividad al transformar objetos cotidianos en recursos educativos; enseña a los niños sobre la reutilización y el valor de los recursos; y permite crear materiales didácticos de bajo costo y fácil acceso.

- **Uso del Cuerpo como Principal Herramienta de Aprendizaje.** En este caso la docente mencionó que "trabajó mucho con el cuerpo de los pequeños más que un material concreto". Esta estrategia es innovadora porque, reconoce el cuerpo como un recurso siempre disponible para el aprendizaje; fomenta la conciencia corporal y la expresión no verbal; integra el movimiento y la kinestesia en el proceso de aprendizaje y reduce la dependencia de materiales externos, haciendo el aprendizaje más accesible.

- **Fomento de la Imaginación y Propuesta de Ideas.** Asimismo, la docente resaltó la frase "trabajo mucho la imaginación de ellos, trabajo el que puedan de una o de otra manera también proponer sus ideas". Aquí destaca un enfoque innovador porque, coloca al niño como cocreador del proceso de aprendizaje; desarrolla habilidades de pensamiento creativo y resolución de problemas; fomenta la autonomía y la confianza en las propias ideas; prepara a los niños para un mundo que valora la innovación y el pensamiento original.

- **Uso Creativo de Recursos Mínimos.** En este punto la docente mencionó "yo puedo agarrar un pedazo de tiza y dibujar algo en el suelo y comenzar una pausa activa". Lo que ejemplifica una estrategia innovadora porque demuestra que el aprendizaje efectivo no depende de recursos costosos o elaborados; enseña a los niños a ver posibilidades creativas en objetos simples; desarrolla la flexibilidad mental y la capacidad de improvisación; permite adaptar rápidamente las actividades a diferentes entornos y situaciones.

- **Integración de Pausas Activas Basadas en la Observación.** Igualmente, la docente respondió, "es importante manejarla dentro del aula en los momentos que tu observes que tus pequeños ya están cansados". Este enfoque es innovador porque, personaliza el ritmo de la clase según las necesidades inmediatas de los niños; desarrolla la capacidad de observación y respuesta del docente; fomenta un ambiente de aprendizaje más flexible y adaptativo; además, reconoce y responde a los ciclos naturales de atención y energía de los niños.

- **Enfoque Holístico, Voz y Cuerpo.** Asimismo, la docente manifestó lo siguiente, "no solamente trabajar con la voz, sino con el cuerpo". Esto sugiere una estrategia innovadora porque, integra múltiples modalidades de expresión y aprendizaje; reconoce la importancia del lenguaje corporal en la comunicación y el aprendizaje; ayuda a desarrollar habilidades de comunicación verbal y no verbal, al mismo tiempo que facilita el aprendizaje para niños con diferentes estilos de aprendizaje.

Estos elementos innovadores reflejan un enfoque educativo que va más allá de los métodos tradicionales, priorizando la creatividad, la flexibilidad, la participación del niño y el uso eficiente de recursos. Estas estrategias no solo facilitan el aprendizaje, sino que también desarrollan habilidades cruciales para el siglo XXI como la creatividad, la adaptabilidad y el pensamiento crítico.

Como resultado del análisis de las aportaciones de participante D2, se identificaron diversos elementos innovadores en las estrategias didácticas orientadas a niños en edad preescolar. Estos elementos reflejan un enfoque pedagógico centrado en el desarrollo integral del niño y el uso de metodologías activas que fomentan el aprendizaje significativo. Entre los elementos destacados se encuentran:

- **Uso de Pausas Activas como Herramienta de Regulación emocional y atencional.** En la respuesta de la docente se mencionó "permite en los momentos que tenemos durante el día con los niños que quizás se encuentran bastante activos o quizás durante el día hemos tenido algunos momentos donde ellos se encuentran no tan motivados y nosotras podamos retomar su atención". Este enfoque es innovador porque, reconoce la fluctuación natural de los estados de ánimo y niveles de energía de los niños a lo largo del día; utiliza las pausas activas no solo como descanso, sino como herramienta de regulación emocional y atencional; permite adaptar dinámicamente el ambiente de aprendizaje a las necesidades cambiantes de los niños; y fomenta la autorregulación y la conciencia de los propios estados emocionales en los niños.

- **Integración de Pausas Activas como Elemento Motivacional.** Asimismo, la docente refirió que las pausas activas sirven para que los niños "estén más interesados y entusiasmados". Esta estrategia es innovadora porque, utiliza el movimiento y la actividad física como medio para aumentar la motivación hacia el aprendizaje; reconoce la conexión entre el estado físico y la disposición mental para el aprendizaje; transforma potenciales distracciones (necesidad de movimiento) en oportunidades de aprendizaje; y crea una asociación positiva entre la actividad física y el proceso educativo.

- **Enfoque en el Movimiento como Vehículo de Aprendizaje.** La docente también destaca lo siguiente, "manejamos mucho el aspecto lúdico a través del movimiento, esto hace nuevos conocimientos que nosotros brindamos a nuestros niños sea dentro de su coeficiente". Este enfoque es innovador porque, reconoce el movimiento no solo como una actividad física, sino como un medio de aprendizaje cognitivo; integra el desarrollo motor con el desarrollo cognitivo, creando experiencias de aprendizaje más holísticas; aprovecha la natural inclinación de los niños hacia el movimiento para facilitar el aprendizaje; puede

mejorar la retención de información al asociarla con experiencias físicas concretas.

- **Uso Variado de Actividades Físicas y Objetos.** En este punto, la docente mencionó diversas actividades como "saltos, correr, trotar, saltar, brincar" y el uso de objetos como "pelotas, aros, conos". Esta variedad es innovadora porque, ofrece una gama amplia de experiencias motrices, desarrollando diferentes habilidades físicas; permite adaptar las actividades a diferentes espacios y recursos disponibles; mantiene el interés y la novedad en las actividades físicas, evitando la monotonía; facilita la inclusión de niños con diferentes habilidades y preferencias motrices.

- **Integración del Juego como Elemento Central del Aprendizaje.** La docente también mencionó, "partiendo del juego y sobre todo del movimiento corporal". Este enfoque es innovador porque, reconoce el juego no solo como una actividad recreativa, sino como una herramienta fundamental de aprendizaje; alinea las prácticas educativas con la forma natural de aprender de los niños en edad preescolar; puede hacer que el aprendizaje sea más significativo y duradero al asociarlo con experiencias placenteras; fomenta el desarrollo de habilidades sociales y emocionales junto con las cognitivas.

- **Enfoque en el Cuerpo como Herramienta Principal de Aprendizaje.** En este punto, la docente mencionó "trabajando también netamente con el cuerpo". Esta estrategia es innovadora porque reduce la dependencia de materiales externos, haciendo el aprendizaje más accesible y flexible; fomenta la conciencia corporal y la autoexpresión; puede mejorar la autoestima y la confianza de los niños al dominar habilidades físicas; y prepara a los niños para un aprendizaje kinestésico que puede ser beneficioso en etapas posteriores de su educación.

Estos elementos innovadores reflejan un enfoque educativo que integra de manera efectiva el movimiento, el juego y la actividad física en el proceso de aprendizaje. Reconocen la importancia del cuerpo y el movimiento no solo para el desarrollo físico, sino también para el cognitivo y emocional de los niños en edad preescolar.

