

**UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA
ESCUELA DE POSTGRADO
DOCTORADO EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN GESTIÓN EDUCATIVA**



**PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS EN LA PLANIFICACIÓN DE AULAS
EN ESCUELAS ADSCRITAS AL PROGRAMA DE HABILIDADES PARA LA
VIDA REGIÓN DE LOS LAGOS, CHILE, 2021**

TESIS

Presentado por:

**Mg. Ángel Rodrigo Cárcamo Saldías
ORCID: 0000-0003-3252-4856**

Asesor:

**Dra. Milagros Cecilia Huamán Castro
ORCID: 0000-0002-1761-0118**

**Para Obtener el Grado Académico de:
DOCTOR EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN GESTIÓN EDUCATIVA**

TACNA – PERÚ

2022

**UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA
ESCUELA DE POSTGRADO
DOCTORADO EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN GESTIÓN EDUCATIVA**



**PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS EN LA PLANIFICACIÓN DE AULAS
EN ESCUELAS ADSCRITAS AL PROGRAMA DE HABILIDADES PARA LA
VIDA REGIÓN DE LOS LAGOS, CHILE, 2021**

TESIS

Presentado por:

Mg. Ángel Rodrigo Cárcamo Saldías

ORCID: 0000-0003-3252-4856

Asesor:

Dra. Milagros Cecilia Huamán Castro

ORCID: 0000-0002-1761-0118

Para Obtener el Grado Académico de:

DOCTOR EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN GESTIÓN EDUCATIVA

TACNA – PERÚ

2022

UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA

ESCUELA DE POSTGRADO

DOCTORADO EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN GESTIÓN EDUCATIVA

Tesis

**PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS EN LA PLANIFICACIÓN DE AULAS
EN ESCUELAS ADSCRITAS AL PROGRAMA DE HABILIDADES PARA LA
VIDA REGIÓN DE LOS LAGOS, CHILE, 2021.**

Presentada por:

Mag. Ángel Rodrigo Cárcamo Saldías

**Tesis sustentada y aprobada el...10...de...junio del...2022...; ante el
siguiente jurado examinador:**

PRESIDENTE: Dr. Luis Celerino Catacora Lira

SECRETARIO: Dra. Bertha Silva Narvaste

VOCAL: Dra. Leila Julissa Bernal Torres

ASESOR: Dra. Milagros Cecilia Huamán Castro

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Yo, **Ángelo Rodrigo Cárcamo Saldías** en calidad de: estudiante del Doctorado en Educación Mención en Gestión Educativa de la Escuela de Postgrado de la Universidad Privada de Tacna, identificado (a) con Rut 15937928-0. Soy autor (a) de la tesis titulada: **PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS EN LA PLANIFICACIÓN DE AULAS EN ESCUELAS ADSCRITAS AL PROGRAMA DE HABILIDADES PARA LA VIDA REGIÓN DE LOS LAGOS, CHILE, 2021**

DECLARO BAJO JURAMENTO

Ser el único autor del texto entregado para obtener el grado académico de Doctor en Educación Mención en Gestión Educativa, y que tal texto no ha sido entregado ni total ni parcialmente para obtención de un grado académico en ninguna otra universidad o instituto, ni ha sido publicado anteriormente para cualquier otro fin.

Así mismo, declaro no haber trasgredido ninguna norma universitaria con respecto al plagio ni a las leyes establecidas que protegen la propiedad intelectual.

Declaro, que después de la revisión de la tesis con el software Turnitin se declara 20% de similitud, además que el archivo entregado en formato PDF corresponde exactamente al texto digital que presento junto al mismo.

Por último, declaro que para la recopilación de datos se ha solicitado la autorización respectiva a la empresa u organización, evidenciándose que la información presentada es real y soy conocedor (a) de las sanciones penales en caso de infringir las leyes del plagio y de falsa declaración, y que firmo la presente con pleno uso de mis facultades y asumiendo todas las responsabilidades de ella derivada.

Por lo expuesto, mediante la presente asumo frente a LA UNIVERSIDAD cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido de la tesis, así como por los derechos sobre la obra o invención presentada. En consecuencia, me hago responsable frente a LA UNIVERSIDAD y a terceros, de cualquier daño que pudiera ocasionar, por el incumplimiento de lo

declarado o que pudiera encontrar como causa del trabajo presentado, asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello en favor de terceros con motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontrasen causa en el contenido de la tesis, libro o invento.

De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo de investigación haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad Privada de Tacna.

Lugar y fecha: Tacna, 10 de junio del 2022

A handwritten signature in blue ink, consisting of several overlapping loops and a long horizontal stroke at the bottom.

Ángelo Rodrigo Cárcamo Saldías
RUT: 15937928-0

AGRADECIMIENTOS

Examinadlo todo; retened lo bueno

Reina-Valera (1960)

A mis profesores que por medio de sus sugerencias y apoyo profesional.

Mención especial a los académicos: Rafael Guerrero Azocar, Milagros Huamán

Castro, Bertha Silva Narvaste y Amely Dolibeth Vivas

DEDICATORIA

Quiero dedicar este trabajo a mi Madre Doña María Inés Saldías, quién me enseñó el valor del esfuerzo y la disciplina.

Luego a mi padre Don Leónidas Cárcamo quién por medio de su talento y sencillez me enseñó a entender y a valorar la música.

INDICE DE CONTENIDOS

PÁGINA DEL JURADO.....	iv
PÁGINA DE DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD.....	v
AGRADECIMIENTOS.....	vii
DEDICATORIA	viii
INDICE DE CONTENIDOS.....	viii
INDICE DE TABLAS.....	viii
INDICE DE FIGURAS.....	xiii
INDICE DE APÉNDICES.....	xv
RESUMEN.....	xvi
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I EL PROBLEMA.....	3
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	7
1.2.1 Interrogante principal.....	7
1.2.2 Interrogantes secundarias.....	7
1.3 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	8
1.4 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	9
1.4.1 Objetivo general	9
1.4.2 Objetivos Específicos.....	9
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO.....	11
2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	11
2.1.1. Antecedentes nacionales	11
2.1.2 Antecedentes Internacionales.....	12

2.2 BASES TEÓRICA	18
2.2.1 Programa de Pausa activa	18
2.2.1.1 Definición de pautas activas.....	18
2.2.1.2 Dimensión de la variable pausas activas.....	21
2.2.1.2.1 Programa de pausa activa.....	21
2.2.1.3 Indicadores de la dimensión Programa de pausas activas.....	34
2.2.1.3.1 Aplicación de programas pausas activas	34
2.2.1.3.2 Desarrollo de sesiones al inicio, desarrollo y cierre de una clase.....	42
2.2.1.3.3 Desarrollo de sesiones de estrategia de música, juego y actividad física.....	46
2.2.1.4 Teorías que sustentan las pausas activas.....	48
2.2.2 Variable 2. Planificación de aula.....	51
2.2.2.1 Definición de Planificación de aula	51
2.2.2.2 Indicadores de la dimensión Planificación de aula.....	53
2.2.2.1.2 Flexibilidad.....	53
2.2.2.1.3 Compromiso y racionalidad.....	54
2.2.2.2.1.4 Continuidad.....	54
2.2.2.1.5 Simplificación y estandarización.....	54
2.3 DEFINICIÓN DE CONCEPTOS.....	54
CAPITULO III MARCO METODOLÓGICO.....	58
3.1 HIPOTESIS.....	58
3.1.1 Hipótesis general.....	58
3.1.2 Hipótesis Específicas.....	59
3.2 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	60
3.2.1 Identificación de la variable independiente.....	61
3.2.2 Identificación de la variable independiente.....	61
3.3 TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	62
3.4 NIVEL DE INVESTIGACIÓN.....	62
3.5 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	62

3.6 AMBITO Y TIEMPO SOCIAL DE LA INVESTIGACIÓN.....	63
3.7 POBLACIÓN Y MUESTRA.....	64
3.7.1 Unidad de estudio	64
3.7.2 Población.....	64
3.7.3 Muestra.....	66
3.7 PROCEDIMIENTO, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	68
3.7.1 Procedimiento	68
3.7.2 Técnicas.....	68
3.7.3 Instrumentos	68
3.8 Validez y confiabilidad de los instrumentos	69
CAPÍTULO IV RESULTADOS.....	74
4.1 DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO DE CAMPO.....	74
4.2 DISEÑO DE LA PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS.....	74
4.3 RESULTADOS.....	75
4.3.1 Prueba de normalidad.....	75
4.4 PRUEBA ESTADÍSTICA.....	78
4.5 COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS (DISCUSIÓN)	98
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	108
Conclusiones	108
Recomendaciones.....	109
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	111
APENDICES.....	127

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Planes del Ministerio de Educación.....	41
Tabla 2 Ejes Aulas del Bien Estar al interior de los establecimientos educacionales.....	41
Tabla 3 Variables, Dimensiones, Indicadores, Escala De Medición Y Valores.....	61
Tabla 4 Total De Docentes De Establecimientos Municipales.....	65
Tabla 5 Total de Docentes de Establecimientos Particulares Subvencionados	65
Tabla 6 Muestra de grupo experimental y grupo control.....	66
Tabla 7 Validez del instrumento.....	70
Tabla 8 Fórmula de Kuder Richardson Kr 20.....	<u>71</u>
Tabla 9 Confiabilidad del instrumento de la variable.....	72
Tabla 10 Escala y baremos de la planificación de aula.....	72
Tabla 11 Prueba de Normalidad Shapiro Wilk de la prueba pre y post test de la variable planificación de aula en el grupo control y grupo experimental.....	76
Tabla 12 Estadística de diferencia de media, desviación típica, error típico, intervalo inferior, intervalo superior. T de student, grados de libertad y significación estadística, de la evaluación pre test pos test del grupo control y del grupo experimental de la variable planificación de aula.....	77
Tabla 13 Resultados: media, desviación típica, error típico, intervalo inferior, intervalo superior. Prueba “T” de student, grados de libertad y significación estadística, de la evaluación pre test postes del grupo control y del grupo experimental de la variable planificación de aula en el indicador.....	80
Tabla 14 Relación media, tamaño de la muestra, desviación típica, error típico del aprendizaje en la evaluación pre test y post test, del grupo control y grupo experimental en el indicador flexibilidad.....	82

Tabla 15 Estadístico diferencia de media, desviación típica, error típico, intervalo inferior, intervalo superior. T de student, grados de libertad y significación estadística, de la evaluación pre test postes del grupo control y del grupo experimental de la variable planificación de aula en el indicador compromiso y racionalidad.....	85
Tabla 16 Presentación del estadístico media, tamaño de la muestra, desviación típica, error típico del programa de pausas activas en la evaluación pre test y post test, del grupo control y grupo experimental en el indicador compromiso y racionalidad.....	87
Tabla 17 Estadístico diferencia de media, desviación típica, error típico, intervalo inferior, intervalo superior. T de student, grados de libertad y significación estadística, de la evaluación pre test postes del grupo control y del grupo experimental de la variable planificación de aula en el indicador continuidad.....	89
Tabla 18 Estadístico media, tamaño de la muestra, desviación típica, error típico del programa de pausas activas en la evaluación pre test y post test, del grupo control y grupo experimental en el indicador compromiso y racionalidad.....	91
Tabla 19 Presentación del estadístico diferencia de media, desviación típica, error típico, intervalo inferior, intervalo superior. T de student, grados de libertad y significación estadística, de la evaluación pre test postes del grupo control y del grupo experimental de la variable planificación de aula del indicador Simplificación y Estandarización.....	92
Tabla 20 Estadística de diferencia de media, tamaño de la muestra, desviación error típico de la planificación de aula en el pre test y post test, del grupo control y grupo experimental.....	94
Tabla 21 Representación del grupo de control en la en la prueba de pre test en el principio de flexibilidad en la planificación de aula.....	95
Tabla 22 Relación del grupo de control en la prueba de pre test en el principio de compromiso y racionalidad, según planificación de aula.....	96
Tabla 23 Relación de control en la prueba de pre test principio de continuidad según planificación de aula.....	97
Tabla 24 Relación del grupo de control en la prueba de pos test en la continuidad,	

según planificación de aula.....	98
Tabla 25 Frecuencia y porcentaje del grupo experimental en la prueba de pos test en el principio de simplificación y estandarización en la planificación de aula.....	99
Tabla 26 Relación del grupo de experimental en la prueba de pos test en la flexibilidad en la planificación de aula.....	100
Tabla 27 Relación del grupo de control en la prueba de pre test en el principio de simplificación y estandarización en la planificación.....	101
Tabla 28 Frecuencia y porcentaje del grupo de experimental en la prueba de pos test en compromiso y racionalidad en la planificación de aula.....	102
Tabla 29 Relación del grupo de experimental en la prueba de pos test en la simplificación y estandarización de la planificación de aula.....	103

INDICE DE FIGURAS

Figura 1 Número de Horas Docentes Según OECD.....	23
Figura 2 Posturas y Frecuencia durante la Primera y Segunda mitad de Clase.....	25
Figura 3 Sistema Elegir Vivir Sano. Estrategia Nacional Cero obesidad.....	26
Figura 4 Porcentaje de Personas de 15 años y más que Presenta Obesidad.....	27
Figura 5 Criterios por dominios del Marco para la buena enseñanza.....	35
Figura 6 Porcentaje de valores y mujeres de la muestra, en el grupo de control.....	67
Figura 7 Porcentaje de varones y mujeres de la muestra, en el grupo experimental....	67
Figura 8 Representación de la prueba de “t de student”, que mide la diferencia de la media planificación de aula del grupo control en la pre y pos test, así como la del grupo experimental en la pre y pos test.....	79
Figura 9 Representación de la prueba de “t de student”, que mide la diferencia de la media de la fase de adquisición del grupo control en la pre y pos test, así como la del grupo experimental en la pre y pos test.....	85
Figura 10 Prueba de “t de student”, que mide la diferencia de la media el indicador compromiso y racionalidad del grupo control en la pre y pos test, así como la del grupo experimental en la pre y pos test.....	87
Figura 11 Prueba de “t de student”, que mide la diferencia de la media en el indicador continuidad del grupo control en la pre y pos test, así como la del grupo experimental en la pre y pos test.....	90
Figura 12 Representación de la prueba de “t de student”, que mide la diferencia de la media del principio de simplificación y estandarización del grupo control en la pre y pos test, así como la del grupo experimental en la pre y pos test.....	94
Figura 13 Principio de flexibilidad en la planificación de aula.....	96
Figura 14 Principio de compromiso y racionalidad en la planificación de aula.....	97
Figura 15 Principio de continuidad en la planificación de aula.....	98
Figura 16 Principio de continuidad en la planificación de aula.....	99
Figura 17 Principio de simplificación y estandarización en la planificación de aula..	100

Figura 18 Frecuencia y porcentaje del grupo de control en la prueba de pre test en el principio de compromiso y racionalidad en la planificación.....	101
Figura 19 La simplificación y estandarización de la planificación.....	103

INDICES DE APÉNDICES

Apéndice 1 Matriz de Consistencia.....	128
Apéndice 2 Carta de presentación.....	131
Apéndice 3 Instrumento a aplicar.....	133
Apéndice 4 Validación.....	134

RESUMEN

El presente trabajo titulado: Programa de pausas activas en la planificación de aulas en escuelas adscritas al programa de habilidades para la vida región de los Lagos, Chile, 2021, con diseño cuasi-experimental, una población de 114 docentes de primer ciclo básico perteneciente al programa habilidades para la vida, la muestra no probabilística conformada por un grupo de control y otro experimental, de 30 profesores, se aplicó una lista de cotejo, validado por juicio de experto, se aplicó la prueba piloto, la confiabilidad 0,89 a partir de KR20. Se procedió con una distribución normal a través de la prueba de Shapiro-Wilk, debido a que los datos son menores a 50, cuyo resultado $P=.120$, es mayor que el valor crítico de 0.05 determinando que los datos son de una distribución normal. Concluyendo: La prueba test sobre la planificación de aula, se obtiene el valor de $p=.000$, que dicho valor es menor al crítico esperado 0.05, aprobando la hipótesis alternativa el programa de pausas activas influye en la planificación de aulas en escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos , Chile 2021, el análisis estadístico de la prueba del pos test sobre planificación de aula en la dimensión de planificación de aula y desempeño en el grupo control y experimental, se obtiene el valor de $p=0.00$, dicho valor es menor al crítico esperado 0.05, aprobando la hipótesis alternativa el programa de pausas activas influye en la planificación de aulas en escuelas adscritas al programa habilidades para la vida.

Palabras clave: Pausas activas, planificación de aula, jornada escolar, momentos de una clase

ABSTRAC

The present work titled: Program of active breaks in the planning of classrooms in schools assigned to the program of skills for life in the Los Lagos region, Chile, 2021, with quasi-experimental design, a population of 114 teachers of the first basic cycle belonging to the life skills program, the non-probabilistic sample made up of a control group and an experimental group of 30 teachers, a checklist was applied, validated by expert judgment, the pilot test was applied, reliability 0.89 from by KR20. We proceeded with a normal distribution through the Shapiro-Wilk test, since the data are less than 50, whose result $P = .120$, is greater than the critical value of 0.05 determining that the data are of a normal distribution. Concluding: The test test on classroom planning, the value of $p = .000$ is obtained, that said value is less than the expected critical 0.05, approving the alternative hypothesis the active breaks program influences the planning of classrooms in schools attached to the life skills program in the Los Lagos region, Chile 2021, the statistical analysis of the post-test on classroom planning in the dimension of classroom planning and performance in the control and experimental group, the value of $p = 0.00$ is obtained , said value is less than the expected critical 0.05, approving the alternative hypothesis the active breaks program influences the planning of classrooms in schools assigned to the life skills program.

Keywords: Active breaks, classroom planning, school day, moments in a class

INTRODUCCIÓN

El siglo XXI trajo consigo avances importantes en todas las áreas que involucran al ser humano, sin embargo, la inactividad física conlleva a nuevas situaciones insperantes en la salud de los seres humanos (Márquez y Garatachea, 2013). Respecto a antecedentes nacionales: El trabajo realizado por Fuentealba, (2016) manifiesta que es fundamental en los programas de pausas activas establecer en su diseño un alto nivel de rigurosidad en la planificación ya que esto permitió, potencialmente una adecuada implementación del programa y así permitir el logro de objetivos.

El trabajo realizado por Larraguibel, Chacón, Menéndez y Rojas (2013) sobre pausas activas ayudan permitiendo nuevas formas de cotidianidad. Respecto a antecedentes internacionales: El trabajo realizado por Torres, Gutiérrez & Zavaleta (2018) en su trabajo denominado: Efectividad de un programa de pausas activas para la reducción del nivel de estrés laboral en el personal administrativo en una clínica de Lima.

Según el trabajo realizado por Bernal-Castro, Rincón-Becerra, Zea-Forero, & Durán-Cortés (2018). Además, Mosquera (2016) titulado: Las pausas activas en el quehacer laboral y su incidencia en el desempeño laboral en el área de ahorro y crédito de la Cooperativa educadores de Tungurahua Ltda., del país de Ecuador. Asimismo, en su tesis doctoral Mosquera (2016) señala, que al experimentar una cotidianidad de pausas activas en espacios de trabajo tiene incidencia significativamente en la producción de los empleados. Es fundamental para esta indagación señalar que las acciones diseñadas en el proyecto de pausas activas promueven esencialmente el movimiento y la acción mecánica o motora y a su ocasión pretender un buen ambiente de estudiante para los estudiantes que se condice en lo precedente tanto un preferible entorno profesional entendiendo a estos últimos tanto los espacios laborales y con un

poderío ensimismo para el incremento de causas de riesgos agregado a su ocasión semejantes a los espacios rutinarios que alba a alba experimentan los estudiantes en los distintos establecimientos.

A modo de dar respuestas a motivaciones personales y experiencias en el área de salud mental infantil, surge el presente trabajo de investigación. Desde el método cuantitativo desde la perspectiva positivista, se elaboró una pauta de cotejo, con el propósito de conocer de qué manera el programa de pausas activas influye en la planificación de aulas en escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021.

El estudio sistematizado en cinco capítulos, primeramente, se determina el contratiempo de indagación, la exculpación del estudio, los objetivos. El siguiente episodio se elabora el fundamento hipotético investigador cuya aplicación es la de proporcionar de cimiento para la interpretación de los resultados y la verificación de conjetura. Se dan a entender antecedentes acerca el estudio las bases teóricas y las definiciones básicas para su crecimiento. En el tercer episodio se da a recuento de la metodología empleada en la indagación las conjeturas, variables, dimensiones e indicadores; ejemplo y boceto de investigación; entorno de estudio localidad y muestrario tanto el recurso, técnicas e instrumentos para la compendio de información.

El cuarto episodio se exponen los resultados por medio de tablas, así como la comprobación, cálculo y la controversia para finalmente en el quinto episodio, aportar a entender las conclusiones y recomendaciones. Con la creencia de perfeccionar y contribuir con la vigente investigación en el área de innovación educativa, dejo a nuestra consideración señores miembros del jurado de la tesis titulada: Programa de pausas activas en la planificación de aulas en escuelas adscritas al programa de habilidades para la vida región de Los Lagos, Chile, 2021.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Implementar un programa de pausas activas por medio de la planificación de aula y a su vez utilizar la jornada escolar cambiaría profundamente la percepción de los docentes durante la rutina escolar, mediante una correcta utilización de los momentos de la clase y a su vez la actividad física mejoraría las competencias y habilidades de los estudiantes. Las pausas activas inducen a reducir elementos causados por la ociosidad, desocupación, inercia, reposo

Hay muchos estudios que confirman el uso de la acción mecánica en humanos y estudiantes (Best 2010; Diamond 2014; 2015; Tomporowski Davis Miller y Naglieri 2008) En definitiva, si nos centramos en la relación entre la acción mecánica y los procesos cognitivos, encontramos una falta de Estudios de la mediación de acciones mecánicas para adquirir habilidades relacionadas con la proporción de función ejecutiva (o procesos cognitivos) a partir de programas estructurados o intervenciones a largo plazo (Davis 2011; Martín2014; Martín et al2015; Rasberry et al2011; Riquelme et al2013; Sibley y Etnier 2003).

Por ello, en varios sectores del mundo se contemplan las pausas activas en el trabajo pero no en las aulas como un dispositivo que promueve personas más felices y logra utilizar todas sus capacidades para tareas productivas, optando por esta nueva propuesta, reducir las enfermedades profesionales. Como resultado, diversas instituciones en el mundo consideran que pueden llevar adelante el trabajo junto con el desarrollo de la salud mental y física.

A lo largo del siglo XXI, se ha observado que la salud esta debilitandose. Uno de los más comunes es el reposo (Márquez y Garatachea, 2013, p. 132). A nivel nacional, teniendo en cuenta que el recurso humano es relevante para la organización, estirar y oxigenar nuestro cerebro a través de sesiones de respiración, teniendo en cuenta el descanso activo en el quehacer de trabajo para prevenir los efectos de las enfermedades profesionales, como estrategia para icuanto a lo emotivo y lo físico. El Instituto Nacional de previsión (INP) reveló en cuanto a lo ergonomico en su división activa, “Prevención para Todos; Pausa Activa”, en la que se enfocará en los beneficios físicos y laborales. en el ámbito de los trabajadores (Osorio, 2007).

Es importante recalcar que Chile en vías de desarrollo, incide sobre el esfuerzo de la comunidad laboral en cuanto a experiencia y tiempo asignado al trabajo, dedicando de ocho a doce horas diarias a su puesto de trabajo. Significa un esfuerzo importante, que se puede traducir en una serie de factores de riesgo (interacciones físicas, psicológicas, cognitivas y sociales), en todos los ámbitos. del ciclo vital del ser humano, pueda manifestase con alguna enfermedad o dificultad. A partir de lo anterior se puedó inferir que los estudiantes experimentan una rutina escolar comparable a un empleo asalariado donde sus implicancias de riesgos pudieran verse afectados a nivel físico, como consecuencia de la falta de actividad física en las aulas.

La recreación activa surge de un nuevo enfoque del movimiento humano y la actividad física como factor preventivo de enfermedades, que pueden manifestarse como estrés, reduciendo el rendimiento físico y mental, afectando negativamente la salud y el desempeño laboral (Castro, Munera, San Martín, Valencia, Valencia y González, 2011). Por otra parte, como otro factor de riesgo importante fué el contexto de aula y sus implicancias en el proceso de enseñanza y aprendizaje, el manejo situaciones emergentes por parte del docente, la desatención de los estudiantes, las conductas disruptivas, la fatiga y la desmotivación escolar.

Lo que se intenta dar respuesta a través de un curriculum oculto definido por los autores. Acaso & Nuere (2005) considera que el currículum oculto puede conceptualizarse como el conjunto de contenidos curriculares que se direccionan entre

las personas a través de la praxis educativa. A partir de lo anterior de un currículum implícito surgen diferentes situaciones no planificadas, tampoco esperables y difíciles de anticiparse acudiendo principalmente a la experiencia del docente y el sentido común para dar respuesta. Como posible herramienta pedagógica surgen las metodologías de pausas activas, con el fin de dar respuesta a las necesidades de un currículum oculto.

Según González (2013), una pausa positiva es una herramienta destinada a realizar ejercicios diariamente que induzcan a aumentar la calidad de vida de las personas. En general, incluyen ejercicios donde se pueda estirar músculos, cardipulmonares y en especial la postura, y son parte de un cambio importante en el lugar de trabajo. Los descansos activos tienen como objetivo mejorar la productividad, la eficiencia, las condiciones de trabajo y reducir la discapacidad por discapacidad musculoesquelética o mental, al tiempo que brindan espacio para evitar el reposo durante la actividad laboral.

En el contexto región de Los Lagos y para efecto de la implementación del programa habilidades para la vida en la ciudad de Osorno, surgió el proyecto de tesis doctoral que buscó conocer de qué manera el programa de pausas activas influye en la planificación de aulas en escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021.

Al conocer de qué manera el programa de pausas activas influye en la planificación de aulas en escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021. Los resultados de esta investigación podrían ser un insumo importante para el desarrollo de investigaciones, que permita a su vez medir impactos en la implementación de programas de pausas activas. Hernández et al (2003), propone que el estudio se realizará en tiempo prolongado, son los que muestran datos a través del tiempo en puntos, para hacer interpretaciones en relación a la transformación, sus determinantes y consecuencias.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1 Interrogante principal

¿De qué manera el programa de pausas activas influye en la planificación de aulas en escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de Los Lagos, Chile 2021?.

1.2.2 Interrogantes secundarias

¿De qué manera influye el programa de pausas activas en el principio de flexibilidad de la planificación de aulas en las escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021?.

¿De qué manera influye el programa de pausas activas en el principio de compromiso- racionalidad de la planificación de aulas en las escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021?.

¿De qué manera influye el programa de pausas activas en el principio de continuidad de la planificación de aulas en las escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021?.

¿De qué manera influye el programa de pausas activas en el principio de simplificación y estandarización de la planificación de aulas en las escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de Los Lagos, Chile 2021?.

1.3 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Según González (2013), la recreación activa es una herramienta destinada a mejorar los espacios de trabajo a través de acciones que ejerciten los músculos del trabajador. En general, incluyen ejercicios de estiramiento, respiración, fortalecimiento y postura, y son parte de un cambio importante en el lugar de trabajo.

Los descansos activos están diseñados para mejorar la productividad, la eficiencia, las condiciones de trabajo y reducir la discapacidad por deterioro del sistema musculoesquelético o mental, al tiempo que brindan espacio para evitar la monotonía del trabajo.

Debido a estos intereses diferentes, algunas instituciones consideran la interrupción proactiva como parte de su misión organizacional. Sin embargo, las instalaciones que brindan tiempo y espacio para la actividad física a lo largo de la jornada laboral tienen varias ventajas, como una mayor productividad, menor ausentismo, menor rotación de personal, menores costos de atención y más salud, un mejor ambiente de trabajo, promoción de la creatividad y mejora de las actitudes de los empleados. (González, 2013).

Se puede señalar como primera contribución el aporte a un nuevo enfoque teórico a través de datos cuantificables y medibles, dando respuesta a la pregunta de investigación verificando y validando el postulado a través de diferentes teorías y modelos, donde los resultados de la investigación sea un insumo teórico que permita conocer de qué manera el programa de pausas activas influye en la planificación de aulas en escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de Los Lagos, Chile 2021.