Tomando en cuenta las respuestas de ambas docentes, se identificaron elementos innovadores en las estrategias didácticas para niños de preescolar los cuales, seguidamente se presentan.:

1. **Uso del cuerpo como principal herramienta de aprendizaje.**

Este elemento aparece en ambas respuestas y es innovador porque: se reconoce el cuerpo como un recurso siempre disponible y versátil para el aprendizaje; se integra el desarrollo motor con el cognitivo, creando experiencias de aprendizaje más holísticas; se reduce la dependencia de materiales externos, haciendo el aprendizaje más accesible y adaptable a diferentes entornos; se fomenta la conciencia corporal y la autoexpresión desde temprana edad.

2. **Integración del movimiento como vehículo de aprendizaje.**

Presente en ambas respuestas, este enfoque es innovador porque: aprovecha la natural inclinación de los niños hacia el movimiento para facilitar el aprendizaje; reconoce la conexión entre el estado físico y la disposición mental para el aprendizaje; puede mejorar la retención de información al asociarla con experiencias físicas concretas; transforma la necesidad de movimiento de los niños en oportunidades de aprendizaje.

3. **Uso de Pausas Activas como Herramienta de Regulación emocional y atencional.** Este elemento es innovador ya que: utiliza las pausas activas no solo como descanso, sino como instrumento para manejar los estados emocionales y niveles de atención de los niños. permite adaptar dinámicamente el ambiente de aprendizaje a las necesidades cambiantes de los niños a lo largo del día; fomenta la autorregulación y la conciencia de los propios estados emocionales en los niños. integra el manejo emocional y atencional como parte del proceso educativo.

4. **Fomento de la Creatividad y la Imaginación.** Este enfoque aparece en ambas respuestas y es innovador porque: coloca al niño como cocreador del proceso de aprendizaje, no solo como receptor pasivo; desarrolla habilidades de pensamiento creativo y resolución de problemas desde temprana edad; prepara a los niños para un mundo que valora la innovación y el pensamiento original; fomenta la autonomía y la confianza en las propias ideas.

5. **Uso Creativo de Recursos Mínimos y Reciclados.** Este elemento es innovador porque: promueve la conciencia ambiental y la sostenibilidad desde la educación preescolar; enseña a los niños a ver posibilidades creativas en objetos simples o de desecho; desarrolla la flexibilidad mental y la capacidad de

improvisación; demuestra que el aprendizaje efectivo no depende de recursos costosos o elaborados.

6. **Integración del Juego como Elemento Central del Aprendizaje.** Este enfoque es innovador porque reconoce el juego no solo como una actividad recreativa, sino como una herramienta fundamental de aprendizaje; alinea las prácticas educativas con la forma natural de aprender de los niños en edad preescolar; puede hacer que el aprendizaje sea más significativo y duradero al asociarlo con experiencias placenteras; fomenta el desarrollo de habilidades sociales y emocionales junto con las cognitivas.

7. **Enfoque Personalizado Basado en la Observación.** Este elemento es innovador porque: personaliza el ritmo de la clase según las necesidades inmediatas observadas en los niños; desarrolla la capacidad de observación y respuesta del docente; fomenta un ambiente de aprendizaje más flexible y adaptativo; reconoce y responde a los ciclos naturales de atención y energía de los niños.

Estos elementos innovadores reflejan un enfoque educativo que va más allá de los métodos tradicionales, priorizando la participación del niño, el uso del cuerpo y el movimiento, la creatividad, y la adaptabilidad a las necesidades cambiantes de los niños. Estas estrategias no solo facilitan el aprendizaje, sino que también desarrollan habilidades cruciales para el desarrollo integral del niño en la etapa preescolar.

CONCLUSIONES

El presente estudio tuvo como propósito investigar y comprender la implementación de estrategias didácticas centradas en el valor lúdico durante las pausas activas en el nivel inicial. Este enfoque permitió identificar y analizar las diversas metodologías empleadas por las docentes para optimizar el proceso de enseñanza-aprendizaje, considerando no solo los aspectos cognitivos, sino también los componentes físicos, emocionales y sociales del desarrollo infantil.

A través de un enfoque cualitativo, basado en la observación y el análisis de entrevistas realizadas a docentes de nivel inicial, se buscó abordar dos objetivos específicos: primero, describir las estrategias que emplean las docentes para incorporar el valor lúdico de la pausa activa en su práctica pedagógica; y segundo, identificar los elementos innovadores presentes en estas estrategias que puedan contribuir de manera significativa al aprendizaje integral de los niños.

Las conclusiones obtenidas en este estudio revelan no solo la importancia de la música, el movimiento y el juego en la educación inicial, sino también el papel crucial de la adaptabilidad y la personalización del aprendizaje en función de las necesidades individuales de los niños. Asimismo, se destaca el impacto positivo de estas estrategias tanto en el bienestar emocional y físico de los educandos, como en su capacidad para participar activamente y autorregularse en el entorno escolar.

A continuación, se presentan las principales conclusiones derivadas de la investigación, organizadas en torno a los objetivos específicos planteados:

En relación con el primer objetivo específico, se concluye que las docentes emplean un enfoque holístico en la integración del aprendizaje a través del juego y el movimiento. Esta integración incorpora elementos lúdicos, musicales y de actividad física, lo que subraya la relevancia de un aprendizaje multisensorial y activo en el nivel inicial. Dicho enfoque permite atender simultáneamente el desarrollo cognitivo, físico, social y emocional de los niños. Este enfoque se evidencia en la implementación de tres estrategias principales: a) uso de canciones y actividades musicales; b) realización de pausas activas; y c) fomento de la participación y autonomía.

Además, las docentes priorizan la adaptabilidad y diversificación en sus métodos, lo que demuestra su capacidad para ajustarse a los diferentes estilos de

aprendizaje y los cortos períodos de atención de los niños en el nivel inicial. La adaptabilidad resulta fundamental para responder a las necesidades cambiantes de los estudiantes y mantener un ambiente de aprendizaje estimulante, como se evidencia en la implementación de actividades de movimiento y desarrollo motriz.

Por otro lado, el fomento de la autonomía y la participación en el aula resalta un enfoque centrado en el niño, valorando su capacidad para tomar decisiones y contribuir activamente a su propio aprendizaje. Esta estrategia es crucial para desarrollar la confianza y las habilidades de autorregulación en los niños, lo que se evidencia en las actividades lúdicas y los juegos empleados por las docentes.

Asimismo, las docentes utilizan la música y el movimiento como herramientas pedagógicas, lo que refleja una comprensión profunda de cómo estos elementos facilitan el aprendizaje, mejoran la memoria y desarrollan las habilidades motoras y lingüísticas en los estudiantes de nivel inicial. Estas estrategias se manifiestan en la integración de canciones y actividades musicales, así como en la implementación de pausas activas.

De igual manera, se concluye que las docentes reconocen el juego como un vehículo de aprendizaje esencial, ya que no solo es una actividad placentera, sino también un medio para el desarrollo cognitivo, social y emocional de los niños. El fomento de la participación y la autonomía mediante el juego es una de las estrategias claves identificadas.