Como segunda contribución, contribuir a una solución práctica, desarrollando una innovación pedagógica a través del proceso de planificación de aula, implementando metodologías de pausas activas en los momentos de la clase y en la rutina escolar, a su vez conocer un programa de metodologías de pausas activas basado principalmente en el uso del juego, la música y la actividad física, donde los beneficios se enfocaría principalmente en el contexto de aula mejorando las condiciones físicas, procurando mayor actividad de los estudiantes, menor sedentarismo, a nivel emocional actividades de socialización y participación y cognitivas fomentando procesos de atención-concentración, fundamentalmente en niños y de forma implícita profesores.

Su tercera contribución, aclarar las causas y consecuencias desde la perspectiva de un un programa de pausas activas que influye en la planificación de aulas por medio

de los principios: flexibilidad, compromiso y racionalidad, continuidad, simplificación y estandarización en escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de Los Lagos, Chile 2021.

1.4 OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

1.4.1 Objetivo general

Determinar de qué manera el programa de pausas activas influye en la planificación de aulas en escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de Los Lagos, Chile 2021.

1.4.2 Objetivos específicos

Determinar de qué manera el programa de pausas activas influye en la flexibilidad de la planificación de aulas en las escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de Los Lagos, Chile 2021.

Determinar de qué manera el programa de pausas activas influye en el compromiso y racionalidad de la planificación de aulas en las escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de Los Lagos, Chile 2021.

Determinar de qué manera el programa de pausas activas influye en la continuidad de la planificación de aulas en las escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de Los Lagos, Chile 2021.

Determinar de qué manera el programa de pausas activas influye en la simplificación y estandarización de la planificación de aulas en las escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de Los Lagos, Chile 2021.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

En las distintas fuentes informativas, principalmente primarias son el piso de los antecedentes de esta investigación. Siendo en definitiva investigaciones y trabajos que determinan el marco explicativo inicial del fenómeno estudiado. Según los antecedentes en Chile: Entendiendo la importancia del conjunto de tareas que se realizan en el aula y estas más bien suelen ser de carácter repetitivas, surge la importancia de fundamentar la importancia de las pausas activas en las salas de clases localizando investigaciones de carácter local, con la premisa de dar contexto y mayor comprensión a la investigación.

2.1.1 Antecedentes Nacionales

Larraguibel, Chacón, Menéndez y Rojas (2013) titulado: El surgimiento de los programas de suspensión en el cultivo de ostras. Compañía de Mariscos Kamanchaca S.A. puede afirmar claramente que: La recreación activa va de la mano con los descansos regulares y la relajación del grupo. La introducción de ejercicios compensatorios debe producir cambios positivos en la salud ocupacional de cada empleado.

Por otra parte, estos autores plantean: El descanso activo es una forma útil de reducir el dolor relacionado con el trabajo, pero es una necesidad como parte de su trabajo, no una elección personal. En este sentido, se requiere la implicación de toda la empresa, incluida la casa matriz. Los resultados de desempeño ergonómico satisfactorios no solo son aceptados por el trabajador, sino que son una responsabilidad compartida del trabajador y el empleador, cuando ambos están involucrados.

Desde el punto de vista metodológico, el objetivo de este estudio fue analizar el efecto del sistema de descanso activo en el cultivo de ostras en Compañía Pesquera Camanchaca SA y cuantificar su efecto en las molestias experimentadas por los trabajadores identificados, seguido de la siniestralidad general. y salarios perdidos. A los efectos del estudio, se debe prestar atención a la comparabilidad del espacio de trabajo y las tareas repetitivas del personal y los estudiantes a lo largo del tiempo.

Para efecto de esta investigación las pausas activas refuerzan la importancia de los cambios positivos en la salud ocupacional de cada empleado y la distensión del grupo al momento de integrarlas y a su vez operan como ejercicios compensatorios en función de la salud de los estudiantes, ya que el trabajo manual repetitivo de movimientos, hacen necesario el diseño de un programa de pausas activas.

2.1.2 Antecedentes Internacionales

Torres, Gutiérrez y Zavaleta (2018) trabajaron en su tesis doctoral titulada: Efectividad de un programa de descanso activo en la reducción del estrés laboral en un administrador de clínica en Lima. Se puede concluir que todos los tipos de estrés están presentes en el lugar de trabajo, y los trabajadores experimentan molestias y síntomas relacionados con las horas de trabajo. El 100% de los colaboradores que participan del recreo activo aprecian los beneficios de su jornada laboral, y el 83% de los colaboradores valoran los beneficios en su vida diaria. Para esta investigación se genera una suerte de homologación entre los conceptos de jornadas laborales y sus trabajadores para un contexto de empresa. Luego rutina escolar y sus estudiantes para un contexto escolar, corroborando los beneficios de las pausas activas en la jornada laboral o rutina escolar desde la percepción de los trabajadores y desde la investigación se supedita a los docentes.

Basado en el trabajo de Bernal-Castro, Rincón-Becerra, Zea-Forero y Durán-Cortés (2018). Método de clasificación de actitudes en el aula con el uso de gráficos pro-salud. Se puede concluir que las actitudes registradas entre diferentes días o momentos de la semana se pueden comparar entre sí y en base a esto es posible evaluar

si es necesario modificar la estructura de clases, el tiempo de actividad o descansar y cambiar durante la actividad. Para la investigación existe una alta correlación respecto al uso del día, los horarios y alterar la organización de las clases, ya que esto permite la incorporación de pausas activas.

De acuerdo con la tesis doctoral de Jiménez & Monroy (2016) titulado: Las pausas activas escolares como estrategia pedagógica para influenciar la atención escolar en los estudiantes del grado primero del colegio IED Francisco José de Caldas sede c. Se puede manifestar que: Los estudiantes al finalizar las aplicaciones manifestaron avances en los niveles de atención según lo observado y lo expresado por la directora de curso quien comparte el día a día con ellos y manifestó el gran cambio de los estudiantes en especial de los pocos que fomentaban el desorden y distraían a los demás, por ende, se generó un resultado positivo. Para efecto de esta investigación es relevante mencionar la relación positiva que se establece en los niveles de atención, a partir de las pausas activas y como esta se vincula en la investigación en función de un diseño de un programa de pausas activa que integra los procesos de atención.

La tesis de Mosquera (2016) planteado como: Las pausas activas laborales y su incidencia en el desempeño laboral de los trabajadores del área de ahorro y crédito de la Cooperativa educadores de Tungurahua Ltda., de la ciudad de Ambato de la provincia de Tungurahua (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias humanas y de la Educación. Carrera de Psicología Industrial). Es posible reconocer elementos del trabajo que son enormemente negativos tales como la fatiga, el cansancio, la falta de motivación y los movimientos repetitivos son los mismos que provocan disminución en el rendimiento laboral, por lo cual son los encargados de establecer un entorno de monotonía e inestabilidad si no son atendidos a tiempo. De allí que tener una rutina de pausas activas laborales al interior de la jornada laboral afecta significativamente el rendimiento de los trabajadores de la institución, por lo cual es urgente crear planes de acción que mejoren la productividad de los colaboradores.

Del mismo modo, la tesis doctoral de Mosquera (2016) indica que tomar descansos regulares durante la jornada laboral puede tener un impacto significativo en el desempeño de los empleados en una organización, creando así una necesidad urgente de planes de acción para aumentar la productividad. Según el estudio, estos datos confirman y fortalecen la premisa de crear o diseñar un programa de entretenimiento activo, especialmente en lo que se refiere a la productividad.

Además, García, Restrepo y Vélez (2016) un artículo titulado “Naturalización del currículo implícito en el ambiente de aprendizaje”. Se puede decir que el currículo implícito es propio del campo de la educación, la mayor parte se manifiesta en el cotidiano de la escuela a través de expresiones, actitudes y comportamientos que reflejan la vida de los estudiantes y docentes, decir qué y cómo. se está produciendo un aprendizaje. Los espacios de aprendizaje pueden transformarse a medida que las lecciones ocultas se imponen e ingresan a las organizaciones, las estructuras emergen en profesores y estudiantes, sus relaciones y respuestas al comportamiento actual. Para probar, es necesario identificar lecciones ocultas que se reflejan en la vida diaria, expresiones y comportamientos, formando así un programa de pausa activa.

Duque, (2015) la recreación activa, elemento fundamental de manejo del reposo (Tesis doctoral, Quito: UCE). Se puede decir que la calidad de implementar un programa de descanso activo para reducir el sedentarismo, como herramienta de investigación, ha mostrado resultados positivos de investigación hasta la fecha, reduciendo la fatiga en el equipo DNTICS del Ministerio de Defensa. Debido a la función y características de cada oficial, algunos trabajos son exigentes física y mentalmente, por lo que es importante implementar estrategias de recreación activa considerando lo pautado.

Es importante para esta investigación, señalar que las acciones diseñadas en el programa de pausas activas promueven esencialmente el movimiento y la actividad física o motora y a su vez procurar un buen clima de escolar para los estudiantes que se condice en lo anterior como un mejor ambiente laboral.

Basado en el trabajo de Lara, Piña, De Los Hoyos, Navarro y Llona (2012). Salud mental en escuelas desfavorecidas: una evaluación del componente de promoción del programa nacional. *Revista de Psicología*. Se pueden extraer las siguientes conclusiones: Mediante el uso de una serie de técnicas ha desarrollado durante los encuentros educativos: establecer reglas con los alumnos, implementar técnicas de autocontrol en niños ansiosos, afrontamiento satisfactorio más adecuado para niños tímidos y/o con problemas de conducta. Para esta investigación es esencial identificar que técnicas operan al interior del aula en la construcción de un clima escolar y de este modo establecer relaciones con un diseño de un programa de pausas activas. El investigador afirma que: “Destacan con mucha fuerza que el principal cambio positivo que el programa ha generado es el manejo de los conflictos al interior de las escuelas, especialmente por parte del cuerpo docente. De hecho, enfatizan una clara diferencia entre profesores que sí han participado y los que no,” (Lara, Piña, De Los Hoyos, Navarro & Llona 2012, p.17)

Adaptado de Mora, García y Organero, A. (2012). Resumen del análisis de los saberes ambientales ocultos en algunos libros de texto de grado 3. *Revista Iberoamericana de Investigación Educativa*. Se pueden sacar las siguientes conclusiones: Sobre el programa de aprendizaje oculto “El programa de aprendizaje oculto conlleva a la visión que se tenga del contexto donde se habita. Asimismo, permite a observar es que si bien los educadores son conscientes de las lecciones ocultas, no ven esto como una dificultad real porque creen que a través de sus intermediarios no se puede llegar a esta información oculta con los estudiantes. Para efecto de esta investigación el curriculum oculto es visto como real y afecta en la perspectiva que tienen los estudiantes del orbe y a su vez los educadores no logran tratarlo como un problema real. Por lo anterior surge como necesidad un programa de pausas activas diseñado para ser implementado en función de un curriculum oculto.

Según la encuesta de Naranjo (2013), titulado “Análisis de las actitudes de los gerentes de cooperativas de ahorro y crédito hacia el uso de programas de intervención proactiva”. Encontraron que en un análisis cualitativo, los participantes del programa

encontraron que el estrés es uno de los principales problemas de salud, seguido por el estado de ánimo y los dolores de cabeza, que pueden conducir a enfermedades graves e impedir que los trabajadores realicen actividades. Los jefes identificaron la carga de trabajo como la causa del problema, algunos pudieron enfrentarlo en sus vidas, otros no y también se sintieron influenciados por el entorno. Una de las ventajas de Active Breaks es encontrar efectos conocidos. Refiriéndose a su comprensión del proyecto, dijeron que el Ejército de Talentos había implementado activamente el proyecto lanzado por sus asociados, realizando actividades deportivas y eliminando la fatiga en los empleados.

Para la vigente indagación es sobresaliente la vinculación que existe en la carga de trabajo de un funcionario, como la carga horaria de los estudiantes en una rutina escolar y a su vez corroborar la importancia de implementar un programa de pausas activas.

Hernández, (2013) Reduciendo el sedentarismo a través de una propuesta pedagógica para limitar el tiempo libre de los docentes del Colegio Henao y Arrubla. Su consejo “¡Actívate! Pon tu vida en pausa” permite a los educadores comprender la importancia de la actividad física diaria con ejercicios sencillos como el descanso activo, pero que puede mejorar la salud y por tanto mejorar la calidad de vida de las personas activas, el objetivo general condujo a recomendaciones para reducir el sedentarismo se logró mediante la aplicación de recomendaciones pedagógicas desarrolladas para la comprensión de la recreación activa por parte de los docentes del Colegio Henao y Arrubla.

En conclusión, se recomienda a los docentes y reguladores institucionales continuar con la implementación de esta propuesta ya que ha arrojado resultados efectivos que incluso pueden permitirles en el futuro hacer frente a enfermedades, reducir el estrés y el sedentarismo, y beneficiar a los estudiantes en general, y los miembros de la comunidad educativa traen un mejor estado de ánimo. Para esta investigación es valioso rescatar la importancia de las pausas activas y su relación con

el sedentarismo y su apoyo al bienestar, ya que el diseño del programa que surge de esta investigación hace énfasis en implementar una propuesta y mantenerla.

Del estudio de Ríos (2007) sobre el tiempo de licencia activa de los docentes del Centro de Preparación Física del Sindicato de Natación de Antioquia se pueden extraer las siguientes conclusiones: Las experiencias de los funcionarios en el ser como típico impactan en su estado mental durante la jornada laboral. Lo que saben los docentes de la Federación Antioqueña de Natación CAPF sobre las pausas es verdaderamente representativo. Estos signos indican personas que tienen experiencia directa con personas que recientemente escucharon o leyeron sobre el tema. (Ríos, 2007, párrafo 5. Hoy en día, la gestión se está mejorando a través de nuevas alternativas de trabajo, como un medio para mejorar continuamente el desempeño del gobierno y de la salud. salud preventiva.

Para efectos de este estudio se requiere una adecuada concienciación y conocimiento en base a lo necesario para implementar un programa de recreación activa, el cual es muy popular en el ámbito empresarial como los descansos activos extremos durante el proceso de trabajo y en el ámbito educativo durante el día. para todas las actividades escolares diarias. Entretenimiento activo.

2.2 BASES TEÓRICAS

2.2.1 Programa de Pausa activa

2.2.1.1 Definición de pausas activas

Al concluir el siglo XVIII la revolución industrial produjo un sin número de cambios de conducta que indudablemente conducen al ser humano a modificar su estructura de cotidianidad, donde la tecnología disminuye al máximo la resistencia al cansancio físico (Borges, 1998).

Como resultado, debido la transformación de las instituciones, el aumento de la demanda y el aumento de la demanda de producción, los trabajadores se ven obligados

a realizar trabajos que requieren un movimiento continuo y monótono durante mucho tiempo, lo que provoca lesiones por sobrecarga recurrentes, mientras que los trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo (TOM) están siendo monitoreados. Esto dio lugar a la "gimnasia en pausa" iniciada en Polonia en 1925, y unos años más tarde en los Países Bajos y Rusia, y a principios de la década de 1960 en Bulgaria, Alemania, Suecia y Bélgica. Durante esa década, las asignaciones de trabajo de compensación en Japón fueron reforzantes y obligatorias (Bonilla, 2012).

Las pausas activas, principalmente se relacionaron con el contexto donde se labora, reduciendo la fatiga de los funcionarios y mejorar las interacciones interpersonales entre sus pares (Stocko, 1999). A su vez se ha correlacionado con los las familias, iniciando por las instituciones educativas como lo ha propuesto Salazar (2007), en su investigación donde señala que las pausas activas ayudarán a mejorar la calidad de vida de los estudiantes y los docentes.

El descanso activo se entiende como un área de descanso donde las personas realizan una amplia gama de actividades y movimientos que permiten que las diferentes partes del cuerpo cambien sus hábitos para prevenir problemas o trastornos en diferentes partes del cuerpo. y colectivos en general, además de reactivar o mejorar la atención y productividad en diversas tareas (Castro et al., 2011). Incorporar movimientos articulares comunes que integren diferentes grupos musculares, como cabeza, cuello, hombros, codos, manos, tronco, piernas y pies. Otra técnica muy utilizada son los ejercicios de respiración que ayudan a activar la circulación sanguínea y la energía en el cuerpo, previenen problemas de fatiga física y mental, tienen un efecto positivo en la función cerebral y por ende aumentan la productividad (Díaz et al., 2012).

Los fitness profesional son un ámbito para recuperarse del estrés físico y mental relacionado con el trabajo (González, 2011). Pacheco y Tenorio (2015) lo interpretan como un momento de descanso, cuando una persona realiza una tarea física, a través de una serie de movimientos o estiramientos de los músculos de partes individuales del cuerpo, con los que se puede romper el continuo del continuo postural, mejorar

circulación, prevenir posibles daños al sistema musculoesquelético, además de facilitar cambios en la rutina laboral y permitir periodos de recuperación en momentos de estrés físico y mental que genera el trabajo.

Se distinguen dos tipos de pausas activas para la ACHS, Asociación Chilena de Seguridad:

Preparación para el descanso (antes del inicio de la jornada laboral): Es un ejercicio realizado antes del inicio de la jornada laboral para preparar el sistema musculoesquelético para la jornada laboral, combatiendo así la fatiga por el trabajo (ACHS, 2005).

Descanso compensatorio (durante la jornada laboral): Es una actividad física que se realiza durante la jornada laboral para dar respiro a cualquier estructura anatómica que se vea afectada directamente por la forma en que una persona realiza sus trabajos (ACHS, 2005).

Para los propósitos de este estudio, el momento en que se introdujo la pausa es importante debido al contexto y los participantes que fueron leídos y la forma en que estos últimos se comportaron. Méndez y Leite (2008) encontraron que realizar las mismas tareas o mantener la misma postura durante largos períodos de tiempo durante la jornada laboral puede causar o aumentar el dolor muscular, el deterioro físico y, en muchos casos, el desarrollo limitado. Característica orgánica. Entonces este comportamiento es muy similar al de los estudiantes en el salón de clases.

El propósito de la recreación activa es promover el bienestar de los empleados en el desempeño de sus tareas a nivel físico, mental, social y organizacional. Adaptarse al esfuerzo físico en el trabajo, asegurando la tranquilidad y la adaptación a la marcha laboral, gestionando y corrigiendo las desviaciones posturales, reduciendo el estrés, los dolores musculares y, sobre todo, aumentando la dirección del trabajo evitando enfermedades provocadas por los hábitos de trabajo.

El objetivo de la recreación activa se inicia con el crecimiento insostenible de la productividad asociado a la industrialización, mecanización y auto comercio, lo que afecta negativamente la moral, la salud clínica y social de los funcionarios, forzando

condiciones nocivas. El Organismo Humano, que obliga a los trabajadores a ejercer posturas intensas e inadecuadas en la columna vertebral, extremidades superiores, omóplatos y región del cuello (Pacheco y Tenorio, 2015). En todos los casos, los trastornos de salud ocasionados por sujetos que trabajan con requerimientos de trabajo repetitivo, productividad laboral continua, largas jornadas de trabajo sin descansos, combinados con trabajos monótonos hacen que la salud mental de los empleados, sea limitada, es uno de los mayores problemas que afectan a la empresa (Vilarta, 2013). Junto con el estrés, el tabaquismo, el alcoholismo, el sedentarismo, factores dietéticos relacionados con la obesidad, el consumo de alcohol tiene una frecuencia negativa entre los trabajadores de la salud.

Hoy en día, es muy estudiado y valioso para las empresas modernas enfocarse en un mecanismo que reduzca el impacto de las condiciones a las que están expuestos los trabajadores en su trabajo, y desde esta perspectiva, la suspensión activa, utilizada como herramienta para promover la salud física y mental. progreso, para estimular el autoconocimiento y la voluntad de los empleados para ejercitar su mente y cuerpo, y para aumentar el desempeño de las tareas propuestas (Pacheco y Tenorio, 2015).

En resumen, para efectos de este estudio, instalar un programa de recreación activa diseñado para no alterar los hábitos de las personas es una idea estimulante para que los funcionarios vean la importancia de cambiar su estilo de vida de acuerdo con su conciencia. Anticipar la importancia de las enfermedades profesionales, priorizando la promoción de la salud, mejorando la condición del sistema musculoesquelético, mejorando las condiciones de trabajo, aumentando la productividad y por ende previendo para las personas dentro y fuera del lugar de trabajo (Menezes, 2009).

2.2.1.2 Dimensión de la variable pausas activas

Las pausas activas para esta investigación, fue establecido como un conjunto de estrategias de naturaleza musical, lúdicas y con un fuerte énfasis en el movimiento y actividad física.

2.2.1.2.1 Programa de pausas activas

En Chile existen tres organizaciones llamadas Mutuales: la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS), la Asociación Chilena de Construcción de Ayuda Mutua (Museg) y el Instituto de Seguridad en el Trabajo (IST), la Mutua del Estado: Instituto de Trabajo, Previsión y Asuntos Sociales (ISL) que emplean al 77% del volumen laboral, el 22% respectivamente, y el 1% restante lo realizan los organismos reguladores competentes, principalmente Codelco.

El Instituto Nacional de la Seguridad Social (INP), en el campo de la ergonomía en su ámbito de actuación, ha dado a conocer un informe titulado “Prevención para todos; pausas activas”, brindando a los trabajadores programas de ejercicio que benefician su cuerpo y los beneficios del trabajo, con el objetivo explícito de promover su propia salud y bienestar en el lugar de trabajo (Osorio, 2007). Las agencias de autoayuda de seguridad se preocupan, han implementado programas de prevención para prevenir o reducir las enfermedades profesionales y participan activamente en estos programas de prevención. Sin perjuicio de lo anterior la Asociación Chilena de Seguridad (2014) establece que para desdeñar y estimar una tarea que requiere una potencial sobrecarga por movimientos y/o esfuerzos repetitivos de las extremidades superiores, es necesario identificar y cuantificar los siguientes factores: Repetitividad, Postura forzada, Fuerza y Factor Ambiental: frío y vibración.

En 1968 se promulga la Norma N° 16 744 que establece el Seguro social Obligatorio de Accidentes del Esfuerzo y Enfermedades Profesionales que reconoce claramente a las mutuales tanto administradoras de este seguro.

En el párrafo 210 del Reglamento del Trabajo 2014 establece que las empresas o entidades a que se refiere la Norma N° 16 774 están obligadas a tomar y mantener medidas de limpieza y protección en la manera adentro de los términos y con las sanciones que señala esa norma (Código del Trabajo de 1931 Texto II diploma III Art 2102014).

Dentro de la misma Norma N° 16 744 el Art 184 se señala que el empleador estará forzado a tomar todas las medidas necesarias para resguardar eficazmente la

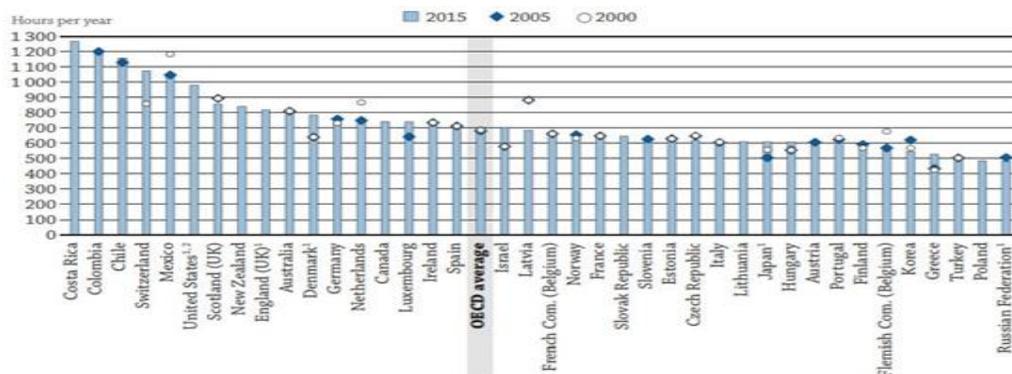
historia y sanidad de los trabajadores informando de los posibles riesgos y manteniendo las condiciones adecuadas de limpieza y protección en las faenas tanto igualmente los implementos necesarios para evitar accidentes y enfermedades profesionales.

En algunos sectores laborales a nivel mundial esta muy arraigada la sanidad profesional ofrecen la intjerencia de la Pausa Activa como alternativa que beneficia a su método industrial. Este caso lo podemos observar en la Gobierno de Córdoba (2008) el cual recomienda que se obligación comparecer la Pausa Activa tanto un proyecto de estímulos con los cuales se rebusca inventar condiciones laborales que favorezcan y mejoren el entorno profesional los deseos mejorar la efectividad y eficacia en cada distinto de los participantes localizándolos en una civilización de incumbencia comunitaria. Se hace indispensable considerar el entorno asalariado y empleador tanto como pauta de relación comunitario.

La Organización de Cooperación y Desarrollo Económicos OCDE, siendo el año 2010 Chile logra ser el primer país sudamericano en ingresar a esta organización. OCDE (2017) Education at a Glance 2017, menciona en su informe sobre el número de horas lectivas por año requeridas por el maestro promedio de la escuela pública de la OCDE, los maestros enseñan un poco más de seis horas por día (basado en una semana de cinco días). Por tanto, los maestros de escuelas públicas primarias enseñen en promedio 794 horas por año en toda la OCDE países y economías, pero esto varía, en países de la OCDE y países socios y economías, desde 573 horas o menos en Lituania, Polonia y la Federación de Rusia a más de 1.150 horas en Chile y Costa Rica.

Figura 1

Número de Horas Docentes Según OECD



Nota: Number of teaching hours per year in general lower secondary education (2000, 2005 and 2015).
Fuente: OECD (2017).

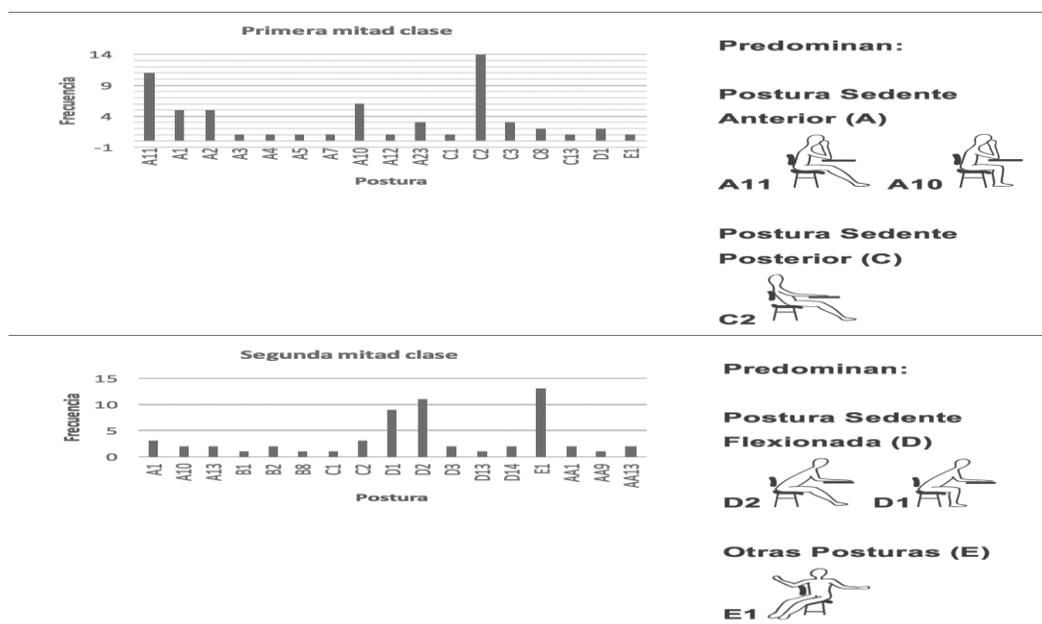
Esto demuestra que Chile es uno de los países de Latinoamérica que sobrepasa de manera significativa la cantidad de horas que los estudiantes permanecen en aula, adicional al sobre tiempo destinado a estudiar. Cepeda, Lara, Serrano, González & Heredero (2010) enfatizan para efecto de la opinión en los que se apoyan cada uno de los docentes a la hora de distribuir su clase, hemos podido evidenciar que, en Educación Infantil, el 90% de los educadores prefiere tener a los estudiantes sentados en pequeños grupos. Lo que se concluye que los estudiantes de los distintos establecimientos de este país pasan interminables horas en salas de clase y sentados. Según Troussier (como se citó en Bernal-Castro, Rincón-Becerra, Zea-Forero, & Durán-Cortés 2018) el 23 % de los estudiantes involucrados mantenían malestares musculares al estar sentados en clase, así como el constante dolor de espalda incremento al incrementar el tiempo de mantenimiento en posición de reposo.

Es importante señalar que el efecto de malas posturales y gran cantidad de horas en aula se asocia a repetitividad. Martínez y Angarita (2010) menciona sobre las posiciones de los estudiantes en diferentes labores académicas logran deficiencias posturales produciendo modificaciones mecánicas por sobrecarga en las estructuras óseas, tendinosas o musculares. A su vez, el hábito de sentarse en posturas inadecuadas puede reducir la atención en clase y a largo plazo producir un desarrollo físico

desequilibrado; esto propone perfeccionar la postura de reposo es relevante para el cumplimiento de la praxis educativa.

Al comparar el comportamiento postural en dinámica de trabajo individual de un mismo estudiante durante la primera y la segunda parte de la clase, en esta última predominan las posturas no soportadas o flexionadas; es decir sin descansar la espalda contra el espaldar (D2 y D1); así como la postura sentada de lado (E1); posturas que podrían indicar incomodidad o cansancio (Martínez y Angarita, 2010 p. 37)

Figura 2



Posturas y Frecuencia durante la Primera y Segunda mitad de Clase

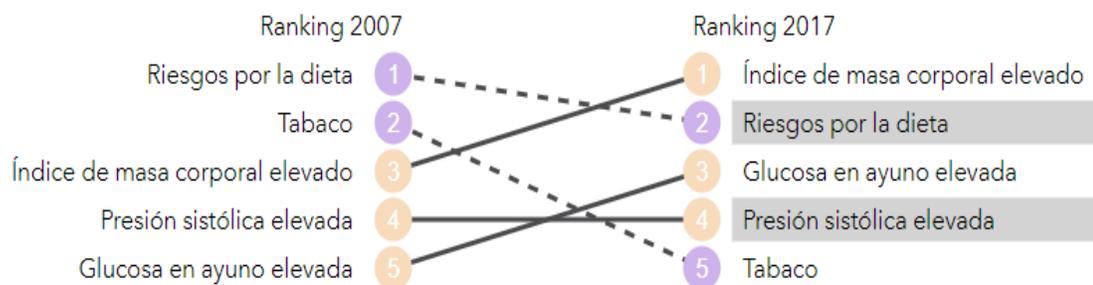
Nota: Fuente: Bernal-Castro, Rincón-Becerra, Zea-Forero, & Durán-Cortés (2018). Method to Categorize Postures in the Classroom Using a Graphic Matrix. *Hacia la Promoción de la Salud*

Otro aspecto importante a señalar en esta investigación es lo que plantea Sano, (2019) la obesidad en Chile y el mundo se han transformado en un grave problema de salud pública, y es considerada por la OMS como una epidemia. Según cifras de la Organización, desde 1975 al 2016 la obesidad ha aumentado drásticamente en la mayoría de los países muriendo aproximadamente 3 millones de personas a causa de la obesidad. Por su parte, una investigación reciente de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) reveló que en el año 2016 casi dos de cada cinco personas adultas (38,9%) tenían sobrepeso, lo que representa 2 mil millones en todo el mundo, de las cuales el 13,1% eran obesas.

Actualmente, Chile de acuerdo a la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico (OCDE) con mayores niveles de obesidad, después de Estados Unidos, con un 34,4% (sin considerar sobrepeso). Al igual que en el resto del mundo, esta enfermedad de malnutrición ha aumentado exponencialmente en el país en las últimas décadas. Si en 2003 el 61% de las personas mayores de 15 años presentaban sobrepeso u obesidad, en 2017 estas alcanzaron el 75%ⁱⁱⁱ, lo que representa un aumento de 23% en poco más de una década. Y si de factores de riesgo se trata, el IMC elevado subió del tercer lugar en 2007 al primero en 2017, desplazando al tabaco como una de las principales causas de muerte y discapacidad.

Figura 3

Sistema Eligir Vivir Sano. Estrategia Nacional Cero obesidad



Fuente: Sano, E. V. (2019).

En lo que se refiere al estado físico y su relación con el salón de clases, investigadores como Worrell, Kovar y Olfather (2003) argumentan que la actividad física promueve el aprendizaje, el éxito y la autoestima. El ejercicio con propósito puede hacer que los estudiantes se sientan bien en clase y en los deportes. El movimiento y el ejercicio no solo mejoran la circulación sanguínea, fortalecen los huesos y los músculos, sino que también aumentan la producción de dopamina, fortalecen las conexiones nerviosas y liberan el sistema de endorfinas. El ejercicio aeróbico aumenta el suministro de sangre al cerebro. Todos estos factores ayudan a sentar las bases para que los estudiantes amplíen sus metas en el campo educativo.

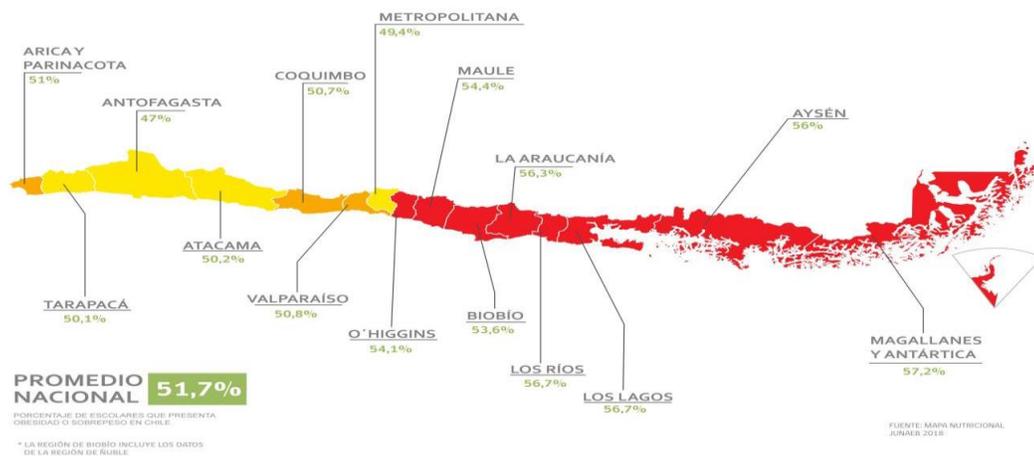
Cocke (2002) señala que la mejora de las funciones cerebrales se asocia con una actividad física sostenida, como un aumento del flujo sanguíneo cerebral, niveles hormonales alterados, una mayor ingesta de nutrientes y una mayor agitación que en la actividad física. La mayoría, si no todos, de nuestros sistemas corporales están estresados al límite.

Esta actividad nos brinda la capacidad de enfrentar la competencia día tras día, nos vemos más saludables porque bombeamos oxígeno a nuestras células, tenemos un sistema inmunológico más fuerte, reduciendo el riesgo de enfermedades, la circulación estimula la sangre, los músculos se mantienen tensos, los pulmones reciben oxígeno y queman grasa. El cuerpo se revitaliza, se logra una apertura y una actitud creativa, y la forma en que se desarropla la vida, porque debe estar en continúa mejora.

Por lo anterior los estudiantes pasan períodos muy extensos sentados en sus pupitres en las salas de clase, lo cual implica dificultades a nivel postural y de manera adicional la falta de actividad física asociada al sobrepeso y la obesidad. Respecto a la obesidad existen regiones que presentan indicadores sobre el promedio nacional son Maule, Los Ríos, Metropolitana, Biobío y Magallanes y de la Antártica Chilena, siendo ésta última la región más crítica con un 80% de su población adulta (de 15 años y más) con obesidad.

Figura 4

Porcentaje de Estudiante que presenta Obesidad o Sobrepeso en Chile



Fuente: Sano. (2019). Sistema Eligir Vivir Sano. Estrategia Nacional Cero obesidad

Respecto de los escolares, los indicadores que se plasman en la región de O'Higgins al sur, siendo nuevamente Magallanes y la Antártica Chilena presenta un 60% de su población escolar con obesidad. Sin embargo, la Región de los Lagos cuenta con un 56,7 % de su población donde su índice es muy cercano al crítico de la región más alta. Es importante señalar algunos programas chilenos que desarrollan un aporte relevante en materias del desarrollo infantil:

Programa de habilidades para la vida

Cabe señalar que para efectos de este estudio, se desarrolló como parte del Programa Habilidades para la Vida, que implementa programas de alimentación, becas y salud, principalmente para colaborar en el desarrollo y aprendizaje de los niños. Desde 1999, el Departamento de Salud Estudiantil de la organización ha implementado una estrategia en toda la escuela para promover y prevenir la salud mental llamada Programa Junaeb Life Skills (P-HpV). El programa es pionero en el campo de la salud mental en las escuelas de Chile, realizando actividades de promoción y prevención para brindar a los usuarios en el corto y mediano plazo la oportunidad de adquirir y practicar conocimientos, habilidades, destrezas y responsabilidades para la protección integral

de los niños, sus familias y la participación diversa de la comunidad escolar en la salud mental.

El programa incluye dos pasos de instalación, para integrar P-HpV (George, Guzmán, Hartley, Squicciarini & Silva, 2006), desde jardín de infantes hasta primer ciclo de primaria (estudiantes de 4 a 9 años), para mejorar el rendimiento a corto plazo en ciencias. y reducir la deserción; a largo plazo, mejorar la salud psicosocial, las habilidades personales (relacionales, emocionales y sociales) y reducir los problemas de salud (depresión, suicidio, alcoholismo, consumo de drogas, violencia) fuerza).

El Programa de Habilidades para la Vida identifica el papel y la importancia de interactuar con adultos importantes en situaciones cotidianas en el desarrollo del comportamiento de los niños: en el hogar y en la escuela. Su objetivo es desarrollar comportamientos efectivos, relaciones y habilidades de comunicación que promuevan la salud mental en entornos educativos, en particular, mejora la capacidad de los docentes para cuidarse a sí mismos, al personal y desarrollar habilidades y estrategias que les permitan tratar de manera efectiva con la diversidad de estudiantes. y sus familias. ambiente. Necesidades y estilos (George, Guzmán, Hartley, Silva y Squicciarini, 2005a, 2005b, 2005c).

El programa organiza sus actividades en varias unidades (George, Guzmán, Hartley, Squicciarini y Silva, 2006), que abarcan tres años simultáneamente, la Unidad de Salud Mental de la Escuela de Discapacidades: Una Revisión del Programa de Defensa del Departamento Nacional de Rehabilitación Psicología de Salud y Desarrollo Psicosocial de la Universidad de Chile en Educación; Unidad de Detección Precoz de Conductas de Riesgo; Unidad de Prevención de Problemas Psicosociales y Conductas de Riesgo; derivar a los niños con problemas de salud mental y/o psicosociales a unidades de atención y seguimiento; unidad de desarrollo de redes sociales; y Unidad de Seguimiento y Evaluación.

Actualmente, el VPH-P tiene evidencia de la efectividad de las medidas preventivas en la reducción del riesgo psicosocial (George, Guzmán, Hartley y Squicciarini, 2005; George, Guzmán, Guzmán, Hartley y Squicciarini, 2008) y el

impacto del programa de intervención en la sociedad. Rendimiento académico (Delgado, Zúñiga y Jadue, 2006; Guzmán et al., 2011).

Además de esta información, P-HPV necesita una comprensión más profunda de las acciones específicas que toma para promover la salud mental de varios participantes. Lo anterior se aplica a las prácticas participativas que responden a las necesidades internas de la comunidad afectada, limitando el rol profesional de los expertos a verificar la experiencia y el conocimiento de las personas involucradas en la acción (Salinas, Cancino, Pepsi), Zoia, Salamanca y Soto, 2007).

El acento de esta investigación tiene como norte el análisis de un diseño de un programa de pausas activas desde la perspectiva de docentes de primer ciclo básico, que participan en las actividades de la Unidad de promoción del bienestar y desarrollo psicosocial en la comunidad educativa del programa, específicamente en la subunidad de Asesoría para el trabajo en clima de aula.

Programa Crecer en Movimiento

Para esta investigación es importante considerar el programa crecer en movimiento, ya que en la batalla contra la obesidad infantil, la actividad física y el deporte ocupan un lugar muy relevante. Su promoción es reconocida por la OMS como una estrategia esencial para mejorar la salud y bienestar de las personas, y un instrumento eficiente para perfeccionar el procedimiento concatenado con la reducción de factores de riesgo propios al reposo.

En respuesta a esta evidencia, el Ministerio del Deporte ha impulsado el programa “Crecer en Movimiento”, con el objetivo los estudiantes de Educación en todos los niveles del sistema educativo de las instituciones educativas municipales y particulares subvencionados con gratuidad, mejoren su condición física a través de la práctica sistemática del juego, la actividad física y el deporte. Junto con ello, se busca:

Extender oportunidades de experiencias sistemáticas de actividades lúdico-motrices de niños y niñas, sugiriendo mejoras en aspectos como la seguridad y independencia.

Potenciar competencias y aptitudes técnicas deportivas observadas en niñas y niños para el desarrollo de alguna disciplina deportiva.

La población objetivo son niños, niñas y jóvenes de Educación Parvularia, Básica y Media, de establecimientos municipales y particulares subvencionados con gratuidad, que presenten condición física de base no satisfactoria. La cobertura proyectada durante 2019 es de 214.000 estudiantes de todo el país, a través de 5.687 actividades a nivel nacional.

El indicador de esta medida será el aumento de la actividad física en estudiantes de establecimientos que imparten el Programa Crecer en Movimiento, reportados por el Indicador “Hábitos de Vida Saludable” del SIMCE. También serán considerados el porcentaje de actividades ejecutadas del total de actividades programadas, el número de beneficiarios inscritos en el programa y el costo promedio de uso. La propuesta que presenta el gobierno de programas y entre ellos el programa de recreos entretenidos es una estrategia e iniciativa muy oportuna y comparable a las pausas activas de esta investigación que buscan ser implementadas en las salas de clases.

Programa Recreos entretenidos

Respecto a las acciones más instrumentales y más cercanas al aula, como dispositivo de pausas activas implementadas, son los recreos entretenidos para esta investigación. Esta medida se encuentra en ejecución y busca contribuir al aumento de la actividad física y el entretenimiento, haciendo de los recreos instancias más activas en los establecimientos públicos, considerando entre otras estrategias la formación de monitores entre los propios estudiantes. Es una iniciativa que favorece la convivencia escolar al interior de los establecimientos educacionales, gracias al desarrollo de acciones que promueven la recreación, con sesiones como zumba y baile entretenido. Durante el año 2019 se aumentaron de 3 a 5 las sesiones semanales de promoción en los establecimientos adheridos al programa, pertenecientes a las regiones con mayor prevalencia de obesidad total en quinto básico, de acuerdo al Mapa Nutricional de la JUNAEB 2018 (Magallanes y la Antártica Chilena, Aysén, Los Ríos, Araucanía y Los

Lagos). Además, se incorporaron nuevas escuelas en las regiones de Magallanes, Aysén y Los Ríos.

En definitiva, la actividad física beneficia a estudiantes de los niveles de Educación Parvularia y Básica, matriculados en establecimientos educacionales priorizados por JUNAEB. Actualmente cuenta con una cobertura de 154.000 estudiantes a nivel nacional. La medida busca aumentar el nivel de conocimiento y conciencia de los estudiantes en los diferentes niveles del sistema educativo, respecto de la importancia del deporte y la actividad física como elementos fundamentales de la salud y el bienestar. Para su evaluación, el SEVS implementará un estudio de percepción ciudadana con los datos recabados durante 2019 y 2020. Para esta investigación el juego forma parte importante, como la música y la actividad física en el diseño del programa de pausas activas, lo cual cobra mucho sentido lo que propone el gobierno de Chile a través del programa elige juego activo.

Programa Elige Juego Activo: Otro aspecto importante para esta investigación es el Mapa Nutricional de la JUNAEB 2018 reveló que la mitad de los niños y niñas que asisten a pre-kínder y kínder presentan sobrepeso u obesidad. En esta etapa el juego activo, es decir, actividades que mantienen a los niños en movimiento, es fundamental para su desarrollo físico e intelectual, ya que el movimiento les permite conocerse y expandir las potencialidades de su cuerpo. Con el propósito de entregar todas las facilidades para que la actividad física sea parte de la vida de los estudiantes desde temprana edad, y en consistencia con el nivel curricular de este nivel educativo, JUNAEB ha implementado entrega de sets de juego activo a niños y niñas de ambos niveles de Educación Parvularia, como instrumento para trabajar su motricidad, coordinación y equilibrio, potenciando la práctica de juegos activos que fortalecen la autonomía, seguridad y autoestima infantil. Para lo cual, la población objetivo de esta medida son niños y niñas de los niveles NT1 y NT2 (pre-kínder y kínder), que asisten a establecimientos educacionales municipales y particulares subvencionados

beneficiados por la JUNAEB. Durante 2019, serán beneficiados 240.000 niños y niñas a nivel nacional.

El indicador de esta medida será la cantidad de educadoras de pre-kínder y kínder que declaran utilizar los sets de juego activo entregados por JUNAEB, y la cobertura equivalente de niños y niñas. Para efecto de esta investigación la escuela es un espacio que permite promover factores protectores y muchos de estos a través de pausas activas, por lo cual surgen programas con enfoques promocionales y preventivos como escuela saludable.

Programa Escuela Saludable

La escuela, por constituir un lugar en que los estudiantes comparten la mayor parte de su tiempo en las instituciones educativas, es ideal para desarrollar acciones tendientes no sólo a entregar conocimientos, sino también para incentivar el desarrollo de hábitos de vida saludables. Atendiendo los altos niveles de sobrepeso y obesidad en la población escolar que, según el Mapa Nutricional de la JUNAEB 2018, alcanzan un promedio total del 52% (29% de sobrepeso y 23% de obesidad), el SEVS se ha propuesto desarrollar un modelo de Escuela Saludable, con los alcances de una política pública, mediante la promoción de la alimentación saludable y la práctica de actividad física.

Para esta investigación es importante sistematizar evidencia respecto a la nutrición, lo cual durante el período 2019-2020 se recopilará evidencia científica actualizada en la materia, a partir de la cual se desarrollará un modelo que posteriormente será implementado como proyecto piloto en establecimientos escolares, emplazados en zonas que cuenten con altos niveles de malnutrición por exceso, en las regiones de Magallanes y la Antártica Chilena, Aysén, Arica y Parinacota y Metropolitana.

La primera etapa de esta medida beneficiará a 2.000 estudiantes del primer ciclo básico, que asistan a los 16 establecimientos educacionales seleccionados de las regiones de Magallanes y la Antártica Chilena, Aysén, Arica y Parinacota y

Metropolitana, y que cuenten con altos índices de sobrepeso y obesidad, altos índices de vulnerabilidad escolar, jornada escolar completa y alta cobertura del PAE de la JUNAEB.

El indicador de esta medida será la cantidad de establecimientos escolares que hayan implementado el modelo al año 2020, que estarán en condiciones de ser evaluados al año 2025. Sin duda la implementación de acciones promocionales de actividad física a través de programas focalizados en establecimientos educacionales es altamente beneficiosa para los estudiantes y sobre gran manera los que están en aula.

2.2.1.3 Indicadores.

El programa de pausas activas será entendido como un dispositivo promocional y preventivo de la salud, física mental y social al momento de ser implementado por medio de una planificación de aula, utilizando los momentos de una clase o de una jornada escolar.

2.2.1.3.1 Aplicación de programas pausas activas.

Desde el punto de vista de implementar un programa de descanso activo a través de la planificación del aula, el Marco de Buena Enseñanza (MBE) es una herramienta de apoyo desarrollada por el Ministerio de Educación (MINEDUC 2008) para alinear la instrucción, tal como se refleja en las reflexiones tripartitas del equipo del proyecto.

El MBE determina la complejidad de los procesos de enseñanza y los diferentes contextos culturales en los que se dan, teniendo en cuenta las necesidades de los docentes para desarrollar conocimientos y habilidades, tanto en lo que respecta a los aprendizajes como a las estrategias de su estrategia de enseñanza (MINEDUC, 2008).

En Chile, el MBE integra los indicadores nacionales de enseñanza en cuatro áreas fundamentales (Figura 4): A. Preparación para la docencia; Crear un ambiente de

aprendizaje C. Enseñar a todos los alumnos D. Responsabilidad profesional (MINEDUC, 2008).

Figura 5

Crterios por Dominios del Marco para la Buena Enseñanza



Fuente: Criterios por desempeño docente. Marco de Buena Enseñanza. Fuente: MINEDUC, 2008.

El campo MBE enfatiza en el quehacer de la enseñanza, siguiendo el ciclo completo del proceso educativo, desde la planificación y preparación de la instrucción, la creación de entornos de aprendizaje, hasta el autoaprendizaje, la evaluación y la reflexión. reflexionar sobre la praxis educativa en sí, la necesidad de retroalimentación, y el proceso de enriquecimiento (MINEDUC, 2008).

El desarrollo de estándares señala temas específicos a los que los maestros deben prestar atención. North Follow debe considerar elementos de aprendizaje que son importantes para todos los empleados. Todos los estándares marco han sido diseñados para servir a este propósito principal (MINEDUC, 2008).

Siendo el MBE un dispositivo reconocido por el Ministerio de Educación de nuestro país, permite enfocar la suspensión activa de la dirección docente, ya que se define como un espacio de formación integral, aunque en función del tamaño físico de

la matriz, con la integración horizontal de la formación integral del individuo activo. Para esta investigación la sala de clases es un espacio donde surgen estos dispositivos llamadas pausas activas, a modo de favorecer la adaptación de los estudiantes y potenciar muchas veces su capital humano o recursos emocionales.

Durante los años escolares la sala de clases es uno de los ambientes más importantes en los que se desenvuelven niños, niñas y adolescentes.

Junto con ser el espacio donde transcurre el aprendizaje formal de niños, niñas y adolescentes, en la sala de clases ocurren una serie de interacciones donde los actores centrales son el profesor y los estudiantes. En estas interacciones entran en juego aspectos relativos al proceso de enseñanza-aprendizaje, como también elementos asociados a las formas de relacionarse, expectativas personales -y sobre los otros-, e inclusive aspectos materiales y de infraestructura. A este conjunto de interacciones se denomina “Clima de aula” (MINEDUC, 2012).

Si el clima de aula favorece el aprendizaje, el desarrollo de los estudiantes y el bienestar de sus participantes, se denomina Clima de aula positivo. Por el contrario, puede existir un Clima de aula donde se obstaculice el aprendizaje y produzca malestar en sus participantes, el cual se considera un clima de aula negativo.

La figura del profesor se ubica en un rol de alta influencia en el clima existente en un aula. Así, una relación fluida, de calidad y con bajos grados de conflicto entre docente y estudiantes se asocia con buenos resultados en éstos últimos, e inclusive, actúa como un factor protector para estudiantes que se encuentran en riesgo de salud mental (Baker, Grant & Morlock, 2008; Meehan, Hughes, & Cavell, 2003).

La relación que el profesor establezca con sus estudiantes dependerá principalmente de sus expectativas de logro y funcionamiento respecto a ellos y a si mismo, de sus creencias y concepciones respecto a la educación y al ejercicio docente, de su salud mental y de las características de sus estudiantes, entre otros elementos (Casassus, Cusato, Froemel, Palafox, Willms & Sommers, 1998). Cuando un profesor presenta y manifiesta altas expectativas sobre sus estudiantes, los estudiantes muestran mejores resultados conductuales y académicos, un autoconcepto más positivo y mayor

presencia de actitudes prosociales, en comparación con aquellos estudiantes respecto de los cuales el profesor presenta expectativas más bajas (Friedrich, Flunger, Nagengast, Jonkmann, & Trautwein, 2015; Jiménez & López-Zafra, 2013; Rubie-Davies, Flint, & McDonald, 2012).

Otros componentes importantes del clima de aula, son la gestión de la convivencia, las normas y la disciplina en el interior de la sala. Cuando en el aula existen normas consensuadas y que se respetan, un manejo de conducta efectivo por parte del profesor, y orientación hacia la tarea, existe entonces un clima positivo para el aprendizaje y el desarrollo, junto con favorecer que los estudiantes se sientan tranquilos y seguros mientras están en ella (Pianta & Hamre, 2009).

El clima de aula positivo, además se caracteriza por el respeto, consideración y valoración de la diferencia y diversidad de todos sus participantes. Estos elementos involucran el compromiso de entregar a todos y todas las estudiantes el acceso a oportunidades de aprendizaje, además de la consideración de sus particularidades para que se sientan a gusto y visibilizados por los adultos del establecimiento (Dyson, 2002). En definitiva, que la escuela es un ambiente creativo e importante para el estudiante, dependerá en gran medida del contexto que logren propiciar los estudiantes y los profesores durante el tiempo compartido en el aula.

Para hablar de la relevancia del clima de aula es necesario realizar algunas relaciones metodológicas a través de las pausas activas, ya que las últimas muchos docentes las desarrolla como juegos, dinámicas y que son parte del proceso de interacción en las salas de clase y de la construcción de un clima de aula.

El logro de un clima de aula positivo, no solo beneficia el desarrollo de los estudiantes, sino también a los docentes y a la escuela en general. Así, mejorar el clima de aula se relacionará directamente con mayor bienestar docente y mejor convivencia escolar en la comunidad educativa.

Al mismo tiempo, un clima de aula positivo facilitará el logro de más y mejores aprendizajes, siendo un aporte al propósito final de toda escuela. Numerosos estudios

han encontrado una asociación directa entre clima y logros educativos (Treviño, Place, & Gempp, 2012).

Lo que sucede al interior de la sala de clases aparece como la variable más importante a la hora de comprender cuáles son los factores que intervienen en el aprendizaje: explica porque en un aula se puede aprender más que en la otra. Inclusive, el ambiente aulico tiene mayor impacto en el aprendizaje que variables contextuales que son exteriores a la escuela, tales como variables familiares o asociadas al nivel sociocultural (Casassus, 2003).

Se puede señalar que la calidad de los aprendizajes está influenciada por la calidad de los procesos que ocurren en el aula, los cuales no se restringen solo a procesos pedagógicos, sino también a los procesos sociales, afectivos y de organización del aula (MINEDUC, 2012).

Con respecto a la gestión de tiempo en el aula es importante señalar que para los estudiantes la operacionalización del tiempo en el aula opera muy disímil respecto al docente. Para los estudiantes se constituye muchas veces en una conducta repetitiva y a su vez pasiva. Sin embargo, el docente opera de una manera distinta en su proceso de planeación y actuar pedagógico. En el nivel amplio, la relación entre la clase y el día escolar y el tiempo puede ser más fuerte que en el nivel micro o del salón de clases, donde el tiempo está influenciado por otros factores, como el desempeño efectivo en el salón de clases, el tiempo cuantitativo para completar la lección, las trayectorias de los estudiantes y otros factores típicos. factores de comportamientos en el aula e relaciones educativas (Delhaxhe, 1997; Cameron et al., 2005; Abadzi, 2009).

Para analizar el uso del tiempo y el aprendizaje se consideró el modelo de Carroll (1963). Los investigadores encontraron que el nivel de aprendizaje de la tarea era una función de la relación entre la cantidad de tiempo que los estudiantes realmente dedicaban a ella, el tiempo requerido para aprender y las condiciones requeridas para completar la tarea, dependiendo, por ejemplo, de la motivación del estudiante, el compromiso con la tarea y la calidad de la enseñanza de los docentes (Bloom, 1975; Berliner, 1985; Pereyra, 1994; Delhaxhe, 1997).

Lo importante de este modelo es que hace hincapié en los alumnos y su aprendizaje. De acuerdo con este enfoque, los cambios en los horarios de clase o en las horas lectivas son variables macro independientes de los docentes (Slavin, 1996; Redd et al., 2012). Por otro lado, la calidad de la instrucción y la distribución del tiempo de los estudiantes son variables controladas por el docente y afectan directamente las calificaciones.