Finalmente, las docentes mantienen un enfoque en el desarrollo integral del niño, abordando no solo el aspecto académico, sino también el desarrollo físico, social y emocional, lo que contribuye a una experiencia de aprendizaje más completa en el nivel inicial.

Respecto al segundo objetivo específico, uno de los elementos innovadores identificados es el enfoque holístico en el bienestar emocional y cognitivo del niño. Este enfoque transforma las pausas activas de simples descansos en herramientas para la regulación emocional y atencional, lo que subraya la importancia de la conexión entre el bienestar emocional y el aprendizaje. El uso del cuerpo como herramienta principal de aprendizaje es un elemento innovador destacado en este enfoque.

De la misma manera, las docentes priorizan la adaptabilidad y diversificación en sus métodos, lo que demuestra su capacidad para ajustarse a los diferentes estilos de aprendizaje y los cortos períodos de atención de los niños en el nivel inicial. La adaptabilidad resulta fundamental para responder a las necesidades cambiantes de los estudiantes y mantener un ambiente de aprendizaje estimulante, como se evidencia en la implementación de actividades de movimiento y desarrollo motriz.

Por otro lado, el fomento de la autonomía y la participación en el aula resalta un enfoque centrado en el niño, valorando su capacidad para tomar decisiones y contribuir activamente a su propio aprendizaje. Esta estrategia es crucial para desarrollar la confianza y las habilidades de autorregulación en los niños, lo que se evidencia en las actividades lúdicas y los juegos empleados por las docentes.

Asimismo, las docentes utilizan la música y el movimiento como herramientas pedagógicas, lo que refleja una comprensión profunda de como estos elementos facilitan el aprendizaje, mejoran la memoria y desarrollan las habilidades motoras y lingüísticas en los estudiantes de nivel inicial. Estas estrategias se evidencian en el uso de canciones y actividades musicales, así como en la implementación de pausas activas.

De igual manera, se concluye que las docentes reconocen el juego como un vehículo de aprendizaje esencial, ya que no solo es una actividad placentera, sino también un medio para el desarrollo cognitivo, social y emocional de los niños. El fomento de la participación y la autonomía mediante el juego es una de las estrategias claves identificadas.

Finalmente, las docentes mantienen un enfoque en el desarrollo integral del niño, abordando no solo el aspecto académico, sino también el desarrollo físico, social y emocional, lo que contribuye a una experiencia de aprendizaje más completa en el nivel inicial.

Respecto al segundo objetivo específico, uno de los elementos innovadores identificados es el enfoque holístico en el bienestar emocional y cognitivo del niño. Este enfoque transforma las pausas activas de simples descansos en herramientas para la regulación emocional y atencional, lo que subraya la importancia de la conexión entre el bienestar emocional y el aprendizaje. El uso del cuerpo como

herramienta principal de aprendizaje es un elemento innovador destacado en este enfoque.

Otro de los elementos innovadores es la promoción de habilidades para el futuro desde la primera infancia, incluyendo el pensamiento crítico, la resolución de problemas y la innovación. Este enfoque progresista prepara a los niños para un mundo en el que estas habilidades son valoradas. La integración del movimiento como vehículo de aprendizaje fomenta la creatividad y la imaginación, y coloca al niño como cocreador del proceso de aprendizaje.

Las docentes también destacan la personalización del aprendizaje a través de la observación activa, adaptando sus estrategias según las necesidades observadas en los niños. Esto promueve un ambiente de aprendizaje flexible y receptivo, y se evidencia en el uso de las pausas activas como herramienta de regulación emocional y atencional.

Otro elemento innovador es la integración del movimiento como estrategia central de aprendizaje, aprovechando la inclinación natural de los niños hacia el movimiento, lo que transforma el proceso de enseñanza-aprendizaje en el nivel inicial. Esto fomenta la creatividad y la imaginación, destacando el uso del movimiento como vehículo de aprendizaje.

Finalmente, el desarrollo de la metacognición y autorregulación promueve la conciencia de los propios estados emocionales, lo que permite a los niños adaptar el ambiente de aprendizaje a sus necesidades cambiantes, sentando las bases para el desarrollo de habilidades de autogestión y aprendizaje autónomo desde una edad temprana. Esto se evidencia en el uso del cuerpo como herramienta de aprendizaje y las pausas activas como herramienta de regulación emocional.

En conclusión, las docentes están transformando el rol del educador, pasando de ser meras transmisoras de conocimiento a ser observadoras activas, facilitadoras de experiencias creativas y gestoras del ambiente emocional y físico del aula. Esta transformación requiere mayor flexibilidad, capacidad de observación y adaptabilidad.

REFERENCIAS

- Aguilar Medrano, Y. Y. (2022). *Estrategias didácticas empleadas por las docentes de instituciones educativas públicas de nivel inicial del distrito de San Martín de Porres, 2019* [Tesis de grado, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio - UPCH. https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/11438/Estrategias_AguilarMedrano_Yhadira.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Aguirre Ramirez, G. A., Solis Olivo, J. E. y Vásquez Cetre, R. P. (2021). Proceso de desarrollo psicomotor infantil desde el enfoque de la actividad física. *Polo del Conocimiento*, 6(8), 1049-1061. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8094469>
- Alava Mendoza, N. J. y Yagual Borbor, B. G. (2024). *Aprendizaje por descubrimiento en el desarrollo de la curiosidad en niños de 4 a 5 años* [Tesis de grado, Universidad Estatal Península de Santa Elena]. <https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/10994/4/UPSETEI20240015.pdf>
- Almora del Castillo, I. E. y Quispe Mayhuiti, E. J. (2019). *Los juegos lúdicos como estrategia pedagógica en el aprendizaje de los niños de la institución educativa inicial Innova Schools, Huancayo 2018* [Título de Segunda Especialidad, Universidad Nacional de Huancavelica]. <https://apirepositorio.unh.edu.pe/server/api/core/bitstreams/d904f294-ba3b-4f72-b62e-d2dfaab5801b/content>
- Anchatuña López, Y. M. (2022). *El juego rítmico y la memoria visual de los niños de 4 a 5 años* [Tesis de grado, Universidad Técnica de Ambato]. https://repositorio.uta.edu.ec:8443/bitstream/123456789/34853/1/TESIS%20FINAL_YAJAIRA%20ANCHATU%c3%91A.pdf
- Aparicio Huamán, A. y Ureta Orcon, K. (2022). *Implementación de pausas activas para mejorar la atención en estudiantes de 3 años de la IEI Cecilia Túpac Amaru – Cusco, 2022* [Tesis de Bachiller, Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública Santa Rosa]. Repositorio Institucional EESPP SANTA ROSA. <https://repositorio.eesppsantarosacusco.edu.pe/bitstream/handle/EESPPSR/48/pr>

oyecto%20pausas%20activas%202023%20mes%20de%20abril%20%20karen%20yuliette%20ureta%20orcon.pdf?sequence=1