Los horarios de clases, la estructura del plan de estudios y la asignación de materias pueden aumentar o disminuir según la política y la institución; sin embargo, el tiempo efectivo en días y horas de estudio varía de acuerdo a las realidades sociales y circunstancias especiales que vive la institución educativa y los docentes de primer grado. La inasistencia del docente, la asistencia de los alumnos y los diversos factores que inciden en el tiempo efectivo de enseñanza en las instituciones educativas (Abadzi, 2007; Tenti, 2010). Las escuelas necesitan gestionar el tiempo como un recurso escaso. A través de la programación se establecen relaciones entre tiempo y asignaturas, controlando y priorizando la práctica y la interacción profesor-alumno. Desde este punto de vista, el tiempo es objeto, recurso y herramienta que regula, dicta y construye la realidad de la organización escolar (Vázquez, 2007).

En caso específico, las estructuras temporales siguen siendo clases, permanentemente negociadas y redefinidas en el contexto de las fusiones. Tiempo de inicio, desarrollo y finalización o tiempo de enseñanza y seguimiento para docentes, departamentos docentes, grados, etc. es diferente. Entre la aleatoriedad de las interacciones en el aula, hay períodos muy institucionalizados y difíciles de cambiar, mientras que otros son más flexibles o redefinidos (Orlikowski & Yates, 2002; Araujo, 2008).

Martinic y Villalta, (2015) Al combinar el rol de la gestión del tiempo con la intervención docente y la estructura del aula con el aprendizaje escolar, se puede observar que la gestión del tiempo se relaciona con el aprendizaje de manera diferente según el tipo de conocimiento o materia en la escuela.

Martinic y Villalta (2015) enfatizan que la forma en que funciona el tiempo en el aula puede variar dependiendo de cómo se administre, y encuentran que el tipo de intervención del docente es importante y varía según la materia. Del mismo modo, las escuelas con puntajes SIMCE más altos tienen estructuras de aula que tardan más en desarrollarse en el aula.

Por ello, Escolano (1992) planteo que el tiempo como indicador estatico, “una medida de la relación entre dos períodos, entre dos eventos. (...) es el intervalo de tiempo entre dos eventos; pero los hechos en sí toman tiempo, por lo que al final hay que señalar que el tiempo es el mediador entre un momento y otro” (p. 10). 55).

La percepción del tiempo corresponde a una planificación escolar rígida y estática, limitando la posibilidad de nuevas experiencias porque limita el desarrollo profesional, la creatividad y la iniciativa de los docentes primero, luego después, eso limita a los estudiantes.

De esta manera, el tiempo emerge como indicador fuera de control del sujeto, reaccionando al discurso popular en la cultura escolar, coordinándose con las normas tributarias, actuando de manera unificada, presentando presentado de forma lineal y despiadada.

Para los propósitos de Hargreaves (1999), el tiempo subjetivo existe porque varía con cada objeto, tiene una duración interna que entra en conflicto con el tiempo del reloj. Por ello, señala que:

Los educadores y sus supervisores tienen la misma cantidad de tiempo para desarrollar e interpretar estándares apropiados para su trabajo. Para los docentes no es sólo una restricción objetiva, una limitación, sino también una visión de posibilidades y limitaciones, definiendo un nuevo modelo de relaciones sociales en el que los valores políticos y morales juegan un papel en el ámbito educativo (Hargreaves, 1999, p. 127).

Tabla 1
Planes del Ministerio de Educación

CALIDAD	CONVIVENCIA	INFRAESTRUCTURA
-Plan Nacional de Desarrollo Curricular	-Aulas del Bien Estar	-Plan Estratégico de Infraestructura escolar
-Plan de Evaluaciones	-Plan de Seguridad Escolar	-Plan de Equipamiento de liceos técnico-profesionales
Plan de Aseguramiento de la Calidad Escolar	Actualización de Plan de Convivencia Escolar	
-Plan de Fomento de la Lectura		
-Tecnología en aulas		
-Planes especiales de Educación Física, Artística, Ciudadana e Inglés		
-Programa de Innovación en Ciencias, Matemáticas y Lenguaje		
-Nuevo enfoque de Planes de Mejoramiento Educativo		

Fuente: Elaboración propia sobre la base de Centro de Estudios MINEDUC, 2014f; Presidencia de la República, 2015; y MINEDUC y SAC, 2016.

Tabla 2
Ejes Aulas del Bien Estar al interior de los establecimientos educacionales

Dimensiones del EJE	Ejemplos de Implementación: Planes, Programas, Estrategias y Lineamientos
	Continuo Preventivo (SENDA)
Prevención del Consumo de Tabaco, Alcohol y otras Drogas	Programa de Prevención en Establecimientos Educacionales (SENDA)
	Programa Actuar a Tiempo (SENDA)
	PrePara, prevención universal dirigida a docentes (SENDA)
	Plan Nacional de Tabaco (MINSAL-MINEDUC)
Afectividad, Sexualidad, Género y Diversidad Sexual.	Espacios Amigables (MINSAL-APS)
	Estrategia en Sexualidad, Afectividad y Género- ESAG (MINEDUC, MINSAL, MINISTERIO DE LA MUJER)
	Plan Integral de Prevención del Suicidio en Establecimientos Educacionales (MINSAL, MINEDUC)
	Programa Habilidades Para la Vida, versión I y versión II (JUNAEB)
Salud Mental	Lineamiento Contención emocional e Intervención en Crisis. (MINEDUC-MINSAL-JUNAEB-SENDA)
	Programa de Apoyo a la Salud Mental Infantil – PASMI (Chile Crece Contigo-APS MINSAL)
	Huertos Escolares (FOSIS, MDS)
	SNCAE (MMA-CONAF-DGA-UNESCO-MIN. ENERGÍA)
Educación para la Sustentabilidad	Programa de Eficiencia Energética (ACHEE Agencia Chilena de Eficiencia Energética)
	Educación Financiera (SERNAC-Min. Economía)
	Lineamiento Gestión de Riesgos de Desastres. (MINEDUC-MINSAL-JUNAEB-SENDA)

Fuente: Elaboración propia sobre la base de Centro de Estudios MINEDUC, 2014f; Presidencia de la República, 2015; y MINEDUC y SAC, 2016.

2.2.1.3.2 Desarrollo de sesiones al inicio, desarrollo y cierre de una clase.

Para implementar un programa de pausas activas en una planificación de aula y desarrollar sesiones de pausas activas, durante el inicio, desarrollo y cierre de una clase, es necesario tener presente los momentos de una y de esta forma integrar sus sesiones.

Los cursos estudiados se dividen en cinco grandes períodos de tiempo, conocidos como precurso, inicio del curso, desarrollo, fin de docencia y terminación (Forero, 2008). Antes de iniciar las clases, es el momento de la organización social de las clases. En esta etapa, profesores y alumnos interactúan, se conocen y explican cómo funciona. La participación es esencialmente saludar y hacer cumplir las reglas del mecanismo del aula. El inicio del curso es un momento de transición docente: el profesor comienza a enmarcar el contenido a aprender en el curso, recordando el material y/o repasando ejercicios de la lección anterior. El desarrollo en sí mismo es tiempo de instrucción, que comienza con el establecimiento de metas por parte del maestro para el trabajo en el aula y la realización de actividades de aprendizaje programadas.

Al final de la lección, el profesor resume el contenido de la discusión en clase, indicando los principales temas, conceptos y contenido de la discusión. Es hora de irse o prepararse para terminar y decir adiós. La Ceremonia de Clausura es el final de la clase y suele estar marcada por discursos de despedida, comentarios e intervenciones no relacionadas con lo discutido en clase.

Así, el comienzo y el final son sociales o ceremoniales, mientras que la secuencia intermedia se ocupa del contenido de la clase misma. Estas cinco secuencias de estructuras de aula, descritas en el bloque intermedio, varían según el tipo y horario de la administración escolar.

Las clases se dividen en cuatro grandes familias, y se aprueban sus usos temporales en el orden de la estructura de clases analizada en el apartado anterior. Estos son: a) tiempo de instrucción, intervenciones enfocadas en el contenido del curso y entregadas por maestros a través de presentaciones de contenido o procesos sustantivos, b) tiempo de instrucción interactivo, que incluye intervenciones donde predominan las conversaciones basadas en preguntas del maestro, y Evalúa el

contenido (y la retroalimentación) de alumnos de manera simple o detallada; c) Intervenciones de supervisión para corregir el salón de clases, disciplinar a los estudiantes o cuando los maestros no intervienen, observar a los estudiantes en el trabajo de acuerdo con las instrucciones de los estudiantes d) Intervenciones administrativas relacionadas con la información, las instrucciones no están relacionadas con el contenido de la materia o la disciplina.

Para Vaello (2011), era necesario un cambio de capa. Porque mantiene la estructura durante todo el proceso, se anima a formar subgrupos, algunos de los cuales son negativos. Para evitar que esto suceda, puedes realizar modificaciones puntuales, que pueden ser de varios tipos:

Múltiples estructuras de clase: las posiciones pueden variar según el trabajo que esté realizando. Además, algunos de estos cambios pueden ser beneficiosos porque afectan tu concentración. Por ejemplo, algunas fórmulas podrían ser:

Alineación en U: los maestros pueden tratar a todos los estudiantes por igual, al eliminar las áreas "oscuras" de la estructura tradicional. Los maestros distribuyen la atención de manera uniforme y facilitan la comunicación entre todos los estudiantes. Este diseño es ideal para actividades grupales como debates. Clasificación en O: una variante de clasificación en U, en la que el maestro se organiza como miembro de un grupo. Esto se aplica a las actividades en las que el profesor no necesita intervenir.

Colocados en Parejas Controladas: Interesante para eventos individuales porque el sistema de apoyo es pactado entre los socios, ahorrando así heterogeneidad.

Modificar la ubicación del estudiante: para un estudiante en particular, se puede cambiar la ubicación para que esté más cerca del maestro, para evitar molestar a los compañeros de clase o para incluir a compañeros de clase que tengan una influencia positiva. Si no desea que este cambio aparezca como contenido individual para un alumno específico, puede cambiar la ubicación de todos los alumnos de la clase. Modificar la ubicación del subgrupo de destrucción: al crear un subgrupo de vandalismo, puede separar a todos los líderes o algunos miembros.

Según Martínez (1996), las características físicas y arquitectónicas de una clase determinan los patrones cognitivos de los presentes. En un momento dado, no es lo mismo la percepción de un aula adaptada a las necesidades educativas que un aula con las mesas alineadas y clavadas al suelo. Además, dependiendo del tipo de curso, se puede generalizar un enfoque u otro. Las clases pequeñas pueden ser más innovadoras y las clases grandes son beneficiosas para hacer el trabajo. Cuando el sonido no es bueno, estará distorsionado y cansado al escuchar la explicación del profesor.

El brillo debe estar dentro del rango de medición correcto. La luz insuficiente puede incluso causar problemas de visión a los estudiantes, mientras que la luz excesiva (p. ej., debido a la exposición a la luz solar) puede causar molestias o reflejos directos en la mesa de los estudiantes.

La ventilación y la temperatura adecuadas garantizarán la comodidad de los estudiantes y profesores. Es valioso cuando faltan las condiciones adecuadas. En un salón de clases que hace demasiado frío o demasiado calor, puede ser difícil llamar la atención de los estudiantes porque están más preocupados por la incomodidad del estudiante. Por ello, siempre debe haber material adecuado en el aula. La falta de material que puedan necesitar tanto alumnos como profesores puede provocar improvisación en el desarrollo de las lecciones y mal uso del tiempo.

La jornada escolar es un espacio temporal que te permite tener un horario activo de descansos. Esto, a su vez, se correlaciona con la planificación del aula como espacio o herramienta para integrar los descansos activos. Por lo que es necesario entender los diferentes momentos de la jornada escolar, los cuales son:

Para los autores de Abatte, Argandoña, Egaña y Navarro (2015), tenían un rito de paso para marcar la entrada a diferentes espacios con dinamismo y emoción, requiriendo un lugar y una forma de pensar especial. Se requieren ejercicios para activar y concentrar la energía.

Regresar de un descanso es uno de los momentos más difíciles para reenfocar la atención de un estudiante. Por ello, es recomendable absorber la energía que traen de la alcoba a la habitación para que desde allí puedan volver a concentrarse. Debe

combinar ejercicios para lograr la calma y entrar en un estado más concentrado y elevado. Ante situaciones de evaluación estresantes, se recomiendan ejercicios respiratorios para oxigenar y facilitar el trabajo interhemisférico, activando el cuerpo y abierto a la integración y la transformación. Después de enviar su solicitud para una evaluación, debe trabajar en ejercicios para aliviar el estrés y crear un espacio más relajante y divertido.

Del mismo modo, ante situaciones desagradables y/o conflictos espontáneos, no sólo el diálogo y la mediación en su caso, sino que permiten la liberación emocional y la orientación para anticipar situaciones. El descontrol puede exacerbar el malestar del alumno. ...si la situación es de mucha tristeza y ansiedad se pueden utilizar ejercicios que promuevan la contención, si es de mucha ira son adecuados los ejercicios de limpieza.

A menudo, los estudiantes se cansan después de alguna actividad y necesitan volver a estar activos, por ejemplo, después del almuerzo. Es necesario descansar unos minutos y luego estimular la activación realizando alguno de los ejercicios sugeridos.

Asimismo, al comenzar el día, apagarlo puede crear un ambiente relajado en el grupo para que los estudiantes sientan que se está trabajando.

2.2.1.3.3 Acciones de sesiones de estrategia de música, juego y actividad física.

La musicoterapia implica un conjunto de actividades y las más representativas están asociadas a la utilización de música y sinfonías clásicas, donde se enmarca desde la perspectiva de la musicoterapia. Hay variados conceptos sobre la musicoterapia. Por lo cual, Benenzon (1998) estudia “el complejo sonido, ser humano / sonido, utilizando el movimiento, el sonido y la música, para abrir canales de comunicación en el ser humano” (p. 90), a fin de concretar los efectos logrando la mejora para el estudiante y el contexto en el cual se desenvuelve.

Berthomieu (1994) plantea “una intervención que está centrada sobre el sujeto en su relación con la comunicación”, Bruscia (1987) de “un proceso dirigido a un fin, en el que el terapeuta ayuda al cliente a acrecentar, mantener o restaurar un estado de

bienestar utilizando experiencias musicales y las relaciones se desarrollan a través de ellas, como fuerzas dinámicas de cambio” y Poch (1981) de “la aplicación científica del arte de la música y la danza, con finalidad terapéutica para prevenir, restaurar y acrecentar la salud tanto física como mental y psíquica del ser humano, a través de la acción del musicoterapeuta”. (p. 70)

El uso de la música, en el presente, se plican en diferentes contextos y momentos de los encuentros educativos. No es de sorprenderse, ya que Jaques-Dalcroze, interesado por la repercusión de la música en todo el organismo humano, las utilizase como herramienta metodológica imprescindible. Justamente porque, en la vinculación entre movimiento y música, uno de los ejes de su método, la experiencia física no se reduce al acompañamiento de la canción o del canto, sino que constituye un vehículo de desarrollo del concepto de la música. Su discípulo (Llongueras, 1942: 65) expone así su pensamiento: “...creó entonces el maestro, con aquella espontaneidad tan específicamente suya, las primeras canciones con gestos y rondas infantiles, que, dentro de su franca sencillez y su sana y comunicativa alegría, por su delicada e ingenua inspiración y por su exquisita musicalidad”, dando como resultados creaciones incomparables en la praxis educativa.

Por otro lado, jugar en el aula en el contexto de los programas de recreo activo se vuelve muy importante para los estudiantes, y considerando el juego, muchos investigadores coinciden en el potencial educativo también como motivador para que los niños aprendan (Connolly Boyle, MacArthur, Hainey y Boyle, 2012; Garvey, 1977; Johnson et al., 2005; Olson, 2010; Rosas et al., 2003). Según Graesser (2009), el juego serio idealmente debería aumentar la alegría, el interés en el tema (Silvia, 2006) y la "experiencia de flujo" o "experiencia de flujo" (Csikszentmihalyi, 1990), un nivel La concentración puede crear una sensación de fatiga y el paso del tiempo Es el grado de compromiso con la tarea de promover el aprendizaje (Tapia, 1997; Pintrich & Schunk, 2005; Viau, 2009; Wigfield & Eccles, 2000) porque incluye aspectos de la motivación que son particularmente relevantes para la tarea.

El Ministerio de Sanidad chileno por medio del contrato No 1140 del 24 de julio de 2001 con el Colegio Regional de Deportes incluyó programas de acción mecánica para embarazadas y enfermos crónicos en los lugares de educación primaria de sanidad. Consistían en sesiones colectivas de ejercicios tres veces a la semana, durante tres meses. Incluso el año 2001 se habían realizado 684 talleres con diferentes grupos. Esta experiencia ha podido posicionar los servicios hacia el fomento de la sanidad y proyectar propuestas para la renovación del método de sanidad. Se comenzó el proyecto de acción mecánica en las empresas públicas y privadas por medio de pausas con ejercicios en el puesto laboral.

Las empresas responsabilizaron y comprometieron en autorizar la práctica deportiva y de promover la organización de talleres de actividad física por medio de estímulos directos, tales como premios o subsidios.

La actividad motriz es una expresión que acompaña el comienzo del hombre. Los desarrolló a través de la evolución y la civilización, pero fueron identificados para diferentes propósitos. La actividad física era una práctica esencial en la antigüedad, y en una vida más modesta, la fuerza física era una importante herramienta de supervivencia (Sainz, 1992).

No ignorar el cuerpo y el movimiento es la motivación básica de las actividades educativas. Por un lado, se preocupa por la mejora de la conducta motriz de los alumnos y con ello el refuerzo de hábitos saludables, por otro lado, se relaciona con la educación a través del cuerpo y el movimiento para desarrollar las capacidades sexuales. necesaria para la vida en sociedad (Contreras et al., 2010). Esta visión de la educación física se presenta desde la perspectiva de la persona integral como un campo integrado que no solo fortalece el campo de la biología sino que incide positivamente en todos los aspectos del ser humano (emocional, social, político, creativo, etc.). expresión), va más allá de la búsqueda de habilidades motoras y físicas para promover otras habilidades humanas que contribuyan a la búsqueda de una mejor calidad de vida y desarrollo humano individual y colectivo (Caverra, 2004). En otras palabras, el ser humano es una

entidad completa, no solo un activo, el ser humano es considerado como una entidad que interactúa con el entorno ecológico.

Según Gimeno (1983), la formación docente debe centrarse en dotar a los educadores de las herramientas necesarias para interpretar su entorno, y en segundo lugar, en dotarles de una estrategia para conectar las escuelas para aprender con la realidad. tratando de intervenir y cambiarlo.

2.2.1.4 Teorías que sustentan las pausas activas:

Teoría del marco regulatorio: muchas de las actividades incluidas en los programas de entretenimiento activo se basan en la teoría del marco relacional. Una teoría que conecta las entidades cognitivas y el comportamiento porque considera la percepción como la organización de un marco relacional de estímulos en el que el sujeto aprende generando los tipos de estímulos a través de los cuales se forma la red de conexiones a través del contexto que rodea al sujeto. Se crea una clave de contexto existente y el comportamiento representa el mismo comportamiento. (Hayes, Gifford y Hayes, 1998).

El enfoque psicológico de la actividad física: La autoestima y el autoconcepto se han considerado durante mucho tiempo como indicadores de la salud mental y el comportamiento y, por lo tanto, se consideran rasgos deseables de la adolescencia que contribuyen a metas como el logro del aprendizaje (Gold, 1982). demostrar sus habilidades en estas áreas, de ahí la necesidad de evaluar la capacidad y/o autoadaptación del menor; se miden o evalúan en cinco dominios de autoconcepto: idoneidad social, capacidad académica, capacidad atlética, apariencia física, ajuste social y competencia conductual (Harter, 1999).

La actividad física a largo plazo al mejorar las funciones orgánicas parece conferir una sensación de bienestar mental y una actitud positiva ante la vida, teniendo así un efecto positivo en el área somática. Al desarrollar un mejor control corporal, ganarás más seguridad y confianza en el crecimiento de tu cuerpo de cara a las tareas

cotidianas. Se ha encontrado que las personas que practican regularmente cualquier forma de ejercicio o actividad física responden mejor a la depresión, la ansiedad, el miedo y la frustración, por otro lado se vuelven más fuertes frente al aburrimiento, el aburrimiento y la fatiga.

Enfoque cognoscitivo de la actividad física: Para efecto de esta investigación la desatención, la hiperactividad o la autorregulación, que los estudiantes pudieran experimentar en aula, constituye el norte de esta investigación ya que surgen las pausas activas a la base del juego y el movimiento con elementos eminentemente cognitivos y motrices.

Numerosos estudios confirman que la actividad física distrae o distrae a las personas de sus miedos percibidos, ayudándoles a reducir estos miedos (Garnier & Waysfeld; 1995) y, por lo tanto, a desarrollar una cierta sensación de mejor afrontamiento del estrés, es decir, una sensación de bienestar físico, De esta forma se aumenta la autopercepción del cuerpo y la autoestima, hasta el punto de que se perciben más en los adultos que en los jóvenes, provocando sentimientos de placer y alegría. Más oportunidades y más integración social. Mitchell (1994) realizó un estudio sobre las habilidades de aprendizaje rítmico y activo de los alumnos de primer grado.

Schweinhart (1999) mencionó que el tiempo que un niño dedica a estudiar se correlaciona positivamente con el rendimiento académico en la escuela, así como con el rendimiento en matemáticas y lectura. En un estudio presentado en la reunión de 2001 de la Sociedad Neurológica, Shephard (1997) sugirió que la actividad física regular mejora la cognición y aumenta los niveles de sustancias químicas cerebrales responsables de mantener la salud de las neuronas. La actividad cerebral también puede beneficiarse indirectamente de la actividad física al mejorar la producción de energía y el aprendizaje; El aumento de los niveles de energía y el tiempo fuera de clase pueden reducir el aburrimiento, lo que lleva a niveles más altos de atención cuando se enseña en clase (Linder 1999).

Por lo anterior se puede entender con mayor claridad y relevancia el beneficio de la actividad física en el aula. Sin embargo, no solo el movimiento o lo motriz es un aspecto único en el estudiante, también el área afectiva emocional. Como consecuencia nace el programa habilidades para la vida una propuesta del gobierno enmarcada en intervenciones tempranas psicosociales en establecimientos educacionales, cuya investigación doctoral será realizada bajo la cobertura de los mismos que ha sido implementado en la ciudad de Osorno región de Los Lagos Chile.

2.2.2 Variable 2 Planificación de aula

La planificación de aula será establecida para esta investigación, como una herramienta o espacio estratégico que permitirá implementar pausas activas durante los momentos de una clase o una jornada escolar.

2.2.2.1 Definición de Planificación de aula

En este estudio, la planificación surgió como un espacio estratégico que consiste en pausas operativas, un proceso sistemático de comenzar con las necesidades y luego desarrollar de inmediato la mejor manera de satisfacer esos requisitos dentro de un marco estratégico, lo que le permite definir prioridades y definir principios funcionales. Planear es pensar en el futuro para poder actuar inmediatamente sobre un hecho o necesidad previamente identificada. Esto no significa que todo saldrá según lo planeado, de hecho no es así, pero con una planificación adecuada, es más probable que realice cambios sin afectar sus objetivos de consumo global.

Para Ander-Egg (2005), la planificación es una ruta estandarizada hacia los pasos que se dan en un proceso de este tipo, y la planificación y la gestión no deben verse como una solución única para todos. La planificación educativa es una de las funciones más importantes de un docente. Por supuesto, el éxito o el fracaso de un maestro se reduce a su percepción de un programa que cumple con los requisitos de una meta determinada. Se basa en dos aspectos principales: la racionalidad y la previsibilidad, lo que significa utilizar el juicio y la discusión para determinar qué acción es mejor para

una situación determinada, como la reducción de riesgos y evitar oportunidades. Para esta investigación fue importante identificar las distintas formas de operacionalizar una planificación y sus clasificaciones, para efecto de visualizar de mejor forma la implementación de un programa de pausas activas:

Planificación de la unidad didáctica: Restrictivo que un plan anual, no está atado a un número fijo de horas, y cada maestro determina por sí mismo cuánto tiempo cree que va a lograr.

Planificación clase a clase: Es detallado que la unidad de instrucción y los maestros rara vez ofrecen este tipo de programa. Sin embargo, sería beneficioso organizar una secuencia de aprendizaje en el aula para distinguir los diferentes tiempos de trabajo de principio a fin. De lo contrario, la gestión del tiempo podría convertirse en un problema en la dinámica diaria del aula. Otra forma de categorizar los programas es observar los modelos de aprendizaje en los que están inscritos en función de los elementos incluidos en cada programa. Estos son algunos de los tipos que existen, con ejemplos de cada uno:

Planificación en 'sábana': Este estilo de planificación sigue un modelo tradicional o académico de instrucción. Su estructura incluye definiciones de objetivos generales y específicos, tabla de contenidos y pruebas a realizar durante el semestre (no existen métricas para medir el aprendizaje). La ventaja es que permite un análisis muy detallado de conceptos importantes para el correcto funcionamiento del dispositivo. Su debilidad tiene que ver con la falta de instrucción en el contenido (cómo abordarlo) y el papel del estudiante en esta secuencia de aprendizaje.

Planificación en T: Incluye cuatro dimensiones: competencias, habilidades, valores, actitudes, procedimientos - contenido estratégico y conceptual. Se integra con modelos cognitivos (adquisición de habilidades) y constructivistas (adquisición de

habilidades). Lo más probable es que pueda abordar todos los aspectos relevantes del programa, ya que necesita pensar en el contenido en términos de sus tres dimensiones (conceptos, procedimientos y actitudes) y cómo se logra el aprendizaje (método).

Planificación v heurística: Modelo de planificación se relaciona fundamentalmente con al modelo cognitivo y puede ser muy valioso para el educador, en términos de sostener el marco teórico que está tras su unidad didáctica. Como primera etapa, se debe reflexionar sobre una pregunta central que se quiera resolver con los estudiantes.

Planificación en trayecto: Este modelo de planificación tiene una equivalencia en los modelos cognitivo y constructivista. Se consideran cuatro categorías importantes: intención de aprendizaje, contenido, desempeño y evaluación.

2.2.2.1 Indicadores de la dimensión Planificación de aula

El investigador Melinkoff (2004), propone en las funciones de planeación deben darse los siguientes principios: flexibilidad, compromiso, racionalidad, continuidad, inherencia y simplificación-estandarización, como se explicitan a continuación: Flexibilidad La flexibilidad abre espacios para el cambio de acciones, estrategias o recursos si surgen imprevistos durante el desarrollo de la planificación.

2.2.2.1.2 Flexibilidad

Para Requeijo (2000), este principio conlleva que la planificación educativa se entienda como un proceso flexible que encarna el enfoque cognitivo de los docentes y expertos en la planificación de la conducta educativa sin distorsionar el contexto social y las condiciones de los participantes de la educación.

2.2.2.1.3 Compromiso y racionalidad

Permite que los entes activos del proceso educativo son elemento medular y sistémico de organizar el aprendizaje, puesto que Melinkoff (2004; p.125), “es un proceso integrador y armonizador, que se ocupa de la sincronización de labores, con atributos de monto, tiempo y dirección”.

2.2.2.1.4 Continuidad

Por lo tanto, Gento (2000) describe la revisión continua del plan de acción adoptado. De esta forma, los currículos son vistos como una premisa permanente para examinar las prácticas docentes, descubrir fortalezas y debilidades y redefinir su comportamiento.

2.2.2.1.5 Simplificación y estandarización

Se entiende como los aspectos fundamentales del programa, ayudando a resolver problemas situacionales sin dificultad. Según Chiavenato (2004), los estándares o lineamientos expresan resultados esperados o aspiraciones a alcanzar dentro de una institución o con los discentes. Por lo tanto, deben construirse de acuerdo con las metas o tareas establecidas y deben funcionar de acuerdo con ellas para lograr las metas establecidas.

2.3 DEFINICIÓN DE CONCEPTOS

Diseño de Programa

Álvarez (1998). es una actividad compleja que requiere que los planificadores recopilen diversa información y tomen decisiones durante un largo proceso, lo que ciertamente es un modelo de investigación educativa menos conocido como investigación evaluativa.

Jornada escolar

Se presentan los momentos más característicos de la jornada escolar según las autoras, Abatte, Argandoña, Egaña & Navarro (2015).

Momentos de fatiga o cansancio

No es raro que los estudiantes se sientan cansados y necesiten reactivarse después de ciertas actividades, como el almuerzo. Debes descansar unos minutos y luego activarte haciendo uno de los ejercicios sugeridos.