- Bayón Pascual, S. (2022). *Diferentes técnicas de relajación en el aula de educación infantil* [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Valladolid]. Repositorio Documental UVaDOC. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/56444/TFGG5470.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Becerra Guevara, L. M. (2020). *Estrategia didáctica basada en la metodología del Design Thinking para promover la planeación creativa de la práctica docente en el nivel de preescolar* [Tesis de maestría, Universidad Autónoma de Bucaramanga]. Repositorio UNAB. https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/7673/2020_Tesis_Laura_Melissa_Becerra_Guevara.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Bedoya Espinoza, A. y Ordoñez Yaurimo, E. (2022). *Estrategias lúdicas para el desarrollo del dominio corporal dinámico en los estudiantes de una institución educativa de inicial - Huancavelica* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Huancavelica]. Repositorio Institucional UNH. <https://apirepositorio.unh.edu.pe/server/api/core/bitstreams/17e9ada0-f765-48a8-80bc-a7fbae4966f4/content>
- Bentancourt Ocampo, D., Jaime Reyes, A. L., Tellez Vasquez, M. H., Rubio Sosa, H. L. y González, A. (2022). Actividad física, sedentarismo y preferencias en la práctica deportiva en niños: panorama actual en México. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22 (1), 100-115. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/429581/319241>
- Cajamarca Garzón, T. S. (2020). *Las pausas activas como propuesta pedagógica para promover los hábitos de vida saludable en colaboradores de la corporación universitaria minuto de Dios* [Tesis de Licenciatura, Corporación Universitaria Minuto de Dios]. Repositorio Institucional UNIMINUTO. https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/12298/7/T.EFIS_CajamarcaGarz%C3%B3nTammySuana_2020.pdf
- Campaña Bermeo, R. (2022). *Las pausas activas en el proceso de aprendizaje en los estudiantes de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa del Milenio Canchagua* [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Ambato].

Repositorio de UTA.
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/35660/1/Proyecto%20de%20Titulaci%C3%B3n%20Rebeca%20Campa%C3%B1a%20-1%20%281%29.pdf>

Cárcamo Saldias, Á. (2022). Programa de Pausas Activas en la Planificación de Aulas en Escuelas del Programa de Habilidades para la Vida en la Región de los Lagos. *Veritas Et Scientia*, 11(2), 205-219.
<https://revistas.upt.edu.pe/ojs/index.php/vestsc/article/view/678/676>

Cardinal, H. (2021). Teaching Play Skills to Children with Autism: A Review of the Literature. *BU Journal of Graduate Studies in Education*, 13(1), 57-60.
<https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1303961.pdf>

Castillo Córdova, G., Sailema Moreta, J., Chalacán Mayón, J. y Calva Abad, A. (2022). El rol docente como guía y mediador del proceso de enseñanza-aprendizaje. *Ciencia Latina Revista Multidisciplinar*, 6(6), 13911-13922.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4409

De los Reyes, H., Rojano, A. y Araujo, L. (2020). La fenomenología: un método multidisciplinario en el estudio de las ciencias sociales. *Pensamiento y Gestión*, (47), 203-223.
<https://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/pensamiento/article/view/12554>

Del Carmen González, M., López Salazar, A. y Morua Ramírez, J. (2023). La ética en la Investigación Cualitativa. Una reflexión desde los estudios organizacionales. *New Trends in Qualitative Research*, 17, 808-808.
<https://doi.org/10.36367/ntqr.17.2023.e808>

Doherty, A., y Forés Miravalles, A. (2020). Actividad física y cognición: inseparables en el aula. *Journal of neuroeducation*, 1(1), 66-75.
<https://revistes.ub.edu/index.php/joned/article/view/31665/31847>

Eraso Urrego, A., Iguad Zuñiga, C. y Ceballos Nariño, J. (2021). Estrategias Lúdico Pedagógicas desde un ambiente virtual. *Revista Huellas*, 7(2).
<https://revistas.udenar.edu.co/index.php/rhuellas/article/view/6665/7377>

Figueroa Dongo, M. A. y Bello Rivera, Y. N. (2019). *El rol del juego como herramienta pedagógica en la Práctica Psicomotriz Aucouturier con niños de Educación*

- Inicial* [Tesis de licenciatura, Universidad Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional PUCP. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/18447>
- Fuster, D. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y representaciones*, 7 (1), 201-229. <https://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/267/615>
- Geney Usuga, M. A., Gañan Gutiérrez, J. C. y Acevedo López, E. A. (2020). *Propuesta metodológica para promover las pausas activas y generar cultura en los docentes de la Escuela Popular Eucarística Camilo C. Restrepo* [Trabajo de grado, Corporación Universitaria Minuto de Dios]. Repositorio institucional UNIMINUTO. https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/17233/1/UVDTSO_AcevedoEdwin-Ga%c3%b1anJineth-GeneyMayra_2020.pdf
- González Díaz, R. R., Acevedo Duque, Á. E., Guanilo Gómez, S L., Cruz Ayala, K. (2021). Ruta de Investigación Cualitativa – Naturalista: Una alternativa para estudios gerenciales. *Revista de ciencias sociales*, 27(4), 334-350. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8145525>
- González Juya, A. M., Ramírez Ávila, E., Aragón Rodríguez, L. Á., López Lemus, P. K. y López Zambrano, T. E. (2022). *El movimiento corporal como estrategia para el desarrollo cognitivo en niños de 7 años a través del juego implementado en las pausas activas* [Tesis de grado, Fundación Universitaria Compensar]. https://repositoriocrai.ucompensar.edu.co/bitstream/handle/compensar/5153/EI%20Movimiento%20Corporal%20como%20estrategia%20para%20e_Giovanny%20Enrique%20Ara.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Gonzalez Miraba, C. R., y Malave Lainez, B. P. (2024). *La psicomotricidad en el desarrollo de la coordinación dinámica gruesa en niños de preparatoria* [Tesis de grado, Universidad Estatal Península de Santa Elena]. <https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/12121/1/UPSE-TEI-2024-0036.pdf>
- González Moreno, C. X. (2022). Importancia del juego temático de roles sociales en la edad preescolar. *Revista latinoamericana de estudios educativos*, 52 (1), 299-319. <https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2448878X2022000100299&scriptst>

- Guevara Alban, G., Verdesoto Arguello, A. y Castro Molina, N. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas y de investigación-acción). *RECIMUNDO*, 4(3), 163-173. <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/860>
- Gutiérrez, D. (2020). *Da una pausa y activa tu clase* [Tesis de grado, UNIMINUTO]. https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/11000/1/UVDT.EFIS_Guti%C3%A9rrezDiego_2020.pdf
- Guzmán, V. (2021). El método cualitativo y su aporte a la investigación en las ciencias sociales. *Gestionar*, 1(4), 19-31. <https://revistagestionar.com/index.php/rg/article/view/17/47>
- Hechavarría Espinosa, D. B., Peña Hernández, M. A. y Bauza Barreda, B. M. (2020). La animación del juego motriz en la edad preescolar, un reto para las educadoras. *Mundo Fesc*, 10(1), 68-75. <https://www.fesc.edu.co/Revistas/OJS/index.php/mundofesc/article/view/398/472>
- Herrera Gutiérrez, C. y Villafuerte Álvarez, C. (2023). Estrategias didácticas en la educación. *Horizontes Revista de investigación en ciencias de educación*, 7 (28), 758-772. <http://www.scielo.org/bo/pdf/hrce/v7n28/a18-758-772.pdf>
- Herrera Maso, J., Calero Ricardo, J., González Rangel, M., Colazo Ramos, M. y Travieso González, Y. (2022). El método de consulta a expertos en tres niveles de validación. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 21(1). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729519X2022000100014
- Instituto de Estudios Peruanos [IEP]. (2020). *La evaluación docente en el Perú*. http://repositorio.iep.org.pe/bitstream/handle/IEP/1176/CuencaRicardo_Evaluacion-docentePeru.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Jaimes Delgadillo, A. J. (2019). *El juego como mediador del aprendizaje significativo en aulas polivalentes* [Tesis de licenciatura, Corporación Universitaria Minuto de Dios]. Repositorio Institucional UNIMINUTO. http://uniminutodspace.scimago.es:8080/bitstream/10656/7949/1/JaimesDelgadilloAlixJohanna_201910.pdf

- Jaimes Reyes, A. L., Bentancourt Ocampo, D., Tellez Vasquez, M. H., Rubio Sosa, H. L. y González, A. (2022). Los padres como modelos de la actividad física en niños y niñas en México. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (43), 742-751.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8071997>
- Lagla Otañez, E. M. (2023). *Ejercitación lúdica en el control postural en niños del nivel inicial II* [Tesis de grado, Universidad de Ambato].<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/39002/1/TRABAJO%20D%20TITULACI%c3%93N%20%20LAGLA%20OTA%c3%91EZ%20EVELYN%20MISHELL%20-signed-signed-signed%20%282%29.pdf>
- López Gavilanes, E. M. (2021). *Estrategias de enseñanza aprendizaje para el desarrollo de la atención y concentración en el nivel inicial II* [Tesis de grado, Universidad Técnica de Ambato].
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/32736/1/Emely%20L%c3%b3pez%20Tesis%20.pdf>
- Lopezosa, C. (2020). Entrevistadas semiestructuradas con Nvivo: pasos para un análisis cualitativo eficaz. *Metodos Anuario de Métodos de Investigación en Comunicación Social*, (1), 88-97.
https://repositori.upf.edu/bitstream/handle/10230/44605/Lopezosa_Methodos_08.pdf?sequ
- Mamani Gómez, M. G. (2020). *Juego como estrategia de aprendizaje en niños de cinco años de la institución educativa particular inicial Daniel Goleman, del distrito de San Miguel, provincia de San Román, región Puno, Perú, 2019* [Tesis de grado, Universidad Católica los Ángeles Chimbote].
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/22342/APREN-DIZAJE_COMUNICACION_MAMANI_GOZME_MARIA_GUADALUPE.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Mamani Sanca, M. E. (2019). *Estrategias didácticas utilizadas por las docentes de las instituciones educativas de educación inicial 328 José de San Martín Y 300 Santa María de la Esperanza del distrito Alto de la Alianza, provincia y región Tacna, año 2019* [Tesis de licenciatura, Universidad católica los Ángeles Chimbote].
 Repositorio Institucional ULADECH CATÓLICA.

https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/19444/ESTRATEGIAS_DIDACTICAS_MODALIDADES_ORGANIZACION_ENSEANZA_ENFOQUE_METODOLÓGICO_RECURSOS_DIDACTICOS_MAMANI_SANCA_MARIA_EUGENIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Mendiola Ríos, V. (2023). *El juego como estrategia para el desarrollo psicomotor en el preescolar* [Tesis de grado, Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí]. <https://repositorio.beceneslp.edu.mx/jspui/handle/20.500.12584/1192>

Ministerio de Educación de Deporte. (2016). *Política nacional de actividad física y deporte 2016-2025*. <https://5aldia.cl/wp-content/uploads/2018/04/POLITICA-ACT-FISICA.pdf>

Ministerio de Educación. (2020). *‘Activa-Mente’*: Dan a conocer iniciativa del Gobierno para promover las pausas saludables durante las jornadas escolares. <https://www.mineduc.cl/activa-mente-pausas-saludables-durante-las-jornadas-escolares/>

Ministerio de Educación. (2022, 17 de septiembre). *Decreto Supremo N° 014-2022-MINEDU: Decreto Supremo que aprueba la Política Nacional de Actividad Física, Recreación, Deporte y Educación Física – PARDEF*. Diario Oficial El Peruano, 2106671-1. <https://www.minedu.gob.pe/transparencia/2022/pdf/ds-014-2022-minedu.pdf>

Ministerio de Educación. (2023, 26 de mayo). *Orientaciones para la implementación de pausa activa en el aula: Generando condiciones para el aprendizaje*. <https://www.ugel05.gob.pe/sites/default/files/2023-05>

Molina Béjar, R., Alvarado Parada, A., Rodríguez Gallo, E., Peña Ibagón, J., Benavides Rodríguez, C., Hernández Rodríguez, S., Gutiérrez Gómez, C., Morales Rincón, C., Bautista, O. y Martín Alemán, W. (2021). *Actividad Física y Salud (Tomo I)*. Fundación Universitaria del Área Andina. <https://digitk.areandina.edu.co/bitstream/handle/areandina/3873/Actividad%20física%20y%20salud%20-%20tomo%201.pdf?sequence=5&isAllowed=y>

Molina Matute, B. E. (2020). *La actividad física en el desarrollo de clases virtuales en escolares durante el Covid- 19* [Tesis de grado, Universidad Nacional de

Chimborazo].

<http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/8126/1/6.tesis%20%20Brayan%20Eduardo%20Molina%20Matute-TER-FIS.pdf>

Molina, L., Freire, A. y Escobar, M. (2023). Estudio de Estrategias Didácticas para el Logro del Aprendizaje Significativo en Niños de 3 a 4 Años. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 9891-9912. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7674

Moposita, D. D. (2022). *Las pausas activas para niños y niñas durante las jornadas pedagógicas del nivel inicial en la modalidad online* [Tesis de grado, Universidad Técnica de Ambato]. http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/34798/1/TRABAJO%20DE%20TITULACION%20DE%20N%20DEBORA_MOPOSITA%20.pdf

Morán Gómez, Y. A. (2020). *Neurodidáctica para la construcción de aprendizajes en educación preescolar* [Tesis de grado, Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí]. <https://repositorio.beceneslp.edu.mx/jspui/bitstream/20.500.12584/478/1/MORAN%20GOMEZ%20YAZMIN.pdf>

Narváez León, I. E. y Fárez Loja, D. E. (2022). Estrategias didácticas para favorecer el proceso de aprendizaje en niños de 3 a 4 años. *Episteme Koinonía. Revista Electrónica de Ciencias de la Educación, Humanidades, Artes y Bellas Artes*, 5(10), 78-100. https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S2665-02822022000200078&script=sci_arttext

Niño Peña, J. E. y Solano Aguado, M. (2020). *Importancia de las pausas activas: una revisión bibliográfica*. [Monografía, UNIMINUTO]. https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/11692/5/TE.RLA_Ni%C3%B1oJairo-SolanoMaricela_2020.pdf

Noy Martínez, M. O. y Jaimes Bentac, G. (2019). La lúdica estrategia curricular para la convivencia escolar. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 5(2), 40-57. <https://doi.org/10.31910/rdafd.v5.n2.2019.1253>

Ochoa Díaz, C. E., Machado Maliza, M. E. y Guamán Chacha, K. A. (2020). Estrategia de pausa activa para mejorar la atención de los alumnos a las actividades docentes.