Programa de habilidades para la vida

Lara, MG, Piña, JG, De Los Hoyos, MF, Navarro, A.M. S., & Llona, MPG (2012) encontraron que el programa es innovador en el campo de la salud mental en las escuelas chilenas, realizando actividades de promoción y prevención, brindando a esos participantes la oportunidad de adquirir y practicar conocimientos a corto y mediano plazo. hora. orientación, competencias, habilidades y responsabilidades, con una preocupación holística por la salud mental de los niños, sus familias y los diferentes participantes de la comunidad escolar. (p. 5)

Planificación de aula.

Según Ander-Egg (2005) la planificación un itinerario más o menos estandarizado de los pasos a dar en un proceso de esta naturaleza, la planificación y la gestión no deben concebirse como un conjunto de soluciones universales para todo tipo de situaciones.

Pausas activas

Núñez y Haro (2013) encontraron que el descanso activo es una técnica de ejercicio compensatorio de frecuencia y duración variable que se utiliza para mejorar la condición física y el rendimiento de los trabajadores o miembros, incluyendo jornadas cortas durante el trabajo o el estudio, restaurar la respiración, promover la circulación sanguínea y restaurar fuerza física, prevenir trastornos físicos y mentales

causados principalmente por la fatiga. El descanso activo debe tomarse cuando se sienta pesado, el cansancio, el estrés, el cansancio, el aburrimiento, las molestias visuales, la falta de atención, la inquietud, el descanso o descanso también se puede establecer durante la jornada laboral, uno por la mañana y otro al mediodía. (p. 164).

Preparándose para una evaluación

Ante situaciones de evaluación estresantes, se recomiendan ejercicios respiratorios para oxigenar y facilitar la actividad interhemisférica, de manera que el cuerpo se dinamice y se abra a la integración y transmisión de información. Después de aplicar la evaluación, debes hacer ejercicios para aliviar el estrés y crear momentos de mayor relajación y alegría.

Principio de flexibilidad

Para Requeijo (2000), el principio de flexibilidad en la planificación educativa se entiende como un proceso flexible que encarna el enfoque cognitivo de los docentes y expertos en la planificación de la conducta educativa sin distorsionar el contexto social y las condiciones de los participantes de la educación.

Principio de compromiso y racionalidad

El principio de compromiso requiere de esfuerzo de los actores educativos como un elemento medular y sistémico de organizar el aprendizaje, puesto que Melinkoff (2004; p.125), “es un proceso integrador y armonizador, que se ocupa de la sincronización de labores, con atributos de monto, tiempo y dirección”.

Principio de continuidad

Por con siguiente Gento (2000), describe el principio de continuidad garantiza la calidad educativa, cuando se mantiene una revisión constante de los planes de acción que se ejecutan. De esta forma la planificación docente, es considerada una premisa

continua de indagación sobre la praxis docente, detectando las fallas y fortalezas, así como también, redefiniendo sus acciones.

Principio de simplificación y estandarización

El principio de simplificación y estandarización, es comprendido como los aspectos resaltantes de los procedimientos, solventando problemas situacionales, sin que estos sean rígidos al momento de afrontar la problemática. Para Chiavenato (2004), los estándares o criterios constituyen el desempeño deseado o aspiraciones obtener en la organización o con los estudiantes. Por lo tanto, se deben establecer los mismos en relación a los objetivos o fines planteados, con la intención de trabajar en función a ellos, en el logro de las metas establecidas.

Regresando del recreo

Éste sin duda es uno de los momentos más complejos para volver a centrar a los estudiantes. Por ello se sugiere tomar la energía que traen del recreo e incorporarla a la sala para desde ella volver a centrarlos. Se sugiere incorporar ejercicios para lograr el aquietamiento de la energía y entrar en un estado de mayor foco y centramiento.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 HIPOTESIS

El método empleado fue hipotético deductivo, de acuerdo Bernal (2006) “se funda en procedimientos que se inician con aseveraciones en calidad de hipótesis y busca refutar o falsear tales hipótesis, deduciendo de las conclusiones que deben confrontarse con los hechos” (p. 56)

3.1.1 Hipótesis general

Hipótesis Alterna

Hi El programa de pausas activas influye en la planificación de aulas en escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021.

Hipótesis Nula

H0 El programa de pausas activas no influye en la planificación de aulas en escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de Los Lagos, Chile 2021.

3.1.2 Hipótesis Específicas

3.1.2.1 Hipótesis específica 1

Hipótesis Alterna

Hi- El programa de pausas activas influye en el principio de flexibilidad de la planificación de aulas en las escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021.

Hipótesis Nula

H0- El programa de pausas activas no influye en el principio de flexibilidad de la planificación de aulas en las escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021.

3.1.2.2 Hipótesis específica 2

Hipótesis Alterna

Hi- El programa de pausas activas influye en el principio de compromiso y racionalidad en la planificación de aulas en las escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021.

Hipótesis Nula

H0- El programa de pausas activas no influye en el principio de compromiso y racionalidad en la planificación de aulas en las escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021.

3.1.2.3 Hipótesis específica 3

Hipótesis Alterna

Hi- El programa de pausas activas influye en el principio de continuidad en la planificación de aulas en las escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021.

Hipótesis Nula

H0- El programa de pausas activas no influye en el principio de continuidad en la planificación de aulas en las escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021.

3.1.2.4 Hipótesis específica 4

Hipótesis Alterna

Hi- El programa de pausas activas influye en el principio de simplificación y estandarización en la planificación de aulas en las escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de Los Lagos, Chile 2021.

Hipótesis Nula

H0- El programa de pausas activas no influye en el principio de simplificación y estandarización en la planificación de aulas en las escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de Los Lagos, Chile 2021.

3.2 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Para efecto de la investigación, cabe señalar Hernández, Fernández, & Baptista (2014) “Describen las variables como una propiedad que puede fluctuar y cuya variación es susceptible de medirse u observarse” (p. 89).

3.2.1 Identificación de la variable dependiente e independiente

Tabla 3

Variables, dimensiones, indicadores, escala de medición y valores

VARIABLE		DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE MEDICIÓN
INDEPENDIENTE	Planificación de aula	Planificación de aula	Y1-Flexibilidad	1 –	ORDINAL
			Y2-Compromiso racionalidad	y 3-4	
DEPENDIENTE	Programa de pausas activas	Programa de pausas activas	Y 3-Continuidad -Simplificación Estandarización	5-6 y	
			X1-Aplicación de programa pausas activas.	de 7 – 8	
			X2-Desarrollo de sesiones al inicio, desarrollo y cierre de una clase.	de 9 - 10	
			X3-Desarrollo de sesiones durante la rutina escolar	de 11- 12	
			X4-Desarrollo de sesiones de estrategia de música, juego y actividad física.	de 13 – 14 15- 16	

Fuente: Elaboración propia. (2021).

3.3 TIPO DE INVESTIGACIÓN

El estudio es de tipo experimental. Según Hernández (2014) sostiene que es una investigación experimental:

porque el propósito es de determinar, con la mayor confiabilidad posible, relaciones de causa-efecto, en un grupo, llamado experimental, en el que se expone a los estímulos experimentales y los comportamientos resultantes se

comparan con los comportamientos del otro grupo, llamados de control, que no reciben el tratamiento o estímulo experimental (p. 4).

El enfoque es cuantitativo, ya que los datos son expresiones numéricas donde se desarrolla un análisis estadístico.

3.4 NIVEL DE INVESTIGACIÓN

Para efecto de la investigación el grado de profundidad es de tipo aplicada, porque:

El tipo de investigación aplicada tiene como fin principal resolver un problema en un periodo de tiempo corto. Dirigida a la aplicación inmediata mediante acciones concretas para enfrentar el problema. Por tanto, se dirige a la acción inminente y no al desarrollo de la teoría y sus resultados, mediante actividades precisas para enfrentar el problema (Chávez, 2007, p. 134).

3.5 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Se utilizó un diseño cuasi-experimental. Según Hernández (2014) implican que los diseños cuasi experimentales los sujetos no se asignan al azar a los grupos ni se emparejan, sino que dichos grupos ya están formados antes del experimento: son grupos intactos (la razón por la que surgen y la manera como se formaron es independiente o aparte del experimento) (p. 148).

El paradigma del estudio es el siguiente: En ese sentido, para esta investigación se buscó conocer de qué manera el programa de pausas activas influye en la planificación de aula en escuelas adscritas al programa habilidades para la vida, para tal efecto se aplicó un programa de pausas activas implementado durante la jornada escolar y los momentos de una clase.

Se partió aplicando pre-prueba y la post-prueba a un grupo experimental y un grupo control aplicandose un análisis estadístico-descriptivo explicativo de los puntajes obtenidos en dichas pruebas, determinando el desempeño del programa de pausas activas en la planificación de aulas en escuelas adscritas al programa de habilidades para la vida.

Donde:

GE = Grupo experimental (30 profesores grupo 1)

GE = Grupo pre-experimental (30 profesores grupo 2)

01, 03= Aplicación de test

02, 04= Aplicación de post (programa de pausas activas)

X = Estímulo o tratamiento experimental

3.6 ÁMBITO Y TIEMPO SOCIAL DE LA INVESTIGACIÓN

El estudio fué desarrollada bajo el contexto de la cobertura del Programa de salud mental Habilidades para la Vida, en la ciudad de Osorno Región de Los Lagos Chile 2021. Cuya entidad es administrada por el departamento de Salud Municipal y la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas Junaeb. El programa actualmente posee una cobertura de 20 establecimientos educacionales, siendo un total 11 establecimientos municipales y 16 establecimientos particulares subvencionados, abarcando una matrícula total de 114 profesores jefes de primer ciclo básico.

3.7 POBLACIÓN Y MUESTRA

3.7.1 Unidad de estudio

Hurtado (2000) resalta que “las unidades de estudio se deben definir de tal modo que a través de ellas se pueda dar una respuesta completa y no parcial a la interrogante de la investigación”. La unidad de análisis la planificación de aulas por medio de la aplicación de un programa de pausas activas en escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021.

3.7.2 Población

De acuerdo a Tamayo y Tamayo (1997), la población “es la totalidad del fenómeno a estudiar donde las unidades de población poseen una característica común la cual se estudia y da origen a los datos de la investigación” (p. 67). La población es finita. La población estuvo conformada por profesores jefes de primer ciclo básico, 114 docentes pertenecientes a 20 establecimientos educacionales, 12 particulares subvencionadas y 8 municipales, pertenecientes a la cobertura del programa habilidades para la vida.

Tabla 4

Total de Docentes de Establecimientos Municipales

ESTABLECIMIENTOS MUNICIPALES	Docentes de Primer Ciclo				TOTAL
	1°	2°	3°	4°	
ESPAÑA	1	1	1	1	4
SUIZA	1	1	1	1	4
GARCIA HURTADO DE MENDOZA	1	2	2	2	7
JUAN RICARDO SANCHEZ	1	1	1	2	5
WALTERIO MEYER RUSCA	1	1	1	1	4
CARLOS CONDELL	2	2	2	2	8
ESCUELA DE ARTES Y CULTURA	1	1	1	1	4
EFRAIN CAMPANA	2	2	2	2	8
TOTAL MUNICIPAL	10	11	11	12	44

Nota. La tabla número 1 muestra el total de docentes de establecimientos municipales de primer ciclo básico encuestados

Tabla 5

Total de Docentes de Establecimientos Particulares Subvencionados

ESTABLECIMIENTOS	Docentes de Primer Ciclo				TOTAL
	1°	2°	3°	4°	
PARTICULARES SUBVENCIONADOS	1	1	1	1	4
1. ANTILLANCA					
2. GREEN COUNTRY SCHOOL	1	1	1	1	4
3. EMPRENDER	2	2	2	2	8
4. EL LABRADOR	2	1	1	2	6

5.	ABRAHAM LINCOLN	1	1	1	1	4
6.	GREEN PARK	1	1	1	1	4
7.	THE MISSION COLLEGE	5	5	5	5	20
8.	LUIS PASTEUR	1	1	1	1	4
9.	COLEGIO PADRE GENE BARBER SJ	1	1	1	1	4
10.	SAN MARCOS	1	1	1	1	4
11.	ADVENTISTA	1	1	1	1	4
12.	JUAN XXIII	1	1	1	1	4
TOTAL PART. SUB.		18	17	17	18	70
TOTAL DE ESCUELAS 20		28	28	28	30	114

Nota. La tabla número 2 muestra el total de docentes de establecimientos municipales de primer ciclo básico encuestados

3.7.3 Muestra

“Una muestra es un subgrupo de la población, y para seleccionar una muestra deben delimitarse las características de la población” (Sudman, 1976, citado en Hernández 2003, p.28).

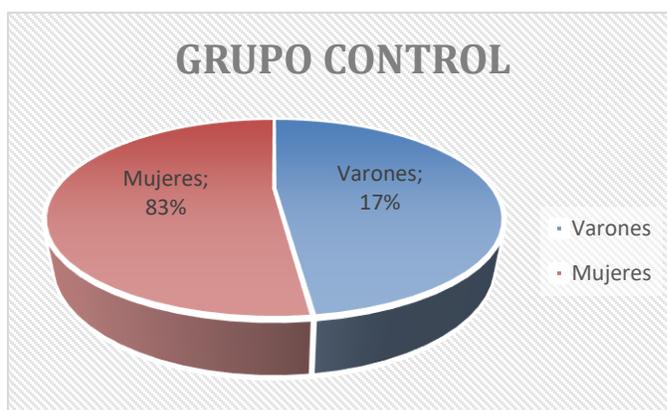
Para efecto de esta investigación la población preliminar fue de 114 docentes y la muestra se trabajó con dos grupos de 30 cada uno, siendo las secciones “1” y “2” del primer ciclo básico, donde el procedimiento fue un muestreo de tipo “no probabilístico intencional, “en el cual no todos los sujetos tienen la misma probabilidad de ser elegidos” (Hernández, Fernández, Baptista 2003, p. 84). El muestreo aplicado fue de tipo no probabilístico intencional, a su vez con una muestra por conveniencia, muestra por juicios, y muestra prorrateo.

En este caso, se tomó una característica de control, la cual deben poseer todos los encuestados. Por motivos de factibilidad y viabilidad la muestra se ha tipificado en ciento catorce docentes pertenecientes a veinte (20) escuelas adscritas al programa habilidades para la vida.

Tabla 6***Muestra***

GRUPO	VARONES	MUJERES	TOTAL
GRUPO EXPERIMENTAL	5	25	30
GRUPO CONTROL	4	26	30
TOTAL	30	30	60

Fuente: Elaboración propia (2021).

Figura 6***Proporción de hombres y mujeres de la muestra, en el grupo comprobación***

Fuente: Elaboración propia (2021).

3.7 PROCEDIMIENTO, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

3.7.1 Procedimiento

Para efecto de determinar de qué manera el programa de pausas activas influye en desempeño de las planificaciones de aulas en escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos. Se hace uso como herramienta de aplicación una pauta de cotejo, donde “aplicación de un procedimiento estandarizado para recabar información de una muestra amplia de sujetos, y cuyo objetivo fundamental es la obtención de mediciones estandarizadas” (Díaz de Rada, 2001).

3.7.1.1 Técnicas

Hurtado (2000), “las técnicas de recolección de datos, son los procedimientos y actividades que le permiten al investigador obtener la información necesaria para dar cumplimiento a su objetivo de investigación” (p. 45).

Se aplicó una lista de cotejo (pre test y post test, cuya finalidad fué conocer una muestra, en donde no se aplica un programa de pausas activas por medio de su planificación de aula y luego una que, si se aplica, lo cual es importante señalar que la aplicación de la lista de cotejo se realizó en ambos casos. Lo que posteriormente permitió determinar y analizar resultados, luego el programa de pausas activas por medio de la planificación de aulas.

3.7.2 Instrumentos

Con el propósito de conocer de qué manera el programa de pausas activas influye en la planificación de aulas en escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021. Por lo anterior, se ha diseñado una pauta de cotejo, el cual es un tipo de matriz que también es conocida como lista de verificación.

3.8 Validez y confiabilidad de los instrumentos

3.8.1 Validez

Una vez diseñado el instrumento fue validado y aprobado por tres expertos. De acuerdo Hernández, Fernández y Baptista (1989), “al grado en que un instrumento realmente mide la variable que pretende medir” (p. 54). Desde otro punto de vista, según Rusque (2003), la validez “representa la posibilidad de que un método de investigación sea capaz de responder a las interrogantes formuladas” (p. 56).

Una vez efectuada la validez de contenido del instrumento, fue desarrollada la prueba piloto de la misma a una muestra de treinta y un (30) docentes. Para efecto de dicha prueba piloto, para así determinar su confiabilidad. El instrumento con 24 ítems, correspondientes a las variables, dimensiones e indicadores.

La prueba piloto según Malhotra, Dávila, Treviño (2004), se refiere “a la aplicación del cuestionario en la muestra previamente calculada, que arrojará la cantidad de encuestados para identificar y eliminar posibles problemas” (p. 76).

Los encuestados pertenecían a la misma población ya que estos poseían características similares a los que se incluyeron en la aplicación final. Por tanto, se efectuó la aplicación de encuestas a docentes de la misma población, no así a los ya encuestados en la prueba piloto, excluyéndolos de la aplicación final del instrumento. Finalmente, los resultados obtenidos en la validez de expertos, fortalecieron el diseño tanto en la forma y redacción de los ítems.

Juicio de expertos

Se aplicó el juicio de expertos enfatizando en los objetivos generales y específicos del estudio, se realizó mejoras en el diseño, a beneficio de la aplicación de pauta de cotejo y su relación entre las distintas sub escalas que componen. 1. Análisis de contenido lo que correspondió a un proceso previo a la aplicación de la pauta, se realizó un análisis de contenido de los ítems que componen las escalas. Los ítems

fueron revisados por tres jueces expertos, los profesionales jueces, doctores en ciencias de la educación, especialistas en metodología de Universidad Miguel de Cervantes.

Segidamente se explicitan las observaciones en el proceso de diseño y aplicación del estudio.

Tabla 7

Validez

Experto	Docente	Situación
1	Dr. Martínez Fuentes Marlenis Marisol	Aplicable
2	Dr. José Alberto Linares	Aplicable
3	Dra. Amely Vivas	Aplicable

Fuente: Elaboración propia. (2021).

Ficha Técnica de los instrumentos

Ficha técnica

Nombre: Escala de Observación Planificación de Aula
 Autor: Mg. Ángelo Rodrigo Cárcamo Saldías
 Año: 2021
 Administración: Observación individual
 Lugar de aplicación: Clases online de escuelas según muestra
 Duración: 45 minutos aproximadamente
 Finalidad: Determinar la influencia del programa de pausas activas en la planificación de aula

Características del instrumento.

El instrumento consta de 24 ítems dicotómicos distribuidos en cuatro secciones, de acuerdo a los indicadores en los principios de la planificación. La extensión 1 flexibilidad que contiene 6 ítems del (1 al 6), compromiso y racionalidad referido en

6 ítems del (7 -12) consta de 6 ítems del (13 al18) las cuales entregarían un puntaje de 6 puntos y por final a extensión 4 simplificación y estandarización que consta de 6 ítems del (19 al 24) las cuales entregarían un puntaje de 6 puntos. Los niveles: alto, medio y bajo.

Confiabilidad

Bernal (2006), indica que “un instrumento es confiable cuando produce resultados en la segunda aplicación” (p. 214). Se utilizó la prueba de confiabilidad de Kuder Richardson Kr20, se aplicó a una muestra piloto de 30 profesores, cuyas características son similares a la investigación.

Tabla 8

Formula de Kuder Richardson Kr20

K	El número de ítems del instrumento
Spq	Sumatoria de la varianza individual de los ítems
S_T^2	Varianza total de la prueba
Kr 20	Coeficiente de Kuder Richardson

Fuente: Elaboración propia. (2021).

Tabla 9

Confiabilidad del instrumento de la variable

KR_20	Docentes
0.889	30

Fuente: Elaboración propia. (2021).

Para interpretar los resultados del KR_20 se revisó el libro de Pino (2010, p. 380) quien establece la siguiente escala:

0	No es confiable.
0.01 a 0.49	Baja confiabilidad.
0,50 a 0,75	Moderada confiabilidad.
0.76 a 0.89	Fuerte confiabilidad.
0.90 a 1	Alta confiabilidad.

De acuerdo a lo emitido existe una fuerte confiabilidad tal como puede observarse en la Tabla 10.

Tabla 10

Escala de la planificación de aula

General	Cuantitativo				Cualitativo
	Indicador 1	Indicador 2	Indicador 3	Indicador 4	
42 – 60	13 – 18	13 – 18	13 – 18	13 – 18	Alto
21 – 39	7 – 12	7 – 12	7 – 12	7 – 12	Medio
0 – 18	0 – 6	0 – 6	0 – 6	0 – 6	Bajo

Fuente: Elaboración propia. (2021).

En cuanto a la distribución normal se trabajo con la estadística inferencial específicamente, la prueba de Shapiro-Wilk, los datos son menores o igual a 50, dando como resultado $P=.120$, es mayor al valor crítico para 0.05 Se determinó que los datos presentan distribución normal. De tal manera, se aplicó la paramétrica T de student.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1 DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO DE CAMPO

Se desarrolla

Fase 1, busca la comodidad de los informantes, en cuanto a la fase 2, plantea como se obtendrá los resultados y la tercera fase, implica las notas de campo escritas según Taylor y Bogdan (1987). Por lo anterior, el trabajo de campo fue desarrollado por medio de la aplicación de la pauta de cotejo, titulada planificación de aulas, cuyo instrumento fue aplicado durante el desarrollo de clases online a una muestra total de 60 profesores, que a su vez se encontraban divididos en dos grupos de 30 docentes cada uno, donde el primero era un grupo control y el segundo experimental. Correspondientes a primer ciclo básico de escuelas pertenecientes al programa habilidades para la vida.

4.2 DISEÑO DE LA PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS

La información procesada se analizó a través de tablas y gráficos circulares seccionado clasificando los resultados:

a) Se procedió a conocer de qué manera el programa de pausas activas influye en la planificación de aulas en escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021.

b) Luego se dió a conocer la información de qué manera el programa de pausas activas influye en la flexibilidad de la planificación de aulas en las escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021.

c) Posteriormente se dió a conocer de qué manera el programa de pausas

activas influye en el compromiso y racionalidad de la planificación de aulas en las escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021.

d) Más tarde se dio a conocer de qué manera el programa de pausas activas influye en la continuidad de la planificación de aulas en las escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021.

e) Finalmente, se dió a conocer de qué manera el programa de pausas activas influye en la simplificación y estandarización de la planificación de aulas en las escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021.

4.3 RESULTADOS

Para efecto de los resultados de la investigación fue importante precisar algunos elementos del muestreo, de modo que por medio de la construcción de tablas se estableció el número de docentes de primer ciclo básico. Luego se cuantificaron los resultados de la lista de cotejo, codificandola a través de las variables: programa de pausas activas y planificación de aula lo que posteriormente dió como resultado la construcción y analisis de gráficos. La prueba piloto fue aplicada a treinta (30) docentes, cuyas características son muy parecidas a las de la muestra. Posteriormente se aplicó la misma pauta de cotejo a un grupo control y a un grupo experimental, un pre-test y un post-test, donde cada grupo corresponde a (30) docentes.

4.3.1 Prueba de Normalidad

Aplicó para la normalidad Shapiro Wilk; para una muestra igual o menor de 50 ($n < 50$); de allí que:

H₀: Los datos de la planificación de aula no provienen de una distribución normal.

H₁: Los datos de la planificación de aula provienen de una distribución normal.

Se consideró la regla de decisión:

$p < 0.05$, se rechaza la H_0 .

$p > 0.05$, no se rechaza la H_0 .

Para el análisis se aplicó al software SPSS-22

Tabla 11
Prueba de Normalidad Shapiro Wilk de la variable planificación de aula en el grupo control y grupo experimental

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	GI	Sig.
C PRE- PLANIFICACION DE AULA	.922	30	.078
E POS -PLANIFICACION DE AULA	.932	30	.120

*. Este es un límite inferior de la significación verdadera.

^a Corrección de la significación de Lilliefors

Fuente: Elaboración propia. (2021).

La tabla 11, plantea el coeficiente de la prueba de normalidad Shapiro Wilk de la evaluación pre test y post test de la variable planificación de aula tanto del grupo control y del grupo experimental. Se determinó en el grupo control; el coeficiente es de 0,922 con significación estadística 0,078. Para el grupo experimental; el coeficiente es de .932 y una significación estadística .120.

Tal como se evidencia, el valor de significación estadística $p = .078$ es mayor que $\alpha = .05$. En efecto, se determinó los resultados de la muestra del grupo control proceden de una distribución normal. El valor de la significación estadística $la p = .120$ de los datos de la muestra del grupo experimental es mayor que $\alpha = 05$. Por lo tanto; se determinó que los datos del grupo experimental provienen de una distribución normal.

Prueba de Hipótesis general

a) Hi El programa de pausas activas influye en la planificación de aulas en escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021.

b) H₀ El programa de pausas activas no influye en la planificación de aulas en escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile, 2021.

Resultado de Prueba de Hipótesis

Nivel de significación:

Con un nivel de trascendencia del 0.05 ($\alpha = 0.05$) = 5% de margen máximo de error.

Consideremos la regla de decisión:

$p < 0.05$ se rechaza l H₀

$p \geq 0.05$ se acepta la H₁

Prueba estadística:

Prueba de t de student.

Se aplicó el programa estadístico SPSS 22, se obtiene:

Tabla 12

T de student, grados de libertad y significación estadística, de la evaluación pre test pos test del grupo control y del grupo experimental de la variable planificación de aula.

	Diferencia de Media	Desviación típica	Error típico. De la media	Diferencias relacionadas		"t" de student	Grados de libertad	Significación estadística. (bilateral)
				95% Intervalo de confianza para la diferencia				
				Inferior	Superior			
C POST PLANIFICACIÓN DE AULA GC PRE PLANIFICACIÓN DE AULA	2.441	1.852	.421	1.128	2.785	4.351	24	.000
E POST PLANIFICACIÓN DE AULA E PRE PLANIFICACIÓN DE AULA	8.291	1.110	.213	9.658	10.746	41.712	24	.000

Fuente: Elaboración propia. (2021).

Descripción del grado de relación:

Los estadísticos de diferencia de media, grados de libertad desviación típica, error típico, intervalo inferior, intervalo superior, “t” de student y significación estadística, de la evaluación pre test pos test del grupo control y experimental planificación de aula.

Para el grupo control Se obtuvo: media 2,442; con una desviación típica de 1.852, para un error típico de la media 0,421, con un intervalo de confianza inferior 1.128 y el intervalo de confianza superior 2.785, una t de student 4.351 para 24 grados de libertad, con una significación estadística bilateral .000.

Para el grupo experimental los resultados fueron: diferencia de media 8.291; con una desviación típica de 1.110, para un error típico de la media .213, con un intervalo de confianza inferior 9.658 y el intervalo de confianza superior 10.746, una t de student 41.712 para 24 grados de libertad, con una significación estadística bilateral .000.

Se determinó, la diferencia de la media positiva entre la evaluación post test respecto a la evaluación pre test. Sin embargo; es notorio que la diferencia de medias 8.29 en el grupo experimental es mayor que la diferencia de media del grupo control 2.44. Se deduce que el desempeño logrado por los participantes en el grupo experimental se debe a la eficacia del programa de pausas activas. Así mismo; los valores de la “t” de student en el grupo experimental 41.712 es mayor que en el grupo control 4.351.

4.4 PRUEBA ESTADÍSTICA

Mencionar los aportes de los teóricos Gómez, Danglot, & Vega (2003):

La estadística descriptiva se utilizó para describir la frecuencia y distribución de las características (o variables) del objeto en estudio, en tanto que la estadística inferencial se ocupa del proceso metódico para obtener conclusiones válidas de

una muestra, con respecto a la población, de manera tal que se le pueda considerar representativa de ella (p. 53).

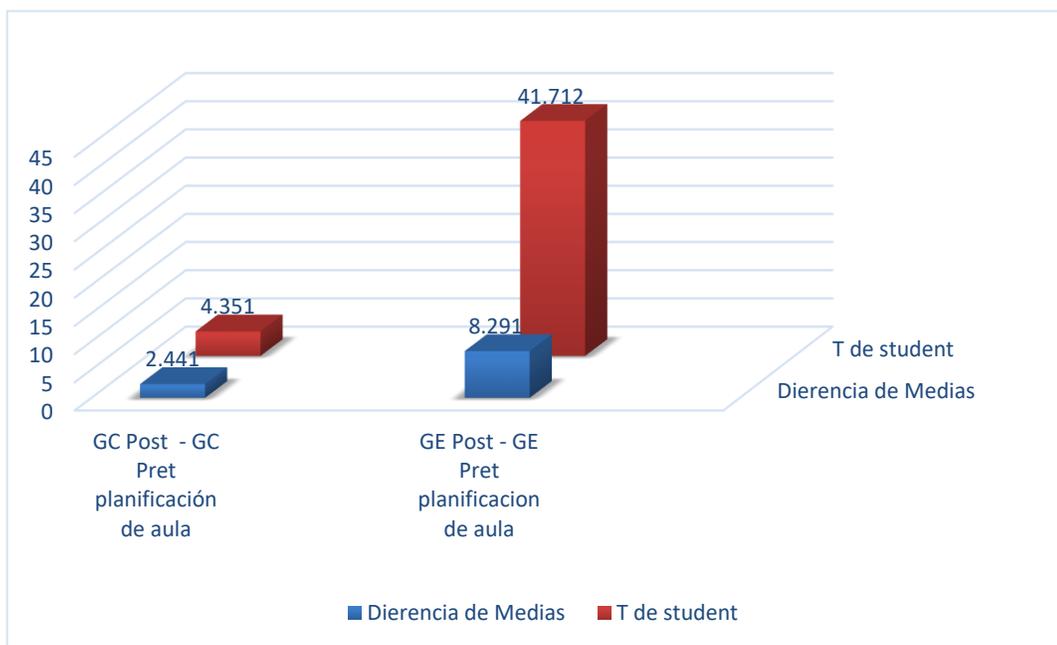
En cuanto al análisis de los resultados y Softwares estadísticos utilizados

Se aplicó a la lista de cotejo el SPSS, versión 22 para Windows con un nivel de significancia estadística de $p < .05$ y se obtuvo los siguientes resultados.

El grupo experimental, se observó la significación estadística S.E.; $P = .000$ en el grupo experimental por ser menor a la $\alpha = .05$; para la decisión se determina que se aprueba la hipótesis alternativa que dice: “El programa de pausas activas influye en la planificación de aulas en escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021”.

Figura 8

Prueba de “t de student”, planificación de aula del grupo control y experimental en la pre y pos test



Fuente: Elaboración propia. (2021).

Tabla 13

Resultados: media, tamaño de la muestra, desviación típica, error típico del aprendizaje en la evaluación pre test y post test, del grupo control y experimental en el indicador flexibilidad

	Media	N	Desviación estándar	Error estándar de la media
C Post flexibilidad	2.34	30	.887	.192
C Pre flexibilidad	1.73	30	.905	.156
E Post flexibilidad	4.52	30	.566	.162
E Pre flexibilidad	2.49	30	.655	.114

Fuente: Elaboración propia. (2021).

La tabla 13 plantea la desviación estándar, media, tamaño de la muestra, error estándar en la evaluación post test y pre test, del grupo control y grupo experimental, la variable planificación de aula en el indicador flexibilidad.

Los resultados para el grupo comprobación en el post-test para la indicador flexibilidad la media es 234; para N=30; declinación estándar;887; y un error estándar 192 En el pre examen se obtiene los siguientes valores la media de 173; para N=30; declinación estándar = 905; y un error estándar 156 El grupo empírico en el post-test en la extensión obtención la media = 452; para N=30; declinación estándar566; y un error estándar 162 En el pre examen se obtiene los siguientes valores escaarpín de 249; para N=30; declinación estándar = 655; y un error estándar 114. Se puede observar que proporción en el grupo comprobación tanto en el grupo empírico la media del post examen es mayor que la media del pre examen.

HIPOTESIS ESPECÍFICAS

Hipótesis Especifica 1:

a) Hi- El programa de pausas activas influye en el principio de flexibilidad de la planificación de aulas en las escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021.

b) H0- El programa de pausas activas no influye en el principio de flexibilidad de la planificación de aulas en las escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021.

Resultado de Prueba de Hipótesis

Nivel de significación: Se ha establecido un nivel de significación del 0.05 ($\alpha=0.05$) = 5% de margen máximo de error.

Consideremos la regla de decisión:

$p < 0.05$ se rechaza H_0

$p \geq 0.05$ se acepta la H_1

Prueba estadística: Prueba de t de student.

Al utilizar el programa estadístico SPSS 22, se obtuvo:

Tabla 14

Relación Prueba “T” de student, grados de libertad y significación estadística, de la evaluación pre test postes del grupo control y experimental de la variable planificación de aula en el indicador flexibilidad

	Diferencias relacionadas				“t” de student	Grados de libertad	Significación estadística. (bilateral)
	Diferencia de Media	Desviación estándar.	Error estándar de la media	95% Intervalo de confianza para la diferencia Inferior Superior			
C Post flexibilidad	.612	.787	.196	.316 1.452	4.414	24	.000
C Pre flexibilidad							
E Post flexibilidad	2.031	.640	.132	2.584 2.331	15.716	24	.000
E Pre flexibilidad							

Fuente: Elaboración propia. (2021).

Descripción del grado:

La disparidad de media, declinación estándar, error estándar, intervalo inferior, intervalo sobresaliente. “t” de student, grados de libertad y significación estadística, de la evaluación pre test postes del grupo control y del grupo experimental de la variable planificación de aula.

Para el grupo control los valores obtenidos la disparidad de media es de .612; con una declinación estándar de .787, para un error estándar de la media de .196, con un intervalo de confianza inferior = .316 y el intervalo de confianza superior = 1.152, una “t” de student 4.414 para 24 grados de libertad, con una significación estadística bilateral .000.

Para el grupo experimental los valores obtenidos son: en la disparidad de media de 2.031; con una declinación típica de .640, para un error típico de la media .132, con un intervalo de confianza inferior 2.584 y el intervalo de confianza superior 2.331, una t de student 15.716 para 24 grados de libertad, con una significación estadística bilateral .000.

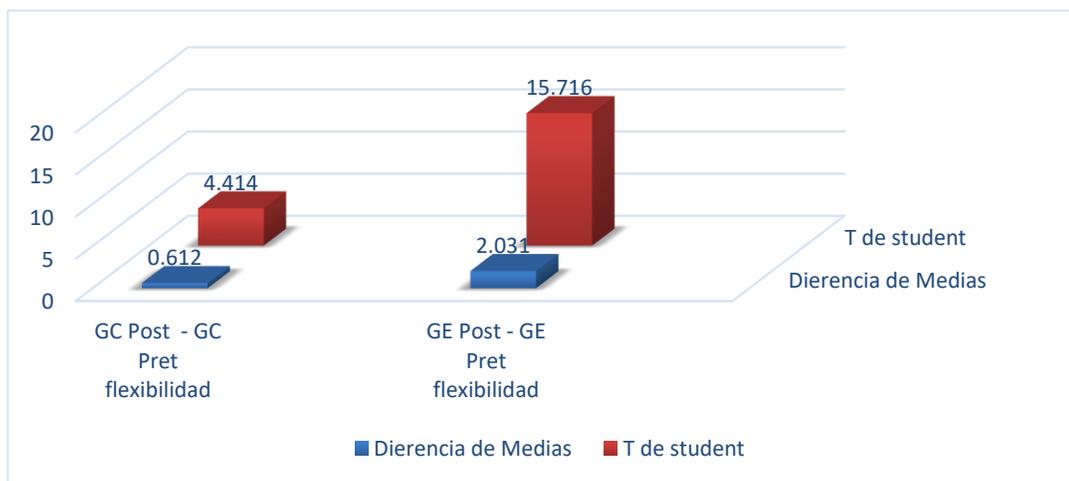
Se observa disparidad entre la media del post test y la media del pre test, de 2.031 en el grupo experimental mayor que la disparidad media del grupo control .612. Lo que implica que la mayor disparidad de media en el desempeño logrado por los participantes en el grupo experimental se debe a la eficacia del programa de pausas activas para el desarrollo del aprendizaje. Así mismo; el valor de la “t” de student en el grupo experimental 15.716 es mayor que en el grupo control 4.414.

Decisión estadística:

Para la S.E. $p = .000$ en el grupo experimental, al ser menor a la $\alpha = .05$ se determina que se aprueba la hipótesis alternativa. “El programa de pausas activas influye en el principio de flexibilidad de la planificación de aulas en las escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021”.

Figura 9

Prueba de “t de student fase de adquisición del grupo control en la pre y pos test, así como la del grupo experimental en la pre y pos test.



Fuente: Elaboración propia. (2021).

Tabla 14

Estadísticos referidos en el indicador flexibilidad pre test y post test, del grupo control y grupo experimental

	Media	N	Desviación estándar	Error estandar de la media
C post flexibilidad	3,17	30	.698	.172
C pre flexibilidad	2,68	30	.646	.156
E post flexibilidad	5,14	30	.916	.197
E pre flexibilidad	2,15	30	.802	.165

Fuente: Elaboración propia. (2021).

En la tabla 14, se visualizan los estadísticos: media, tamaño de la muestra, desviación estándar, error estándar en la evaluación post test y pre test, del grupo control y grupo experimental, de la variable planificación de aula en el indicador flexibilidad. Se obtienen los siguientes resultados: el grupo control en el post-test para el indicador flexibilidad. La media es 3.17; para N=30; desviación estándar; .698; y un error estándar .172. En el pre test se obtiene los siguientes valores: la media de 2.69; para N=30; desviación estándar = .646; y un error estándar .156.

El grupo experimental en el post-test en el indicador flexibilidad. Media = 5.14; para N=30; desviación estándar .915; error estándar .196. En el pre test se obtiene los siguientes valores media de 2,17; para N=30; desviación estándar = .802; y un error estándar .165. Se puede observar que, tanto en el grupo control como en el grupo experimental, la media del post test es mayor que la media del pre test.

Hipótesis Especifica 2

a. Hi- El programa de pausas activas influye en el principio de compromiso y racionalidad en la planificación de aulas en las escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021.

b. H0- El programa de pausas activas no influye en el principio de compromiso y racionalidad en la planificación de aulas en las escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021.

Resultado de Prueba de Hipótesis

Nivel de significación:

Nivel de significación del 0.05 ($\alpha = 0.05$) = 5% de margen máximo de error.

Consideremos la regla de decisión:

$p < 0.05$ se rechaza H_0

$p \geq 0.05$ se acepta la H_1

Prueba estadística: Prueba de t de student.

Al utilizar el programa estadístico SPSS 22, se obtuvo:

Tabla 15

T de student, grados de libertad y significación estadística, de la evaluación pre test postes del grupo control y del grupo experimental de la variable planificación de aula en el indicador compromiso y racionalidad

	Media	Diferencias relacionadas				t	gl	Sig. (bilateral)
		Desviación estándar	Error estándar de la media	95% Intervalo de confianza para la diferencia				
				Inferior	Superior			
C Post compromiso y racionalidad	.461	1.241	.315	.049	.966	2.313	24	.060
C PRE compromiso y racionalidad								
E Post compromiso y racionalidad	2.981	.979	.302	2.312	2.997	13.14	24	.000
E Pre compromiso y racionalidad						1		

Fuente: Elaboración propia. (2021).

Grado de relación entre las variables:

La diferencia de desviación estándar, grados de libertad, media, error estándar, intervalo inferior, intervalo superior. “t” de student, y significación estadística, de la evaluación pre test postes del grupo control y del grupo experimental de la variable planificación de aula en el indicador compromiso y racionalidad.

Grupo control resultados son: en la disparidad de media es de .451; con una declinación estándar de 1.241, para un error estándar de la media de .325, con un intervalo de confianza inferior = .049, el intervalo de confianza superior = .976, una “t” de student 2.323 para 24 grados de libertad, con una significación estadística bilateral .061.

Grupo experimental establece disparidad de media de 2.981; con una declinación típica de .979, para un error típico de la media .302, con un intervalo de confianza inferior 2.312 y el intervalo de confianza superior 2.997, una t de student 13.141 para 24 grados de libertad, con una significación estadística bilateral .000.

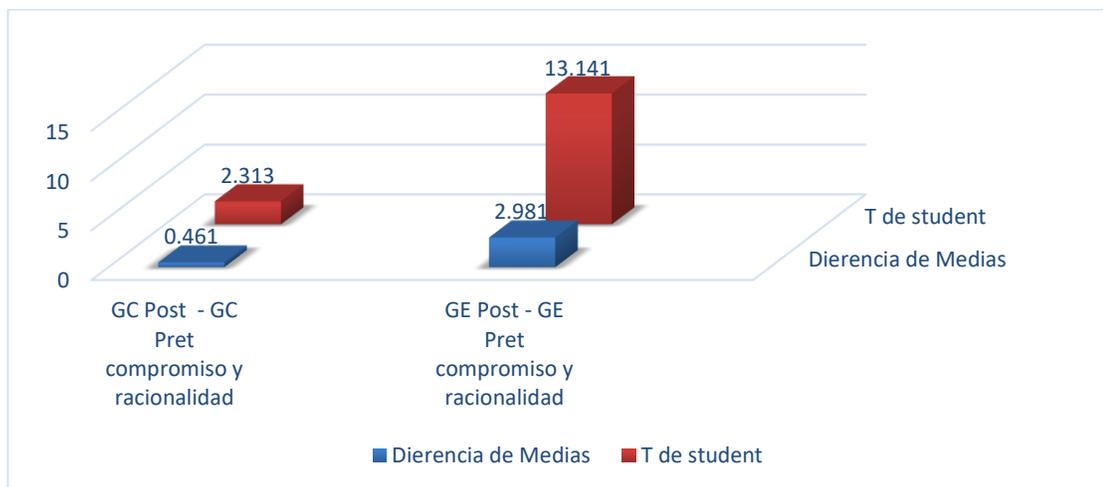
La disparidad de medias es de 2.981 en el grupo experimental es mayor que la diferencia de media del grupo control .461. Se deduce que la mayor diferencia de media en el desempeño logrado por los participantes en el grupo experimental se debe a la eficacia del programa de pausas activas en el aula. Así mismo; el valor de la “t” de student en el grupo experimental 13.141 es mayor que en el grupo control 2.313.

Decisión estadística:

Para la S.E. $p = .000$ en el grupo experimental, es menor a la $\alpha = .05$ se determina que se aprueba la hipótesis alternativa. “El programa de pausas activas influye en el principio de compromiso y racionalidad en la planificación de aulas en las escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021”.

Figura 10

Prueba de “t de student indicador compromiso y racionalidad del grupo control en la pre y pos test, así como la del grupo experimental en la pre y pos test.



Fuente: Elaboración propia. (2021).

Tabla 16

Estadístico del programa de pausas activas en la evaluación pre test y post test, del grupo control y grupo experimental en el indicador compromiso y racionalidad

	Media	N	Desviación típ.	Error típ. De la media
GC post compromiso y racionalidad	3.00	30	.725	.166
GC pre compromiso y racionalidad	2.15	30	.736	.169
GE post compromiso y racionalidad	5.62	30	.782	.175
GE pre compromiso y racionalidad	2.20	30	.702	.156

Fuente: Elaboración propia. (2021).

Se observa en la tabla 16, los estadísticos: media, tamaño de la muestra, desviación estándar, error estándar en la evaluación post test y pre test, del grupo control y grupo experimental, de la variable planificación de aula en el indicador compromiso y racionalidad.

Finalmente se obtuvo para el grupo control en el post-test para en el indicador compromiso y racionalidad, la media es 3.00; para N=30; desviación estándar; .725; y

un error estándar .166. En el pre test se obtiene los siguientes valores: la media de 2.15; para N=30; desviación estándar = .736; error estándar .169.

Grupo experimental en el post-test en el indicador compromiso y racionalidad la media = 5.63; para N=30; desviación estándar .792; y un error estándar .185. En el pre test se obtiene los siguientes valores media de 2.20; para N=30; desviación estándar = .702; y un error estándar .156. El grupo control como en el grupo experimental, la media del post test es mayor que la media del pre test. Al comparar la diferencia de medias es más notoria en el grupo experimental, respecto al grupo control.

Hipótesis Específica 3:

a) Hi- El programa de pausas activas influye en el principio de continuidad en la planificación de aulas en las escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021.

b) H0- El programa de pausas activas no influye en el principio de continuidad en la planificación de aulas en las escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021.

Resultado de Prueba de Hipótesis

Nivel de significación: Se ha establecido un nivel de significación del 0.05 ($\alpha = 0.05$) = 5% de margen máximo de error.

Consideremos la regla de decisión:

$p < 0.05$ se rechaza H_0

$p \geq 0.05$ se acepta la H_1

Prueba estadística: Prueba de t de student.

Tabla 17

T de student, grados de libertad y significación estadística, de la evaluación pre test postes del grupo control y del grupo experimental de la variable planificación de aula en el indicador continuidad

	Media	Diferencias relacionadas		95% Intervalo de confianza para la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
		Desviación estándar	Error estándar de la media	Inferior	Superior			
C Post continuidad C Pre continuidad	.461	1.241	.315	.049	.966	2.313	24	.060
E Post continuidad E Pre continuidad	2.981	.979	.302	2.312	2.997	13.141	24	.000

Fuente: Elaboración propia. (2021).

Descripción del grado de relación sobre la variable:

Los estadísticos diferencia de media, desviación estándar, error estándar, intervalo inferior, intervalo superior. “t” de student, grados de libertad y significación estadística, de la evaluación pre test postes del grupo control y del grupo experimental de la variable planificación de aula en el indicador de continuidad. El grupo control los valores obtenidos son: en la diferencia de media es de .471; con una desviación estándar de 1.341, para un error estándar de la media de .325, con un intervalo de confianza inferior = .059, el intervalo de confianza superior = .976, una “t” de student 2.313 para 24 grados de libertad, con una significación estadística bilateral .060.

Grupo experimental los valores son: la diferencia de media de 2.881; con una desviación típica de .989, para un error típico de la media .402, con un intervalo de confianza inferior 2.412 y el intervalo de confianza superior 3.997, una t de student 13.141 para 24 grados de libertad, con una significación estadística bilateral .000.

Existe diferencia entre la media del post test y la media del pre test. La diferencia de medias es de 2.981 en el grupo experimental es mayor que la diferencia de media del grupo control .461. Se deduce que la mayor diferencia de media en el desempeño logrado por los participantes en el grupo experimental se debe a la eficacia del

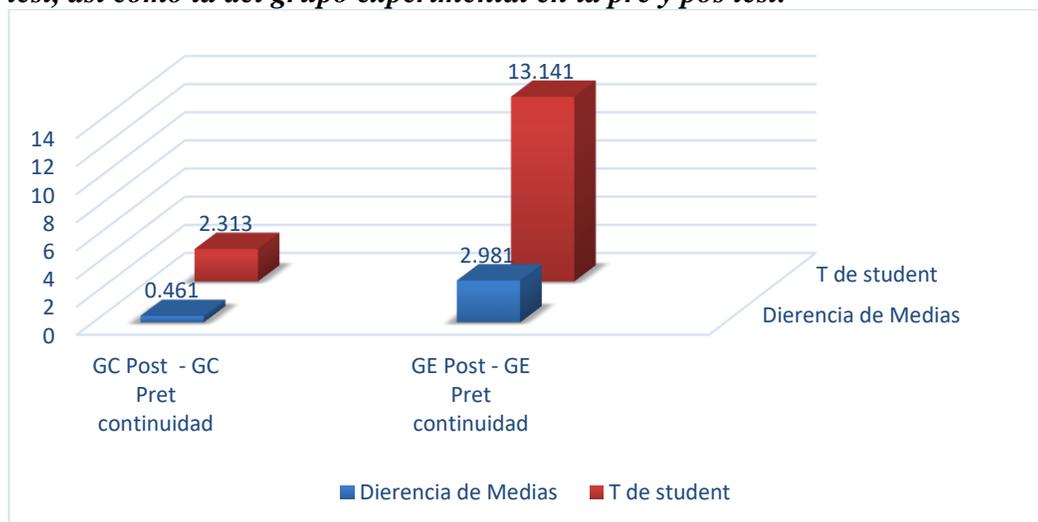
programa de pausas activas en el aula. Así mismo; el valor de la “t” de student en el grupo experimental 13.141 es mayor que en el grupo control 2.313.

Decisión estadística:

Para la S.E. $p = .000$ en el grupo experimental, por ser menor a la $\alpha = .05$ se determina que se aprueba la hipótesis alternativa que dice que. “El programa de pausas activas influye en el principio de continuidad en la planificación de aulas en las escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021”.

Figura 11

Prueba de “t de student”, indicador continuidad del grupo control en la pre y pos test, así como la del grupo experimental en la pre y pos test.



Fuente: Elaboración propia. (2021).

Tabla 18

Estadística del programa de pausas activas en la evaluación pre test y post test, del grupo control y grupo experimental en el indicador compromiso y racionalidad

	Media	N	Desviación típ.	Error típ. De la media
C post continuidad	3.00	30	.725	.166
C pre continuidad	2.15	30	.736	.169
E post continuidad	5.62	30	.782	.175
E pre continuidad	2.20	30	.702	.156

Fuente: Elaboración propia. (2021).

En la tabla 18, se observa los resultados obtenidos son: para el grupo control en el post-test para en el indicador continuidad, la media es 3.10; para N=30; desviación estándar; .725; y un error estándar .166. En el pre test se obtiene los siguientes valores: la media de 2.15; para N=30; desviación estándar = .736; y un error estándar .169.

Para el grupo experimental en el post-test en el indicador de continuidad la media = 5.62; para N=30; desviación estándar .782; y un error estándar .175. En el pre test se obtiene los siguientes valores media de 2.20; para N=30; desviación estándar = .702; y un error estándar .156. El grupo control como en el grupo experimental, la media del post test es mayor que la media del pre test.

Hipótesis Específica 4

a) Hi- El programa de pausas activas influye en el principio de simplificación y estandarización en la planificación de aulas en las escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021.

b) H0- El programa de pausas activas no influye en el principio de simplificación y estandarización en la planificación de aulas en las escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021.

Nivel de significación: Se ha establecido un nivel de significación del 0.05 ($\alpha=0.05$) = 5% de margen máximo de error.

Consideremos la regla de decisión:

$p < 0.05$ se rechaza H_0

$p \geq 0.05$ se acepta la H_1

Prueba estadística: Prueba de t de student.

Al utilizar el programa estadístico SPSS 22, se obtiene:

Tabla 19

T de student de la variable planificación de aula del indicador Simplificación y Estandarización

	Media	Desviación típ.	Error típ. De la media	Diferencias relacionadas		t	gl	Sig. (bilater al)
				Inferior	Superio r			
C Post simplificación y estandarización	.850	.696	.138	.092	.676	2.769	24	.012
C Pre simplificación y estandarización								
E Post simplificación y estandarización	3.420	.842	.188	2.469	3.102	16.677	24	.000
E Pre simplificación y estandarización								

Fuente: Elaboración propia. (2021).

Descripción del grado de relación sobre la variable:

Los estadísticos diferencia de media, desviación estándar, error estándar, intervalo inferior, intervalo superior. “t” de student, grados de libertad y significación estadística, de la evaluación pre test postes del grupo control y del grupo experimental de la variable planificación de aula.

Grupo control los valores obtenidos son: en la diferencia de media es de .850; con una desviación estándar de .696, para un error estándar de la media de .138, con un intervalo de confianza inferior = .092 y el intervalo de confianza superior = .676, una “t” de student 2.769 para 24 grados de libertad, con una significación estadística bilateral .012.

Grupo experimental los valores obtenidos son: en la diferencia de media de 3.420; con una desviación típica de .842, para un error típico de la media .188, con un intervalo de confianza inferior 2.469 y el intervalo de confianza superior 3.102, una t de student 16.677 para 24 grados de libertad, con una significación estadística bilateral .000.

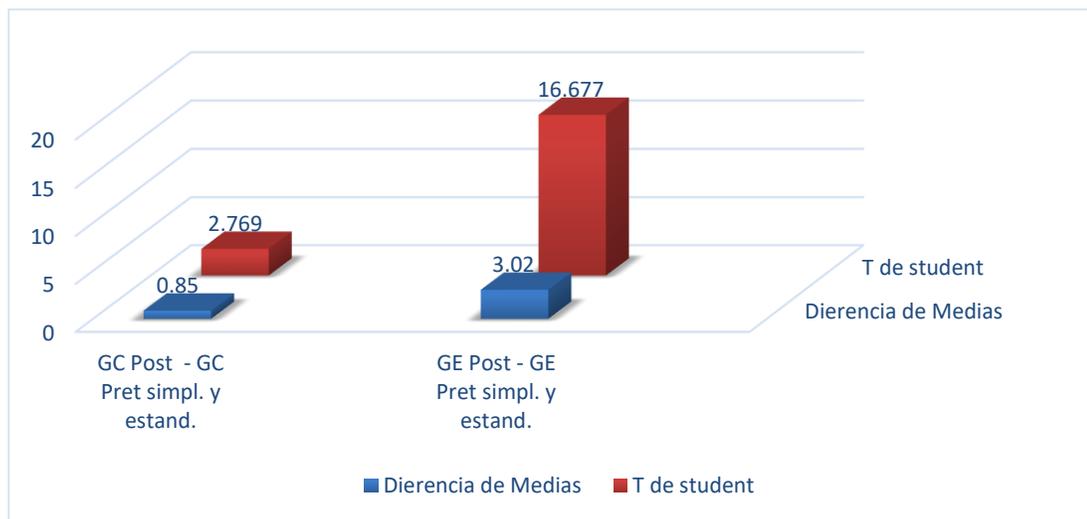
Se concluye que la diferencia de medias es de 3.420 en el grupo experimental es mayor que la diferencia de media del grupo control .850. Se deduce que la mayor diferencia de media en el desempeño logrado por los participantes en el grupo experimental se debe a la eficacia del programa de pausas activas en la planificación de aulas. Así mismo; el valor de la “t” de student en el grupo experimental 16.677 es mayor que en el grupo control 2.769.

Decisión estadística:

Para la S.E. $p = .000$ en el grupo experimental, por ser menor a la $\alpha = .05$ se determina que se aprueba la hipótesis alternativa que dice que. El programa de pausas activas influye en el principio de simplificación y estandarización en la planificación de aulas en las escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021".

Figura 12

Prueba de “t de student indicador de simplificación y estandarización del grupo control en la pre y pos test, así como la del grupo experimental en la pre y pos test.



Fuente: Elaboración propia. (2021).

Tabla 20

Estadística de la planificación de aula en el pre test y post test, del grupo control y grupo experimental.

	Diferencia de media	N	Desviación estándar	Error estándar de la media
C Post simplificación y estandarización	12.76	30	2.462	0.621
C Pre simplificación y estandarización	10.32	30	2.165	0.551
E Post simplificación y estandarización	18.86	30	2.172	0.562
E Pre simplificación y estandarización	10.57	30	2.474	0.620

Fuente: Elaboración propia. (2021).

La tabla 20, donde los datos plantean la diferencia de media, tamaño de la muestra, entre otros.

Se obtuvo:

Grupo control en el post-test la diferencia de medias es 12.76; para N=30; desviación estándar; 2.462; y un error estándar .621. En el pre test del grupo control se obtiene los siguientes valores: 10.32; para N=30; desviación estándar de 2.165; y un error estándar .551

Grupo experimental en el post-test la diferencia de medias es 18.86; para N=30; desviación estándar; 2.172; y un error estándar de .562. En el pre test se obtiene los siguientes valores: 10.57; para N=30; desviación estándar =2 474. Y un error estándar .620. Resultando que la media del post test es mayor que la media del pre test. Al comparar la diferencia de medias es más notoria en el grupo experimental, respecto al grupo control.