Revista Conrado, 16(S1), 285-290.
<https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1553/1537>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (1979).
El juego es algo más que educación física.
https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000036403_spa/PDF/036398spao.pdf.multi.nameddest=36403

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (1980).
El niño y el juego: Planteamientos teóricos y aplicaciones pedagógicas.
https://unesdoc.unesco.org/in/documentViewer.xhtml?v=2.1.196&id=p::usmarcdef_0000134047&file=/in/rest/annotationSVC/DownloadWatermarkedAttachment/attach_import_3276c7c04baf47eeaff587498c1da422%3F_%3D134047spao.pdf&updateUrl=updateUrl3857&ark=/ark:/4822

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (1986).
El juego en la actividad de aprendizaje de los escolares.
https://unesdoc.unesco.org/in/documentViewer.xhtml?v=2.1.196&id=p::usmarcdef_0000069211_spa&file=/in/rest/annotationSVC/DownloadWatermarkedAttachment/attach_import_392d82e664474e18bf1633a89e53739a%3F_%3D069206spao.pdf&updateUrl=updateUrl4506&ark=/ark:/48223/pf0000069211_spa/PDF/069206spao.pdf.multi.nameddest=69211

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2015).
Educación física de calidad.
https://unesdoc.unesco.org/in/documentViewer.xhtml?v=2.1.196&id=p::usmarcdef_0000231340&file=/in/rest/annotationSVC/DownloadWatermarkedAttachment/attach_import_61171fe4f098419d8052f5d401aafe98%3F_%3D231340spa.pdf&updateUrl=updateUrl3023&ark=/ark:/48223

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2015).
Educación para la ciudadanía mundial: Temas y objetivos de aprendizaje.
<http://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12799/3826/educacion%20ciudadania%20mundial.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2023).
El correo de la Unesco, un mundo matemático.
<https://unesdoc.unesco.org/in/documentViewer.xhtml?v=2.1.196&id=p::usmarc>

def_0000384092_spa&file=/in/rest/annotationSVC/DownloadWatermarkedAttachment/attach_import_aded00e701fa49aa8f0c\77c3fa1c6623%3F_%3D384081spa.pdf&updateUrl=updateUrl3283&ark=/ark:/48223/pf0000384092_spa/PDF/384081spa.pdf.multi.nameddest=384092

Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*.
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/97892?sequence=1&TS.R>

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios*.
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Informe sobre la situación mundial de la actividad física 2022: Resumen ejecutivo*.
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/363592/9789240060548spa.pdf?sequence=1>

Orona Escapite, A., López Alonzo, S. J, Barron Lujan, J. C, Guedea Delgado, J. C. y Villegas Balderrama, C. V. (2022). Educación física, desarrollo motor y actividad física en preescolares: una revisión sistemática. *Viref Revista de la Educación Física*, 11(1), 28-41.
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/347678>

Orrala Rodríguez, E.C. y Roca Larrea, E. V. (2022). *El juego y su influencia en el desarrollo de la expresión corporal en niños de 4-5 años de edad* [Tesis de grado, Universidad Estatal Península de Santa Elena].
<https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/8630/1/UPSE-TEI-2022-0107.pdf>

Pacheco Hurtado, L. d. R. y Casquete López, A. M. (2023). La pausa activa en el aula: Una estrategia facilitadora del proceso de enseñanza aprendizaje en estudiantes del subnivel de básica elemental. *Dominio de las ciencias*, 9(3), 1021-1036.
<https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/3327/7552>

Párraga Salvatierra, N. d. C., Vera Arcentales, F. O., Bazurto Briones, N. A., Mendoza Castro, A. M. y Barcia Briones, M. F. (2021). El juego como estrategia psicopedagógica y su impacto en la calidad educativa de los estudiantes de básica

- media. *Dominio de las ciencias*, 7(1), 903-919.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8385886>
- Perdomo Cruz, R. O. (2021). *Motivación intrínseca y extrínseca hacia la clase de educación física en escolares* [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio Universidad Técnica de Ambato.
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/33375/1/EST.PERDOMO%20CRUZ%20RENATO%20OMAR%20TESIS..pdf>
- Perea Caballero, A. L., Lopez Navarrete, G. E., Perea Matinez, A., Reyes Gomez, U., Santiago Lagunes, L. M., Ríos Gallardo, P. A., Lara Campos, A. G., Gonzalez Valadez, A.L., Garcia Osorio, V., Hernandez Lopez, M. A., Solis Aguilar, D. C. y de la Paz Morales, C. (2019). Importancia de la Actividad Física. *Revista Médico Científica de la Secretaría de Salud Jalisco*, 6(2), 121-125.
<https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf>
- Pineda Castillo, K. A. y Ruiz Espinoza, F. H. (2021). Planeación didáctica por competencias: el último nivel de concreción curricular. *Revista Electrónica en Educación y Pedagogía*, 5(8), 158-179.
<https://www.redalyc.org/journal/5739/573967010011/573967010011.pdf>
- Ponce Mera, P. y Arroyo Vera, Z. (2022). Estrategia didáctica para favorecer el proceso de enseñanza-aprendizaje virtual en niños de educación inicial. *Revista de Investigación en Tecnologías de la Información: RITI*, 10(20), 16-5.
<https://doi.org/10.36825/RITI.10.20.002>
- Rangel Garces, J. (2021). *Estrategia didáctica como herramienta recreativa para la aplicación en clases virtuales de grado preescolar del área de Educación Física, en el colegio San José de Peralta de Cúcuta* [Tesis de licenciatura, Universidad de Pamplona]. Repositorio Institucional Unipamplona.
http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/bitstream/20.500.12744/4340/1/Rangel_2021_TG.pdf
- Rey Castillo, D. (2020). *La construcción del concepto de trabajo en equipo a través de los juegos sociomotores en niños de preescolar* [Tesis de grado, Universidad de los Llanos].
<https://repositorio.unillanos.edu.co/bitstream/handle/001/1586/LA%20CONSTRUCCION%20DEL%20CONCEPTO%20DE%20TRABAJO%20EN%20EQUIP>