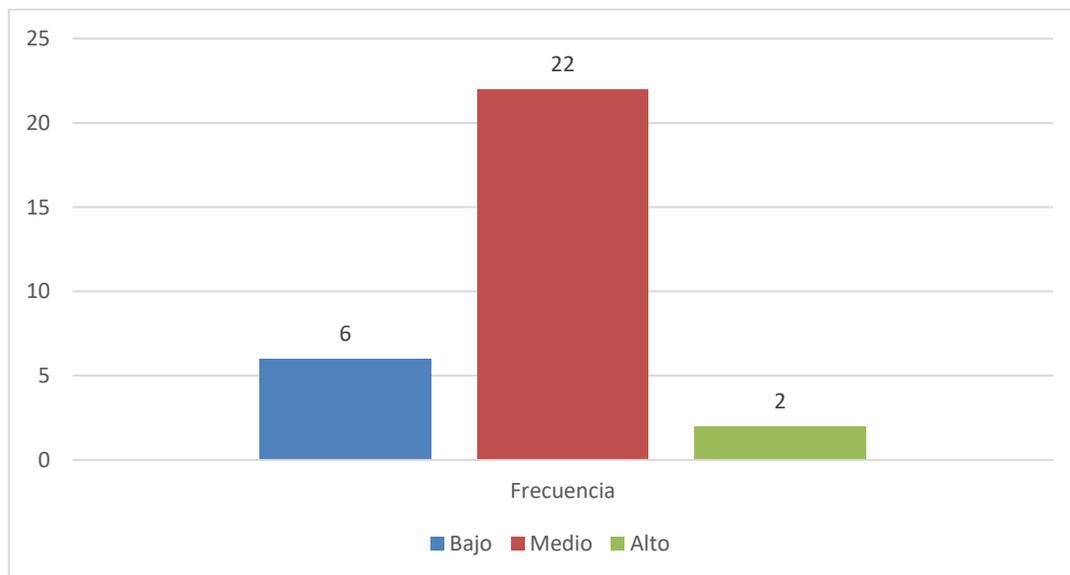
Tabla 21

Representación del grupo de control en la prueba de pre test en el principio de flexibilidad en la planificación de aula

Nivel	Frecuencia	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	6	20.0	20.0
Medio	22	73.3	93.3
Alto	2	6.6	99.9
Total	30	99.9	

Fuente: Elaboración propia. (2021).

La prueba de pre test es 73,3%, corresponde al nivel medio.

Figura 13***Principio de flexibilidad en la planificación de aula***

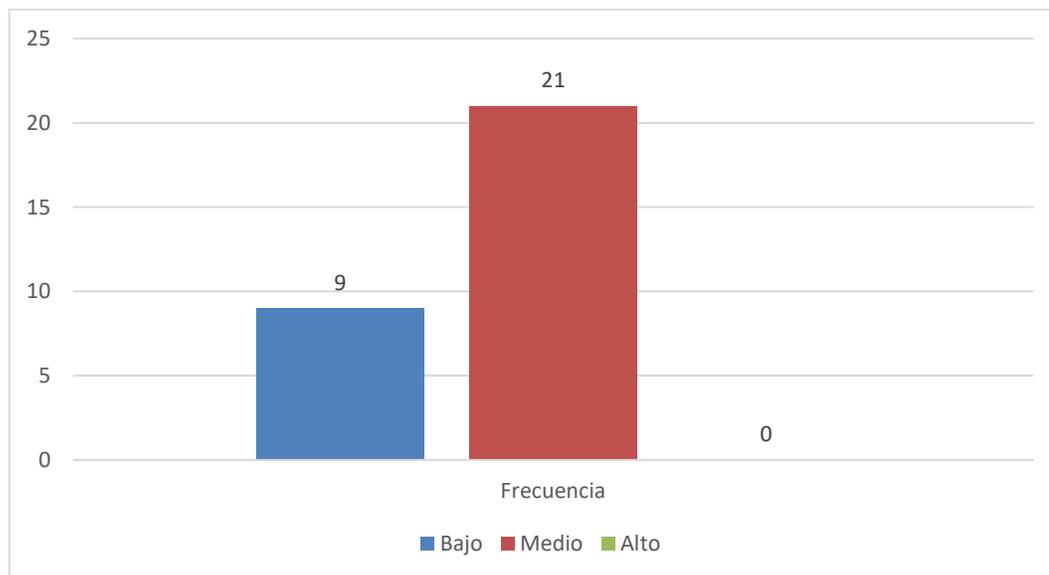
Fuente: Elaboración propia. (2021).

Tabla 22***Relación del principio de compromiso y racionalidad, según planificación de aula***

	Frecuencia	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	9	30.0	30.0
Medio	21	70.0	100.0
Alto	0	0.0	
Total	30	100.0	

Fuente: Elaboración propia. (2021).

Se observa r de la muestra en el grupo de control, es 70%; de acuerdo a los resultados de puntuación en el instrumento medido, seguido por un 30% en un nivel bajo, no habiendo ningún alumno que logre el nivel alto.

Figura 14***Principio compromiso y racionalidad en la planificación de aula***

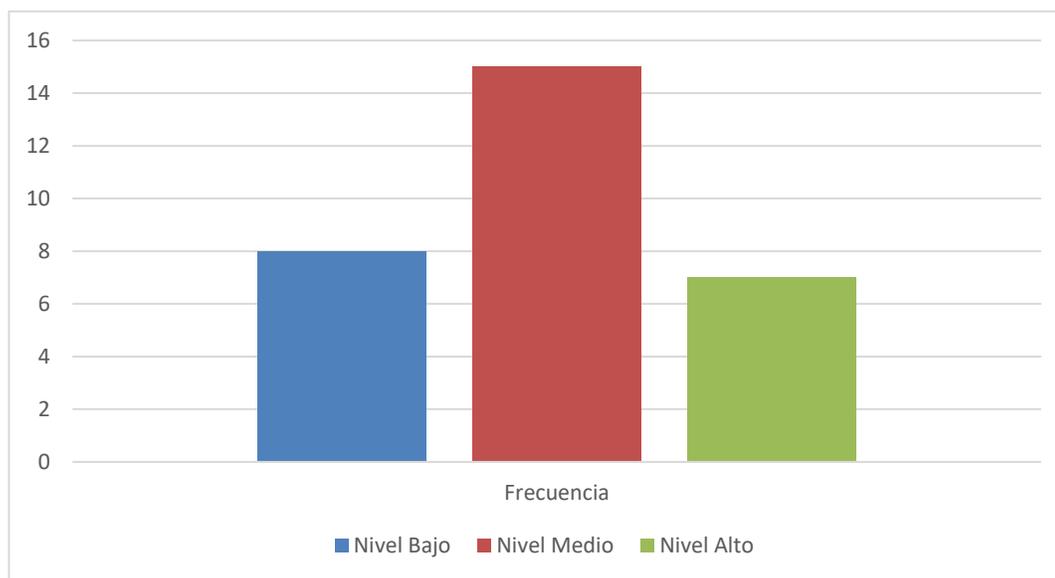
Fuente: Elaboración propia. (2021).

Tabla 23***Relación del grupo de control en la prueba de pre test principio de continuidad según planificación de aula***

Nivel	Frecuencia	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	8	26,6	26,6
Medio	15	50,0	76,6
Alto	7	23,3	99,9
Total	30	99,9	

Fuente: Elaboración propia. (2021).

El mayor porcentaje de la muestra en el grupo de control, es 50%; que corresponde al nivel medio, según los resultados de puntuación en el instrumento medido, seguido por un 23,3% en un nivel bajo y solo un 26,6% han alcanzado en nivel alto.

Figura 15*Principio de continuidad según planificación de aula*

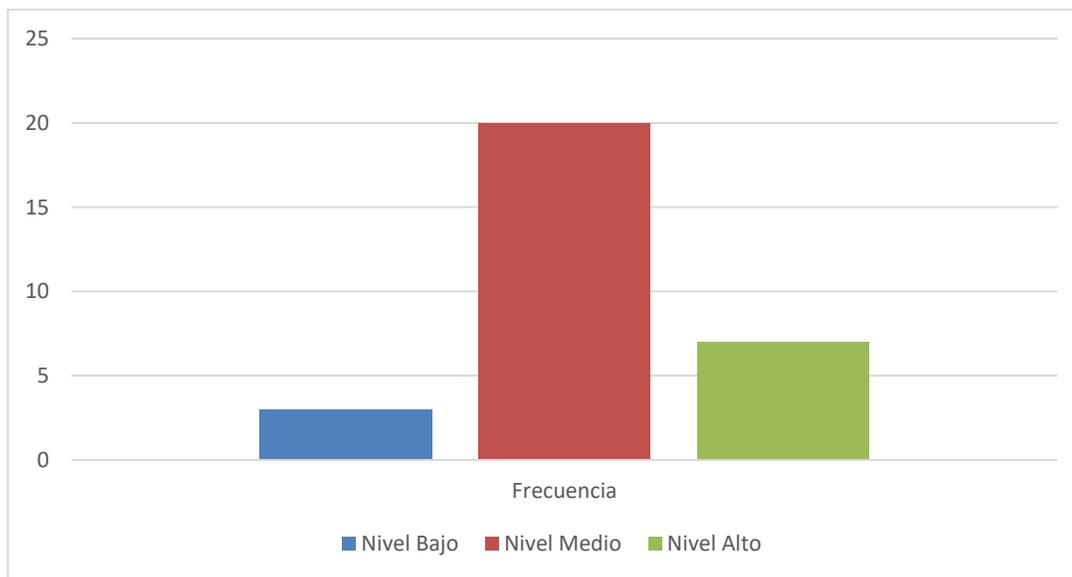
Fuente: Elaboración propia. (2021).

Tabla 24*Relación del grupo de control en la prueba de pos test en la continuidad, según planificación de aula*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	3	10,0	10,0
Medio	20	66,6	76,6,0
Alto	7	23,3	99,9
Total	30	100,0	

Fuente: Elaboración propia. (2021).

De acuerdo a lo planteado el porcentaje mayor de la muestra en el grupo de control, es 66,6%; que corresponde al nivel medio, según los resultados de puntuación en el instrumento medido, seguido por un 23,3% en un nivel alto y solo un 10% ha obtenido un nivel bajo.

Figura 16***Principio de continuidad en la planificación de aula***

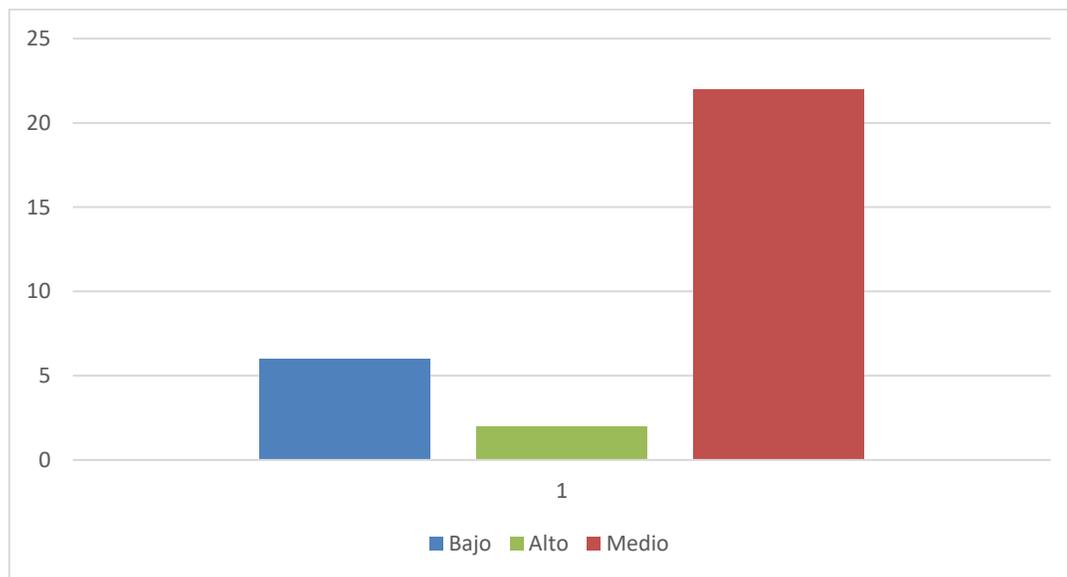
Fuente: Elaboración propia. (2021).

Tabla 25***Resultado del grupo experimental en la prueba de pos test en el principio de simplificación y estandarización en la planificación de aula***

Nivel	Frecuencia	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	6	20,0	20,0
Medio	22	73,30	93,3
Alto	2	6,66	99,9
Total	20	99,9	

Fuente: Elaboración propia. (2021).

Se detalla, que el mayor porcentaje de la muestra es 73,3%; lo que induce al nivel medio, la puntuación en el instrumento medido, seguido por un 20% en un nivel bajo.

Figura 17***Principio de simplificación y estandarización en la planificación de aula***

Fuente: Elaboración propia. (2021).

Tabla 26***Relación del grupo de experimental en la prueba de pos test en la flexibilidad en la planificación de aula***

Nivel	Frecuencia	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	3	10,0	10,0
Medio	19	63,3	73,3
Alto	8	26,6	99,9
Total	20	99,9	

Fuente: Elaboración propia. (2021).

Los resultados conllevan a que el mayor porcentaje se expresa en lo experimental, es 63,3%; nivel medio, de acuerdo a lo emitido por un 26,6% en un nivel alto y solo un 10% ha obtenido un nivel.

Tabla 27

Relación del grupo de control en la prueba de pre test en el principio de simplificación y estandarización en la planificación de aula

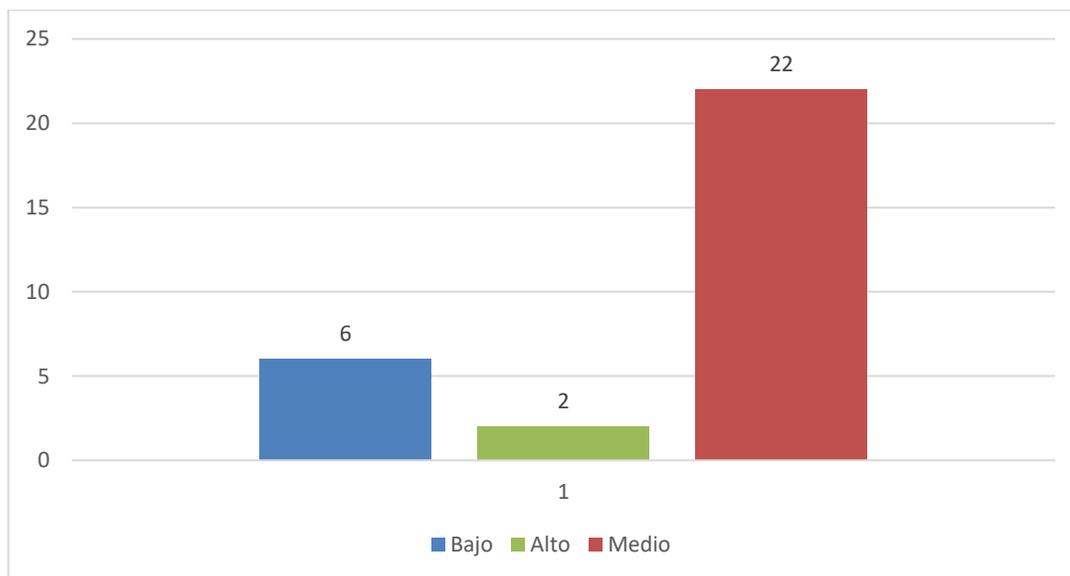
Nivel	Frecuencia	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	6	20,0	20,0
Medio	22	73,3	93,3
Alto	2	6,66	99,9
Total	30	99,9	

Fuente: Elaboración propia. (2021).

El mayor porcentaje del grupo de control, en la prueba de pre test es 73,3%; que corresponde al nivel medio, los resultados de puntuación en el instrumento medido, seguido por un 20% en un nivel bajo.

Figura 18

Relación del compromiso y racionalidad en la planificación de aula



Fuente: Elaboración propia. (2021).

Tabla 28

Relación del grupo de experimental en la prueba de pos test en compromiso y racionalidad en la planificación de aula

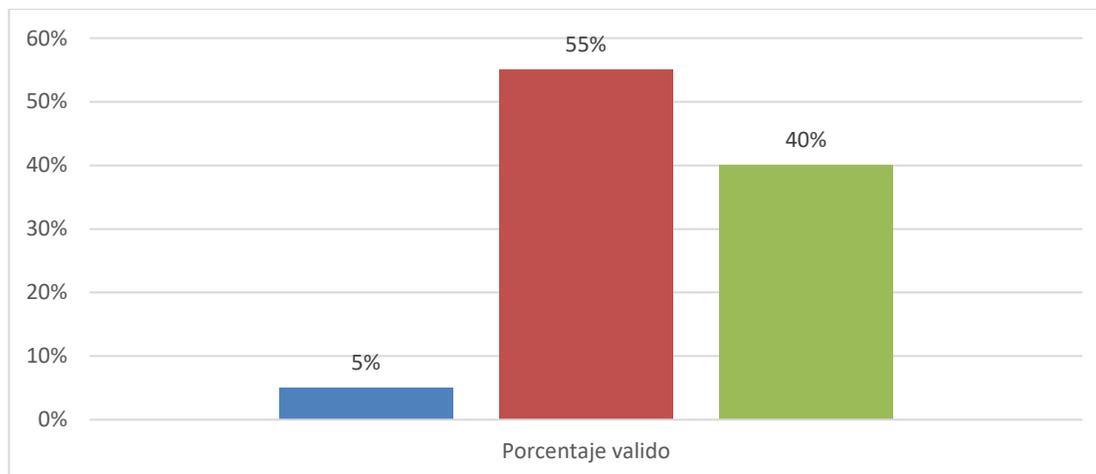
Nivel	Frecuencia	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	1	5,0	5,0
Medio	11	55,0	60,0
Alto	8	40,0	100,0
Total	20	100,0	

Fuente: Elaboración propia. (2021).

De acuerdo a los resultados, el mayor porcentaje de la muestra en el grupo de experimental, es 55%; induce al nivel medio, lo que se refleja instrumento medido, seguido por un 40% en un nivel alto y solo un 5% ha obtenido un nivel.

Figura 18

Relación de la continuidad de la planificación del aula



Fuente: Elaboración propia. (2021).

Tabla 29

Relación del grupo de experimental en la prueba de pos test en la simplificación y estandarización de la planificación de aula

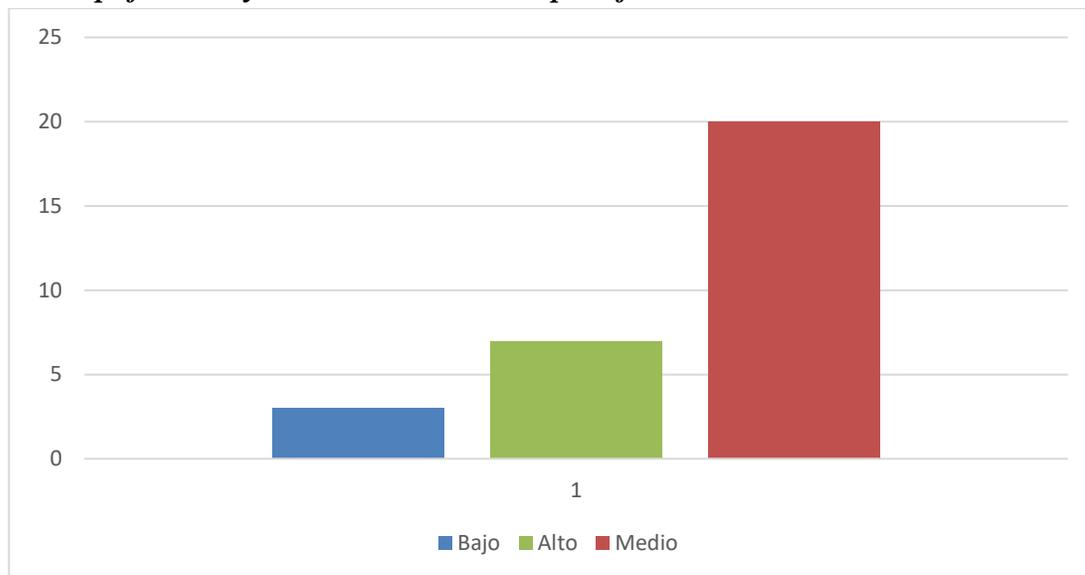
Nivel	Frecuencia	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	3	10,0	10,0
Medio	20	66,6	76,6
Alto	7	23,3	99,9
Total	30	99,9	

Fuente: Elaboración propia. (2021).

El porcentaje del grupo de experimental, es 66,6% prueba pre test; que corresponde al nivel medio, y un 35% nivel alto y solo un 15% ha obtenido un nivel bajo.

Figura 19

La simplificación y estandarización de la planificación



Fuente: Elaboración propia. (2021)

Adaptación de las decisiones

La investigación presenta los resultados obtenidos mediante el análisis de los estadísticos diferencia de media, desviación estándar, “t” de student, grados de libertad y significación estadística error estándar, intervalo inferior, intervalo superior., de la evaluación pre test postes del grupo control y del grupo experimental de la variable aprendizaje en desempeño. Logrando la hipótesis general un nivel de significancia del 0.05 ($\alpha = 0.05$) = 5% de margen máximo de error, aprobando la hipótesis alterna que dice que: “El programa de pausas activas no influye en la planificación de aulas en escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021”.

Para la primera hipótesis se concluye que la hipótesis es aceptada

Para la segunda hipótesis se concluye que la hipótesis es aceptada

Para la tercera hipótesis se concluye que la hipótesis es aceptada

Para la cuarta hipótesis se concluye que la hipótesis es aceptada

Para la quinta hipótesis se concluye que la hipótesis es aceptada

Para la variable independiente y así para la dependiente resultó que variables logran la significancia estadística necesaria para relacionarse de una manera dependiente.

4.5 COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS (DISCUSIÓN)

Mediante la aplicación de la prueba t de student se demostró que el grupo experimental la significación estadística S.E.; $P = .000$ en el grupo experimental por ser menor a la $\alpha = .05$; para la decisión se determina que se aprueba la hipótesis alternativa. Por otra parte, resultado evidencia que la media del post test es mayor que la media del pre test, por lo tanto, el programa de pausas activas influye en la planificación de aulas en escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021, lo que se explica que los principios de la planificación de

aula son fundamentales: flexibilidad, compromiso y racionalidad, continuidad y simplificación, a partir de los resultados del pre-test y pos-test.

A través de la prueba se determinó la relación entre el programa de pausas activas y la flexibilización de la planificación de aula por medio de la operacionalización de su principio de flexibilidad. Estos resultados se asemejan a lo planteado por Requeijo (2000):

el principio de flexibilidad en la planeación educativa se comprende, como proceso flexible que articula los enfoques epistémicos de los docentes como de los especialistas en planear el acto educativo, sin desligarse del contexto social y condiciones de los actores educativos. (p. 89).

Por lo anterior, la implementación de un programa requiere de un alto nivel de flexibilidad para que sea viable y de este modo poder llevarlo a cabo por medio de una planificación de aula.

Asimismo, el resultado de la prueba de t de student, sobre la relación entre el principio de compromiso y racionalidad, se observa en el grupo experimental la significación estadística $S.E.; P = .000$ en el grupo experimental por ser menor a la $\alpha = .05$; para la decisión se determina que se aprueba la hipótesis alternativa. El resultado evidenció que, el grupo control y el grupo experimental la media del post test es mayor que la de pre test. Al comparar la diferencia de medias es más notoria en el grupo experimental, respecto al grupo control, cuyos resultados se asemejan que el principio de compromiso exige que los actores educativos obtengan un aprendizaje significativo, tal como lo aborda lo planteado por Melinkoff (2004) “proceso integrador y armonizador, que se ocupa de la sincronización de labores, con atributos de monto, tiempo y dirección” (p. 105). Por lo que se explica los esfuerzos y recursos articulados para lograr integrar un programa de pausas activas al interior de una planificación de aula y que esta se desarrolle de forma eficiente y eficaz en su implementación.

Además, determinar de qué manera el programa de pausas activas influye en el compromiso y racionalidad de la planificación de aulas en las escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021, considerando que

en el resultado de la prueba de t de student, donde el grupo experimental la significación estadística S.E.; $P = .000$ por ser menor a la $\alpha = .05$; para la decisión se determina que se aprueba la hipótesis alternativa. Resultados que se asemejan a lo planteado por Melinkoff (2004; p.125), “es un proceso integrador y armonizador, que se ocupa de la sincronización de labores, con atributos de monto, tiempo y dirección”. Por lo que se explica los esfuerzos y recursos articulados para lograr integrar un programa de pausas activas al interior de una planificación de aula y que esta se desarrolle de forma eficiente y eficaz en su implementación.

En cuanto a si el programa de pausas activas influye en el principio de continuidad en la planificación de aulas en las escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021, considerando que en el resultado de la prueba de t de student, al observar que en el grupo experimental la significación estadística S.E.; $P = .000$ en el grupo experimental por ser menor a la $\alpha = .05$; para la decisión se determina que se aprueba la hipótesis alternativa, lo que se explica por medio del principio de continuidad de la planificación de aula a partir de los resultados del pre-test y pos-test. Es importante señalar que el programa de pausas activas influye en la planificación de aula por medio de la operacionalización de sus principios y esto quiere decir que, respecto al principio de continuidad, para Gento (2000), describe “el principio de continuidad garantiza la calidad educativa, cuando se mantiene una revisión constante de los planes de acción que se ejecutan” (p. 67). Por lo anterior, la planificación de aula garantiza y asegura la implementación del programa de pausas activas por medio de los momentos de la clase y la jornada escolar.

Por otra parte, el programa de pausas activas influye en el principio de simplificación y estandarización en la planificación de aulas en las escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021, considerando que en el resultado de la prueba de t de student, al observar que en el grupo experimental la significación estadística S.E.; $P = .000$ en el grupo experimental por ser menor a la $\alpha = .05$; para la decisión se determina que se aprueba la hipótesis alternativa. Por otra parte, resultado evidencia que la media del post test es mayor que la media del pre test.

Al comparar la diferencia de medias es más notoria en el grupo experimental, respecto al grupo control. Resultados que se asemejan a lo planteado por Chiavenato (2004), “los estándares o criterios constituyen el desempeño deseado o aspiraciones obtener en la organización o con los estudiantes” (p.98). Por lo anterior la planificación de aula logra ser un constructo oportuno y pertinente para la implementación de actividades por medio la jornada escolar y los momentos de la clase.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Los frutos logrados en la actual investigación nos dirigen a concluir lo siguiente:

Primera. La relación a la hipótesis general conforme a los resultados obtenidos del estudio estadístico, en la cual la trascendencia estadística es $p = .000$ en el grupo experimental para un $\alpha = .05$, se aprueba la hipótesis alterna que el programa de pausas activas influye de manera significativa en las planificaciones de aulas en escuelas adscritas al programa habilidades para la vida de Los Lagos, Chile.

Segunda: la primera hipótesis específica, conforme a los resultados obtenidos del estudio estadístico, donde la trascendencia es $p = .000$ en el grupo experimental para un $\alpha = .05$, se concluye que se aprueba la hipótesis h1, que el programa de pausas activas influye de manera significativa en la flexibilidad de las planificaciones de aulas en las escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de Los Lagos.

Tercera: Para la segunda hipótesis específica, conforme a los resultados obtenidos del estudio estadístico, donde la trascendencia es $p = .000$ en el grupo experimental para un $\alpha = .05$, se concluye que se aprueba la hipótesis h2, que el programa de pausas activas influye de manera significativa en el compromiso y racionalidad de las planificaciones de aulas en las escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de Los Lagos.

Cuarta: En la tercera hipótesis h3, conforme a los resultados obtenidos del estudio estadístico, donde la trascendencia es $p = .000$ en el grupo experimental para

un $\alpha = .05$, se concluye que se aprueba la hipótesis h3, que el programa de pausas activas influye de manera significativa en el principio de continuidad de las planificaciones de aulas en las escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de Los Lagos.

Quinta: En la cuarta hipótesis h4, conforme a los resultados obtenidos del estudio estadístico, donde la trascendencia es $p = .000$ en el grupo experimental para un $\alpha = .05$, se concluye que se aprueba la hipótesis h4 que el programa de pausas activas influye de manera significativa en la simplificación y estandarización de las planificaciones de aulas en las escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de Los Lagos, Chile 2021.

Recomendaciones

Se recomienda:

Primera: Proponer al Departamento de Administración de Educación Municipal (DAEM) y en los Planes de Mejoramiento Educativos (PME), el uso de programa de pausas activas como elemento innovador pedagógico el programa de pausas activas, solución práctica para el curriculum escolar, desarrollando una innovación pedagógica a través del proceso de planificación de aula, elaborando una matriz curricular que contempla la instalación de estos dispositivos llamados pausas activas implementándolas de manera sistemática en los momentos de la clase y en la jornada escolar, a su vez propone un programa de metodologías de pausas activas basado principalmente en el uso del juego, la música y la actividad física.