- Sampedro Zambrano, L. J. (2022). *La pausa activa y su relación con el aprendizaje en los estudiantes de cuarto año de la escuela de educación básica “fe y alegría”, Riobamba periodo 2021-2022* [Tesis de la Universidad Nacimiento de Chimborazo]. *Repositorio Digital UNACH*.
<http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/9755/1/UNACH-EC-FCEHT-EBAS-048-2022.pdf>
- San Vicente Parada, A. d. C. (2021). La importancia del juego en el desarrollo psicomotor. *Educación y Psicopedagogía*, 4(1), 37-52.
<https://www.unae.edu.py/ojs/index.php/educacion/article/view/324>
- Sánchez Guerra, C. (2022). *La influencia de la música en el desarrollo de la atención en la etapa de educación infantil* [Tesis de grado, Universidad de Sevilla]. *Repositorio de idUS*.
https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/141231/194_77859231_20220607_1241.pdf?sequence=1&isAllowed=y .
- Sánchez Rojas, S. R., Ochoa Suarez, J. S., Romero Peña, J. S. y Lara Lara, J. A. (2020). *Actividad Física para la Salud Programa de Gimnasia Laboral*.
https://www.researchgate.net/publication/341381427_Actividad_fisica_para_la_salud_Programa_de_gimnasia_laboral
- Sanjuán, L. (2019). *El análisis de datos en investigación cualitativa*. Ediciones de la Universitat Oberta de Catalunya.
file:///C:/Users/user/Downloads/MetodosDeInvestigacionCualitativaEnElAmbitoLaboral_Modulo5_ElAnalisisDeDatosEnInvestigacionCualitativa.pdf
- Sanmartín Zaruma, C. N. (2023). *Pausas activas: alternativa didáctica para fortalecer la motivación en el quinto grado de educación general básica* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Loja].
<https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/26416/1/Celenia%20Nathal%C3%AD%20Sanmart%C3%ADn%20Zaruma.pdf>
- Sanmartín, C. y Cartuche, M. (2023). Pausas activas: alternativa didáctica para fortalecer la motivación. *Revista Invecom*, 3(2), 1-9.
<https://revistainvecom.org/index.php/invecom/article/view/624/331>
- Sauceda Campos, J. (2022). *La educación socioemocional en preescolar* [Tesis de grado, Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí].

<https://repositorio.beceneslp.edu.mx/jspui/bitstream/20.500.12584/1035/1/Jazmin%20Sauceda%20Campos.pdf>

Soriano Carrasco, M. J. (2021). *Estrategias didácticas en el desarrollo de los procesos de enseñanza aprendizaje en los niños de 4 a 5 años de educación inicial, de la Unidad educativa Francisco Huerta Rendón* [Tesis de grado, Universidad Técnica de Babahoyo]. <http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/10879/P-UTB-FCJSE-EINIC-000012.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sulca Quispilema, D. (2023). *Pausas activas en el proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes de básica superior* [Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio Institucional PUCESA. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/4032>

Tituaña Morán, I. A. (2022). *Pausas activas lúdicas para clases virtuales de los estudiantes de séptimo año de educación básica de la unidad educativa "Urcuquí", año lectivo 2021-2022* [Tesis de grado, Universidad Técnica del Norte]. <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/12477/2/FECYT%203969%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>

Tunja Castro, D. T. (2021). *Pausas activas para la disminución del estrés laboral* [Tesis de maestría, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio Institucional UTA. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/32478/1/Diana%20Teresa%20Tunja%20Castro%20c.c.%201804650073.pdf>

Vásquez Delgado, L. E. y Cabrera Constain, V. A. (2021). *Los juegos lúdico-cooperativos, como una estrategia favorable para las relaciones personales entre estudiantes. Revista UNIMAR, 40(1), 54-75.* <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8776289>

Vera Pimentel, A. (2020). *Estrategias didácticas en los niños de 5 años de educación inicial de la institución educativa n° 2281 San Isidro 2018* [Tesis de grado, Universidad Católica Los Ángeles De Chimbote]. http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/24232/ESTRATEGIAS_DIDACTICAS_APRENDIZAJE_VERA_PIMENTEL_ALEXANDR_A.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Villarreal-Puga, J., y Cid García, M. (2022). La Aplicación de Entrevistas Semiestructuradas en Distintas Modalidades Durante el Contexto de la Pandemia. *Revista Científica Hallazgos21*, 7(1), 52- 60. <http://revistas.pucese.edu.ec/hallazgos21/>
- Villena Acuña, M. N. (2020). *El canto como didáctica en educación inicial* [Tesis de grado, Universidad Nacional de Tumbes]. <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/64345/TRABAJO%20ACADEMICO%20-%20VILLENACU%20ACU%20D1A.pdf?sequence=5>
- Visković, I., Sunko, E. y Mendeš, B. (2019). Children's Play—The Educator's Opinion. *Education Sciences*, 9(4), 266. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1238159.pdf>
- Vizcaíno Zúñiga, P., Cedeño Cedeño, R. y Maldonado Palacios, I. (2023). Metodología de la investigación científica: guía práctica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7 (4), 9723-9762. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7658
- Zapata, R., Cigarroa, I., Monsalves, M., Cenzano, L., Illares, L., Matus, C. y Poblete, F. (2022). Impacto de la actividad física programada sobre el rendimiento motor de preescolares. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (44), 319-327. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8140252>
- Zoom. (2023). *Zoom*. <https://zoom.us/>

APÉNDICES

APENDICE 1: MATRIZ DE COHERENCIA

Título de la investigación. Estrategias didácticas sobre el valor lúdico de la pausa activa en preescolar.

Problema. ¿Cómo se implementan las estrategias didácticas sobre el valor lúdico de la pausa activa en el nivel inicial?

Objetivo general de la investigación. Investigar y comprender la implementación de estrategias didácticas centradas en el valor lúdico durante las pausas activas en el nivel inicial.

Diseño metodológico

Enfoque: Cualitativo **Nivel:** Descriptivo **Método:** Fenomenológico

OBJETIVOS ESPECIFICOS	CATEGORIAS	SUBCATEGORIAS	TECNICAS E INSTRUMENTOS	POBLACIÓN Y MUESTRA
Describir las estrategias que utiliza la docente sobre el valor lúdico de la pausa activa en el nivel inicial.	Estrategias didácticas	<p>Estrategias didácticas para el desarrollo de la pausa activa.</p> <p>Estrategias didácticas en función de la pausa de inicio a fin.</p> <p>Influencia de las estrategias didácticas en la pausa activa</p>	<p>Guía de entrevista</p> <p>Entrevista semiestructurada</p>	<p>La población está conforme por dos docentes del nivel inicial de un centro educativo privado (Lima-Perú).</p> <p>La muestra está constituida por dos docentes del aula de cinco años.</p>

<p>Identificar los elementos innovadores en las estrategias didácticas sobre el valor lúdico de la pausa activa en el nivel inicial.</p>	<p>Elementos del valor lúdico en la pausa activa</p>	<p>La recreación de la pausa activa en los infantes</p> <p>Influencia de los elementos lúdicos en la pausa activa</p> <p>El valor lúdico de la pausa activa en su labor docente</p>		
--	--	---	--	--

MATRIZ DE EVALUACIÓN DEL GUIÓN DE ENTREVISTA A LAS DOCENTES

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CATEGORÍAS O CONCEPTOS DE INVESTIGACIÓN	PREGUNTAS
Investigar y comprender la implementación de estrategias didácticas centradas en el valor lúdico durante las pausas activas en el nivel inicial.	Describir las estrategias que utiliza la docente sobre el valor lúdico de la pausa activa en el nivel inicial.	Estrategias didácticas	<p>¿Qué estrategias didácticas ha implementado para el desarrollo de la pausa activa? ¿Por qué?</p> <p>¿Cuáles de las estrategias didácticas le funcionó en el desarrollo de la pausa activa de inicio a fin?</p> <p>¿Cómo influyen las estrategias didácticas en la pausa activa?</p>
	Identificar los elementos innovadores en las estrategias didácticas sobre el valor lúdico de la pausa activa en el nivel inicial.	Elementos del valor lúdico en la pausa activa	<p>¿Cree usted que la pausa activa provoca una recreación en los estudiantes? ¿Cómo lo podría evidenciar?</p> <p>¿Qué elementos lúdicos influyen en la pausa activa entre los estudiantes? ¿Y a que aportan?</p> <p>¿De qué forma se visualiza el valor lúdico de la pausa activa en su labor docente? ¿Podría detallarlo?</p>

MATRIZ DE TRIANGULACIÓN DE DATOS

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CATEGORÍAS DE LA INVESTIGACIÓN	SUBCATEGORÍAS	PALABRAS CLAVES	D 1 (DOCENTE 1)	D 2 (DOCENTE 2)	CATEGORÍAS EMERGENTES
Describir las estrategias que utiliza la docente sobre el valor lúdico de la pausa activa en el nivel inicial	Estrategias didácticas	Estrategias didácticas para el desarrollo de la pausa activa	El uso del canto El juego	Se utilizó canciones donde puedo modificar las letras aparte para lo que es atención y concentración he trabajado también como algún tipo de juego o canciones rítmica donde puedan coger las partes del cuerpo para que identifique porque si te das cuenta entendemos y comprendemos que las pausas activas es muy significativo ya que en algún momento determinado de toda nuestra clase nuestros pequeños también están cansados y agotados por ende tenemos que buscar un recurso que a ellos les llame la atención para poder hacer que retome nuevamente la atención y concentración en nuestro labor docente.	Bueno que lo conlleve a lo lúdico por ejemplo momentos donde nuestros niños puedan a través del canto donde ellos tengan ese momento de break como la relajación para poder continuar con nuestras actividades todo en base a lo lúdico como es el juego.	La música como eje en mejorar la atención y concentración en el desarrollo de las actividades físicas Juegos rítmicos

		Estrategias didácticas en función de la pausa activa de inicio a fin	El canto Actividades lúdicas	Cual me funciono un montón te soy muy sincera tal vez manejar un montón el dominio de mi voz, la dicción o la forma de cómo uno habla o interpreta cada canción o cada pregunta que se les hace a los pequeños o tal vez de pronto hacer en ese momento un juego simbólico me resulta un montón y me resulta muy satisfactorio para ellos.	A mí me funciono mucho el canto por ejemplo tú sabes durante el momento del día [...] ellos tienen mucha energía o de repente tiene días cargados y para poder captar su atención y retomar su concentración [...] en mi caso con mis niños de cinco años a través del canto incluimos esto de las actividades lúdicas en la pausa activa priorizando de que ellos vuelvan a retomar sus actividades con más energía y más entusiasmo, esa es la finalidad.	La función del canto debe ser lúdico La importancia de promover estrategias didácticas para fortalecer el desarrollo lúdico
		Influencia de las estrategias didácticas en la pausa activa	Movimientos corporales El juego	Te explico ello, ayuda a mantener la mente y el cuerpo de los pequeños frescos en movimientos e influyen un montón [...] porque ya están más atentos y concentrados en la clase sobre todo mejoran en cuanto las propuestas para realizar el juego o la actividad que se va a realizar, es importante que ellos también tenga propuestas para realizar o variar algún tipo de juego dentro de la pausa activa ya que nos ayuda un montón ello aparte	Si hablamos de estrategias didácticas nosotras las docentes empleamos en base a nuestro día a día a través de los juegos y si lo relacionamos con la pausa activa [...] en base a: cantos, ejercicios de relajación, movimientos corporales como movimientos gruesos y finos, en los	La selección de actividades lúdicas para contribuir a una participación activa en el aula La influencia del juego en las actividades

				de que son menos cohibidos y toma la autonomía correspondiente, en algunos casos ya se ve el liderazgo de los niños en manejar ese tipo de situación	estudiantes va a beneficiar su interés en el desarrollo de la clase	
Identificar los elementos innovadores en las estrategias didácticas sobre el valor lúdico de la pausa activa en el nivel inicial	Elementos del valor lúdico en la pausa activa	La recreación de la pausa activa en los infantes	La recreación como acción lúdica	Claro, provoca una recreación en los pequeños [...] porque cuando tú ves que ya no está tomando la acción correspondiente a tu trabajo, dónde están cansados o ya se cansaron por la dinámica que en ese momento estabas trabajando con ellos entonces tú tienes que despertar el interés y curiosidad para que ellos puedan sentirse motivados y seguir trabajando de la mejor manera	Más que una recreación ósea porque va ligado mucho a la parte lúdica [...] es un complemento que permite en los momentos que tenemos durante el día con los niños que quizás se encuentra bastante activos o quizás durante el día hemos tenido algunos momentos donde ellos se encuentran no tan motivados y nosotras podemos retomar su atención, pues a su vez el niño pueda encontrarse o con el tema que vamos a trabajar estén más interesado y entusiasmados ya que la pausa activa sirve para ello donde reactiva, reanima y reconforta en los estudiantes	La pausa activa como un aporte significativo en reactivar el aprendizaje del educando

		Influencia de los elementos lúdicos en la pausa activa	El movimiento corporal	Más que elementos lúdicos yo trabajo un montón lo que es con material reciclado aparte de eso trabajé mucho con el cuerpo de los pequeños más que un material concreto en general yo trabajo mucho la imaginación de ellos trabajo el que puedan uno de otra manera también proponer sus ideas eso es lo que yo trabajo un montón sin un elemento concreto es más yo puedo agarrar un pedazo de tiza y dibujar algo en el suelo y comenzar una pausa activa en ese momento trabajando por ejemplo una canción que requiere saltos donde requerimos tanto material pero a la vez la creatividad de cada uno de nuestros pequeños para que ellos puedan interiorizar lo que yo estoy indicando y hacerlo de la mejor manera [...].	En base a actividades de juegos donde involucren el movimiento corporal, el canto por ejemplo lo que me funciona mucho a mi es trabajar actividades donde prima el movimiento corporal	La influencia del juego y la creatividad en los elementos lúdicos durante el desarrollo interactivo en la pausa activa.
		El valor lúdico de la pausa activa en su labor docente	El valor lúdico como herramienta en las actividades	Lo primordial es que mejora el desempeño de mis pequeños, eso es importante para mí donde va a mejorar es mediante la pausa activa o después de haber trabajado la pausa activa donde ellos están más frescos y más dinámico para realizar las próximas actividades [...] es importante manejarla dentro del aula en los momentos que tu observes que tus pequeños ya están cansados es importante darle ese tipo de alcance para	Pues manejamos mucho el aspecto lúdico a través del movimiento, esto hace nuevos conocimientos que nosotros brindamos a nuestros niños sea dentro de su coeficiente ya que ese aporte es uno de lo más enriquecedores y duraderos partiendo del juego y sobre todo del movimiento	Promover el desempeño estudiantil Los elementos lúdicos en la pausa activa como un aporte atractivo en el movimiento corporal

				que ellos también puedan sentirse más relajados y que puedan de una y otra manera no solamente trabajar con la voz, sino con el cuerpo [...].	corporal entonces lo realizamos en el aula con actividades por ejemplo con saltos o también utilizar objetos que nos ayuda también a desarrollar estas actividades como por ejemplo: pelotas, aros, conos y trabajando también netamente con el cuerpo haciendo actividades que involucran mucho el movimiento como el correr, trotar, saltar, brincar [...].	
--	--	--	--	---	---	--