Segunda: Proponer al Departamento de Administración de Educación Municipal (DAEM) que los docentes flexibilicen la planificación educativa a partir de la incorporación de las pausas activas.

Tercera: Capacitar al docente sobre el aprendizaje colaborativo afin de que puedan lograr en los estudiantes el compromiso por lo que esta aprendiendo, de manera, que pueda adquirir el aprendizaje y ponerlo en práctica.

Cuarta: A los directivos de las organizaciones educativas deben avalar al educador como guía para la construcción de los aprendizajes en el estudiante, que son una tarea de mucha fuerza y vigencia generando el compromiso y la racionalidad de la planificación de aulas.

Quinta: Proponer al Departamento de Administración de Educación Municipal (DAEM) que los docentes simplifiquen y estandaricen la planificación de aulas a partir de la incoorporación de las pausas activas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abadzi, H. (2007). *Absenteeism and Beyond: Instructional time loss and consequences*, Policy Research Working Paper, núm. 4376, Washington D.C., The World Bank Independent Evaluation Group.
- ABADZI, H. (2009), “Instructional Time Loss in Developing Countries: Concepts, measurement, and implications”, *The World Bank Research Observer*, vol. 24, núm. 2, pp. 267-290, en: <http://wbro.oxfordjournals.org/cgi/doi/10.1093/wbro/lkp008> (consulta: 21 de diciembre de 2012).
- Abatte, P., Argandoña, C., Egaña, L., & Navarro, I. (2015). Programa bienestar en la escuela. 5° y 6° básico.
- Acaso M. (2005). *El currículum oculto visual: aprender a obedecer a través de la imagen*. Universidad Complutense de Madrid.
- Acaso, M., & Nuere, S. (2005). *El currículum oculto visual: aprender a obedecer a través de la imagen*. *Arte, individuo y sociedad*, 17, 207-220.
- Acaso, M. y Nuere, S. (2004). *El currículum oculto visual: aprender a obedecer a través de la imagen*. *Arte, Individuo y Sociedad*, Madrid, n.17 p.207-222, 2004.
- Aguilera, M., Jiménez, A., & González, D. ATENCIÓN.
- Altable, R.; Belver, X.; Morel, G. *Proyecto TENET de formación del profesorado en coeducación*. Valencia: Instituto Valencia da dona, 1993.
- Álvarez Rojo, V. (1998). *Diseño de programas de orientación*.
- Alzina, R. B. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21(1), 7-43.
- Ander-Egg, E. (1995). *Técnicas de investigación social* (24.ª edición). Buenos Aires: El LUMEN Editorial.
- Ander-Egg, E. (2005). *Debates y propuestas sobre la problemática educativa. Algunas reflexivas sobre los retos del futuro inmediata*. Homosapiens. Argentina.
- Anon, (2019). [image] Available at: Anon, (2019). [image] Available at: <https://www.youtube.com/watch?v=EnnU-ptbFEA> [Accessed 7 May 2019]. [Accessed 7 May 2019].

- ARAUJO, Thays Rosalin (2008), Que tempo temos? Estudo sobre a organização do trabalho docente e o tempo escolar, Río de Janeiro, Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro.
- Arias, F. G. (2012). El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica. 6ta. Fidas G. Arias Odón.
- Aristizábal, A. B., Martín, F. J. D. L., Martínez, E. G. S., & Chornet, C. R. (2005). *La educación para el desarrollo en la enseñanza universitaria como una estrategia de la cooperación orientada al desarrollo humano* (Doctoral dissertation, Universitat de València, Departament de Filosofia del Dret, Moral i Política).
- Asociación Chilena de Seguridad. (2014). *Prevención de riesgos de trastornos musculoesqueléticos en extremidades superiores (Manual de Prevención y Trastorno)*. ACHS, Santiago de Chile.
- Baker, J. A., Grant, S., & Morlock, L. (2008). The teacher-student relationship as a developmental context for children with internalizing or externalizing behavior problems. *School Psychology Quarterly*, 23(1), 3.
- Baquero, R. (1999). Vigotsky y el aprendizaje. Argentina: Aique.
- Barriga, L. (2009). La planificación. Breve Introducción en: <http://www.geocities.com/WallStreet/District/7921/Planification.html>. Bishwapriya Sanya. Planning as anticipation of resistance en: <http://www.seweb.uci.edu/ppd/ufiles/Sanyal%20Resistance.pdf>.
- BERLINER, David (1985), “Effective Classroom Teaching: The necessary but not sufficient condition for developing exemplary”, en Gilbert R. Austin y Herbert Garber (eds.), *Research on Exemplary Schools*, Orlando FL, Academic Press.
- Bernal-Castro, M. L., Rincón-Becerra, O., Zea-Forero, C. R., & Durán-Cortés, L. V. (2018). Method to Categorize Postures in the Classroom Using a Graphic Matrix. *Hacia la Promoción de la Salud*
- Bernal, J. (2006). *Metodología de la Investigación* (3era ed). Madrid: Pearson.
- Blasco, S. P. (2001). Importancia de la musicoterapia en el área emocional del ser humano. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, (42), 91-113.
- Bloom, Benjamin (1975), *Evaluación del aprendizaje*, Buenos Aires, Troquel.
- Bloom, D., Marlene Beierle, Margaret Grigorenko y Susan Goldman (2009) “Learning Over Time: Uses of intercontextuality, collective memories, and classroom chronotopes in the construction of learning opportunities in a ninth-

- grade language arts classroom”, *Language and Education*, vol. 23, núm. 4, pp. 313-334.
- Bonilla García, F. (2012). Propuesta de un programa de pausas activas para colaboradores que realizan funciones de oficina en la empresa de servicios públicos Gases de Occidente SA ESP de la ciudad de Cali [recurso electrónico] (Doctoral dissertation).
- Brito R. (2015). Opiniones e intenciones de futuros educadores infantiles y maestros sobre la integración de las TIC en su práctica profesional. En *Tendencias Pedagógicas* N° 26. Lisboa (Portugal). En [Red]. Consultado enero de 2017. Web site: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5247183.pdf>
- Brunner, José y Gregory Elacqua (2006), *Calidad de la educación, claves para el debate: la organización de los sistemas escolares en el mundo contemporáneo*, Santiago de Chile, RIL Editores.
- Bunge, M. (2002). *La investigación científica: su estrategia y su filosofía*. Siglo XXI.
- Calixtro, F., & Carolina, H. (2018). *Lenguaje oral en estudiantes de primer grado de primaria*, Rimac-2018.
- Cameron, Clair, Carroll Connor y Frederick Morrison (2005), “Effects of Variation in Teacher Organization Classroom Functioning”, *Journal of School Psychology*, vol. 43, núm. 1, pp. 61-85.
- Campbell . (1985). *Developing the Primary curriculum*. Eastbound. Cassell
- Canenguez, K., Kuhlthau, K., Yucel, R., White, G., Guzmán, J. &
- Caranza, C. (2001). *Movimiento Pedagógico, formar para transformar*. Venezuela – Febrero.
- CÁRDENAS, J. Pausas activas o gimnasia laboral. Documento Web: http://www.elportaldelasalud.com/index.php?option=com_content&task=view&id=466&Itemid=148. Publicado Mayo 10 de 2010.
- Carlos, f. a. j. ocaña velázquez ericka izquierdo orozco ivonne aceves estrada verónica.
- CAROLL, John Bisell (1963), “A Model of School Learning”, *Teachers College Research Journal*, vol. 41, núm. 2, pp. 237-269.
- Carrasco, J. (2004). “Una didáctica para hoy”, ed. Rialp. Madrid, España.
- Casas, S. B., & Klijn, T. P. (2006). Promoción de la salud y su entorno laboral saludable. *Rev Latino-am Enfermagem*, 14(1), 136-41.

- Casassus, J. (2003). *La escuela y la (des) igualdad*. Lom Ediciones: Chile.
- Casassus, J., Cusato, S., Froemel, J. E., Palafox, J. C., Willms, D., & Sommers, A. M. (1998). *Primer estudio internacional comparativo*. Laboratorio de Evaluación de la Calidad de la Educación, Santiago: UNESCO - OREALC.
- Castro, E., Múnera, J. E., San Martín, M., Valencia, N.A., Valencia, N.D & González, E.V., (2011). Efectos de un programa de pausas activas sobre la percepción de desórdenes músculo-esqueléticos en trabajadores de la Universidad de Antioquia. *Revista educación física y deporte*. Funámbulos Editores.
- Cepeda, A. B., Lara, E. G., Serrano, A. O., González, R. S., & Heredero, E. S. (2010). Análisis de la organización del aula en distintos niveles educativos: estudio de casos. *Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação*
- Chaverra, F. (2004). *Propuesta pedagógica para el área de educación física en la básica primaria teniendo como referente la promoción de la salud*. Universidad de Antioquia. Medellín Colombia.
- Chaves, M. J. Q. (2019). Condiciones de la infraestructura educativa en la región pacífico central: los espacios escolares que promueven el aprendizaje en las aulas. *Revista Educación*, 293-311.
- Chiavenato, I. (2004). *Administración de recursos humanos*. Quinta edición, Santa Fe de Bogotá. Mc Graw-Hill.
- Chile 1998-2006: resultados y desafíos de la política de promoción
- Chile, Ministerio de Planificación y Cooperación, Instituto Nacional de Deportes.
- Chile, Ministerio de Salud. *Encuesta de Calidad de Vida y Salud*. Chile 2000.
- Chile, Ministerio de Salud. *Plan Nacional de Promoción de la Salud*. Santiago, Chile: MINSAL; 1999.
- Cisterna Francisco; “Currículo Oculto: Los mensajes no visibles del conocimiento educativo” Universidad Católica de la Santísima Concepción, Chile. 2004.
- Cocke, A. (2002). Brain May Also Pump up from Workout. Retrieved April 11, 03, from Society for Neuroscience Annual Meeting Web Site: <http://www.neurosurgery.medsch.ucla.edu/whastnew/societyforneuroscience.htm>
-
- Código del trabajo, Libro II título III § Art. 210 (2014).
- Consejo Nacional para la Promoción de Salud VIDA CHILE. *Plan estratégico*

- Contreras, J. (1990). Enseñanza, curriculum y profesorado. Ed. Akal. Madrid.
- Contreras, J. (1998). Didáctica de la Educación Física, un enfoque constructivista. INDE, Barcelona.
- Condemarín, M., & Medina, A. (2000). Evaluación de los aprendizajes. *Santiago de Chile: MINEDUC. doi, 10.*
- Cox, Cristián (ed.) (2005), Políticas educacionales en el cambio de siglo. La reforma del sistema escolar chileno, Santiago de Chile, Editorial Universitaria.
- de Barrera, J. H., & Morales, M. F. B. (2000). *Metodología de la investigación holística*. Instituto Universitario de Tecnología Caripito.
- de la salud en Chile. *Pan American Journal of Public Health*, 21(2/3),
- DELHAXHE, Arlette (1997), “Le temps comme unité d’analyse dans la recherche sur l’enseignement”, *Revue Française de Pédagogie*, núm. 118, pp. 107-126.
- DELHAXHE, Arlette (1997), “Le temps comme unité d’analyse dans la recherche sur l’enseignement”, *Revue Française de Pédagogie*, núm. 118, pp. 107-126.
- Díaz Barriga, A. y Hernández Rojas, G. (1999). Estrategias Docentes para un Aprendizaje Significativo. Una interpretación constructivista. México: McGraw Hill.
- Díaz de Rada V. (2005). Manual de trabajo de campo de una encuesta. Centro de investigaciones sociológicas.
- Díaz de Rada V. (2009). Análisis de datos de encuestas, Barcelona. UOC. (pp 19-29)
- Díaz Martínez, X., Mardones Hernández, M. A., Mena Bastias, C., Rebolledo Carreño, A., & Castillo Retamal, M. (2011). Pausa activa como factor de cambio en actividad física en funcionarios públicos. *Revista Cubana de Salud Pública*, 37, 303-313.
- Díaz, X., Mena, C. y Rebolledo, A. (2012). Propuesta de un programa de promoción de salud con actividad física en funcionarios públicos: PRAXIS. 69
- Duque López, V. P. (2015). Las pausas activas como estrategia para el control de la fatiga (Bachelor's thesis, Quito: UCE). Se puede manifestar las siguientes conclusiones:

- Dyson, A. (2002). A systematic review of the effectiveness of school-level action for promoting participation by all students (EPPI-Centre Review).
- Echavarría Grajales, C. V. (2003). La escuela: un escenario de formación y socialización para la construcción de identidad moral. *Revista latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y juventud*, 1(22).
- Escobar, M., & Jesús, M. (2005). Del movimiento a la danza en la educación musical. *Educatio siglo XXI*, vol 23, 2005.
- Escolano A. (1992) Tiempo y Educación. Notas para una genealogía del almanaque Escolar. *Re- vista de Educación*, 248, pp. 55-79.
- European child and adolescent psychiatry, 20(8), 401-411.
- First grade screening predicts fourth grade achievement test scores.
- Fernández, M. P. (2017). Revisión de las Políticas Educativas en Chile desde 2004 a 2016.
- Flores, M. I. N. (2007). Las variables: Estructura y función en la hipótesis. *Investigación educativa*, 11(20), 163-182.
- FoRERO, Amparo (2008), “Interacción y discurso en la clase de matemáticas”, *Universitas Psycho- logica*, vol. 7, núm. 3, pp. 787-806.
- Friedrich, A., Flunger, B., Nagengast, B., Jonkmann, K., & Trautwein, U. (2015). Pygmalion effects in the classroom: Teacher expectancy effects on students’ math achievement. *Contemporary Educational Psychology*, 41, 1-12. doi:10.1016/j.cedpsych.2014.10.006
- Fuentealba, P. E. L. (2016) Consideraciones pedagógicas para la planificación y ejecución de la pausa activa, una mirada desde la comuna de Valdivia, Región de los Ríos (tesis de pregrado). Universidad Austral, Chile.
- Gallardo, f. r. a. educativa en entornos digita-les a través de aplicaciones en realidad aumentada o vir-tual. *seminario internacional de investigación en diseño*, 10.
- García González, José Enrique. (2015) Cuerpo sano; recibo Osteopatía Profesional. Recuperado de: <http://jejgig.blogspot.com.co/2012/04/dolor-de-cuello-cervicalgia.html>
- García Jiménez, M. A., Restrepo Escobar, L., & Vélez Adarve, N. (2016). Naturalización del currículo oculto en los ambientes de aprendizaje.

- Garnier y Waysfeld: Alimentación y práctica deportiva. España. Ed. Hispano Europea. (1995).
- George, M., Guzmán, M.P., Hartley, M. & Squicciarini, A.M. (Noviembre, 2005). Prevención efectiva de conductas de riesgo en escolares. Ponencia presentada en el XXIII Congreso Anual de la Sociedad de Psiquiatría y Neurología de la Infancia y Adolescencia, Valdivia, Chile
- George, M., Guzmán, M.P., Hartley, M., Squicciarini, A.M. & Silva, C. (2006). Programa Habilidades para la Vida Junaeb (primera edición). Santiago: Junaeb.
- Gold, (1982). Scholastic experiences, Self-Esteem, and Delinquent behavior; A theory for alternative schools, In M. ROSENBERG and H.B. Kaplan (Eds.), Social psychology of the self-concept (pp. 440-451) Illinois.
- Gómez-Gómez, M., Danglot-Banck, C., & Vega-Franco, L. (2003). Trabajo de revisión Revista Mexicana de Pediatría. *Pediatría*, 70(2)
- GONZALES J. Steroid injection and splinting in treatment of carpal tunnel syndrome. *Orthopedics* 2001, 24: 479-481.
- Gonzalez, P. (2013). Pausas activas en el trabajo, Ejercicios físicos y mentales que energizan. HSEC. Año 1 número 8. Pag 44, 45.
- Guía para el trabajo con padres y educadores. Santiago: Junaeb. (2005).
- Guzman, M. P., Jellinek, M., George, M., Hartley, M., Squicciarini, A. M., Canenguez, K. M., ... & Murphy, J. M. (2011). Mental health matters in elementary school: First-grade screening predicts fourth grade achievement test scores. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 20(8), 401-411.
- Hargreaves, A. (1999). Profesorado, cultura y postmodernidad. Cambian los tiempos, cambia el profesorado. Madrid: Morata.
- Harter. S., (1999). The construction of the self. A developmental perspective. New York; The Guilford Press.
- Hernández Cortes, D. A. (2013). Disminución del sedentarismo mediante una propuesta pedagógica para la comprensión de las pausas activas en los docentes del Instituto Henao y Arrubla.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación.
- Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, P. (1998). Metodología de la investigación. Ciudad de México: Mc Graw-Hill.

- <https://www.revistacomunicar.com/index.php?contenido=detalles&numero=38&articulo=38-2012-18> Real Academia Española. (2014). Diccionario de la lengua española. Madrid. [En Red]. Consultado octubre de 2019. Web site: <http://dle.rae.es/index.html>
- Hueso, A., & Cascant, M. (2013). J.(2012). Metodología y Técnicas Cuantitativas de Investigación. Cuadernos Docentes en Procesos de Desarrollo No, 1.
- Jiménez Castelblanco, F. M., & Monroy Tovar, J. D. (2016). Las pausas activas escolares como estrategia pedagógica para influenciar la atención escolar en los estudiantes del grado primero del colegio IED Francisco José de Caldas sede c.
- Jiménez, J. (2009). La importancia del material didáctico en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Tijuana, Baja California.
- Jiménez, M., & López-Zafra, E. (2013). Impacto de la Inteligencia Emocional Percibida, Actitudes Sociales y Expectativas del Profesor en el Rendimiento Académico. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 11(1), 75-98.
- Koontz, H, y Weihrich, H. (2002). Administración una perspectiva global. Editorial McGraw Hill.
- Lara, M. G., Piña, J. G., De Los Hoyos, M. F., Navarro, A. M. S., & Llona, M. P. G. (2012). Salud mental en escuelas vulnerables: evaluación del componente promocional de un programa nacional. *Revista de Psicología*, 21(2), 55-81.
- Larraguibel S., Chacón C., Menéndez R. y Rojas C. (2013) “Incidencia de aplicación de Programa de Pausas Activas en Faena de Cultivo de Ostiones” Compañía Pesquera Camanchaca S.A.
- Lilia, C. F. A. (2015). Hipótesis.
- Linder, K.J. 1999) Sport Participation and Perceived Academic Performance of School Children and Youth. *Pediatric Exercise Science*, 11, 129-144.
- Llinares, C., Montañana, A. y Navarro, E. (2001). Economía y organización de empresas constructoras. España: Ediciones Universidad Politécnicas de Valencia.
- LORENZO M. Dolor lumbar y ejercicio. Jefe del Departamento de Rehabilitación Dirección Médica de Contingencias Profesionales de Ibermutuamur. *Revista BIP. Tribuna Médica*. 2010
- Maceira Ochoa, L. (2005). Investigación del currículo oculto en la educación superior: alternativa para superar el sexismo en la escuela. *La ventana. Revista de estudios de género*, 3(21), 187-227.

- Malagon F. (2002). *Planificación institucional en la educación* (1era edición) BogotáColombia. Editorial Panamericana
- Malagón, M. (2005). *Las competencias y los métodos didácticos en el jardín de niños*. México: Editorial Trillas.
- Manual de apoyo tecnico-metodologico. Talleres preventivos (2008).
- Marchena Gómez, R. 2005. *El ambiente en las clases de Matemáticas y la respuesta a las diferencias individuales*. Bordón. Sociedad española de pedagogía, 57 (4), 197
- Martínez Muñoz, M. (1996). *La orientación del clima de aula. Investigación sobre el desarrollo de una investigación*. Tesis doctoral. Barcelona
- Martínez Muñoz, M. 1996. *El clima de la clase*. Barcelona: Wolters Kluwer.
- Martínez R del P, Angarita A. Deficiencias posturales en escolares de 8 a 12 años de una institución educativa pública, año 2010. *Rev Univ y Salud*. 2013
- Martínez-López, E. y Saldarriaga-Franco, J. (2008). *Inactividad Física y Ausentismo en el Ámbito Laboral*. Facultad Nacional de Salud Pública. Universidad de Antioquia. Medellín, Colombia.
- Martinic, S., & Villalta, M. (2015). La gestión del tiempo en la sala de clases y los rendimientos escolares en escuelas con jornada completa en Chile. *Perfiles educativos*, 37(147), 28-49.
- MAURICE, Jean-Jacques y Eric Allégre. (2002). “Invariance temporelle des pratiques enseignantes: le temps donné aux élèves pour chercher”, *Revue Française de Pédagogie*, vol. 138, núm. 138, pp. 115-124.
- Mayntz, R., Holm, K., Hübner, P., & Muniz, J. N. (1975). *Introducción a los métodos de la sociología empírica*. Madrid: Alianza editorial.
- Meehan, B. T., Hughes, J. N. and Cavell, T. A. (2003), *Teacher–Student Relationships as Compensatory Resources for Aggressive Children*. *Child Development*, 74, 1145–1157. doi:10.1111/1467-8624.00598
- Melinkoff, R. (2004). *Los Procesos Administrativos*. Caracas Panopos.
- Mendes, A. y Leite, N. (2010). *Ginástica Laboral, princípios e aplicações práticas*. 2. ed. Manole.

- Menezes, S. (2009). Evolución de los efectos de un programa de Gimnasia Laboral en trabajadores de los almacenes de una empresa de muebles, Tesis de maestría (Ciencias del deporte). Facultad de Deporte de la Universidad de Porto.
- MINEDUC. (2008). Marco para la Buena Enseñanza. Chile
- MINEDUC. (2012). Clima de aula y condiciones para el aprendizaje. Chile.
- Ministerio de Educación de la República de Chile. (2008). Marco para la buena enseñanza.
- Ministerio de Salud. Planes comunales de promoción de la salud 2001. Santiago, Chile: MINSAL; 2001.
- Mitchell, D. L. (1994,). The relationship between rhythmic competency and academic performance in first grade children. Doctoral Dissertation. Orlando, FL: University of Central Florida Department of Exceptional and Physical Education.
- MOLINA, E. Efectos del Phlebodium decumanum en el estrés oxidativo y la disfunción inmune provocado por el ejercicio físico extenuante. Tesis Doctoral. Alicante : Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes, 2003
- Moll, L. (1993). Vygotsky y la educación (2 E.) Buenos Aires: Aique.
- Mora, J. C., García, A. I. G., & Organero, A. M. (2012). Análisis del currículum oculto en el área de conocimiento del medio en algunos libros de tercer ciclo de primaria. *Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação*, 7(3), 15-24.
- Morales, A. V., & López, W. L. (2008). Investigación cualitativa y psicología del consumidor: alternativas de aplicación. *Avances en Psicología latinoamericana*, 26(2), 290-303.
- Mosquera Bassante, V. P. (2016). Las pausas activas laborales y su incidencia en el desempeño laboral de los trabajadores del área de ahorro y crédito de la Cooperativa educadores de Tungurahua ltda., de la ciudad de Ambato de la provincia de Tungurahua (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias humanas y de la Educación. Carrera de Psicología Industrial).
- Muller, C. y Garicia, O. (2011). La intencionalidad pedagógica y la construcción de ambientes de aprendizajes colaborativos con el uso de tic. *Revista INTERACTIC*. Artículos de interés N1 del 2011.
- Muñoz, C., & Valenzuela, J. (2014). The motivation scale for the game (EMJ): study of the use of the game in educational contexts. *relieve-revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa*, 20(1), 1-16.

- Murphy, J.M. (2011). Mental health matters in elementary school.
- Naranjo, S. (2013) con el tema “Análisis de las actitudes del personal administrativo de una cooperativa de ahorro y crédito con respecto a la aplicación del programa de pausas activas.
- Nuñez Barrionuevo, O. D., & Haro Acosta, S. N. Elaboración de un plan de prevención de riesgos laborales en los talleres y laboratorios de la Facultad de Informática y Electrónica de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. *Elaboración de un plan de prevención de riesgos laborales en los talleres y laboratorios de la Facultad de Informática y Electrónica de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo*. Riobamba, Chimborazo, Ecuador. (2013).
- OECD (2011), Quality Time for Students. Learning in and out of school, OECD, en: <http://dx.doi.org/10.1787/9789264087057>.
- OECD (2017), *Education at a Glance 2017: OECD Indicators*, OECD Publishing, Paris. <http://dx.doi.org/10.1787/eag-2017-en>
- Olivera, J. Apuntes para el siglo XXI: La Sociedad de la Información. Análisis y Retos Actuales Revista apuntes: Educación Física y Deportes. 1er trimestre 2007. Pp 3-7.
- OMS. (2004). Prevención de trastornos esqueléticos en el lugar de trabajo. Serie protección de la salud de los trabajadores.
- ORLIKOWSKI, Wanda J. y Joanne Yates (2002), “It’s about Time: In temporal structuring organizations”, *Organization Science*, vol. 13, núm. 6, pp. 684-700.
- Osorio, J. (2007). Gimnasia de Compensación, Chile. Extraído de la página web: www.paritarios.cl. Consultado: septiembre, 2007
- Pacheco, S. y Tenorio, A. (2015). Aplicación De Un Plan De Pausas Activas En La Jornada Laboral Del Personal Administrativo Y Trabajadores Del Área De Salud No.1 Pumapungo De La Coordinación Zonal 6 Del Ministerio De Salud Publica En La Provincia Del Azuay En El Año 2014. Universidad Politécnica Salesiana.
- Pacheco, S. y Tenorio, A. (2015). Aplicación De Un Plan De Pausas Activas En La Jornada Laboral Del Personal Administrativo Y Trabajadores Del Área De Salud No.1 Pumapungo De La Coordinación Zonal 6 Del Ministerio De Salud Publica En La Provincia Del Azuay En El Año 2014. Universidad Politécnica Salesiana.
- Palma, I. Tesis Doctoral Guía de Atención Integral de Salud Ocupacional Basada en la Evidencia para Hombre Doloroso Relacionado con Factores de Riesgo en el Trabajo.

- Parra, K. (2010). El docente de aula y el uso de mediación en los procesos de enseñanza y aprendizaje. Caracas. Investigación y Postgrado v.25 n.1
- Pérez Juste, R. (2006). *Evaluación de programas educativos*. Madrid: La Muralla.
- Pérez, V., Fernández, A. M., Rodríguez, J., & De la Barra, F. (2005). Evaluación del efecto de una intervención conductual en la agresividad escolar. *Terapia Psicológica*, 23(1).
- Pianta, R. C., & Hamre, B. K. (2009). Classroom processes and positive youth development: Conceptualizing, measuring, and improving the capacity of interactions between teachers and students. *New Directions for Student Leadership*, 2009(121), 33-46.
- Planificación docente 136-144. Valles, M. (1999).
- Porras Parra, Ivonne. (2015) Fisioterapeuta especializada en entrenamiento físico. El Meridiano de Córdoba ¡Mi Periódico! -Grupo Editado SAS. (en línea) Recuperado de: <http://elmeridianodecordoba.com.co/salud/item/64741-%C2%BFqu%C3%A9-son-las-pausas-activas>
- Pozo, Y. y Rodrigo, M. (2001). Del cambio de contenido al cambio representacional en el conocimiento conceptual. En *Infancia y Aprendizaje*, 24 (4); 3-22.
- www.researchgate.net/...Rodrigo5/...cambio_de_contenido_al_cambio_representacion presentada en el XXIII Congreso Anual de la Sociedad de Psiquiatría
- Programa Habilidades para la Vida Junaeb (primera edición). (2006).
- Programa Habilidades para la Vida Junaeb. Santiago: Junaeb.
- Quinn, T. y otros. (2002). *Maestría en la Gestión de las Organizaciones*. Ediciones Díaz y Santos, S.A. Madrid-España.
- Ramírez, E., Cañedo, I. y Salamanca, M. (2012). Las actitudes y creencias de los profesores de secundaria sobre el uso de Internet en sus clases. *Revista Científica de Educomunicación. Comunicar*, nº 38, v. XIX, 2012, ISSN: 1134-3478; páginas 147-155. [En red]. Recuperado mayo de 2017. Website:
- Real Academia de la Lengua Española. *Diccionario de la lengua española*, Vigésima Edición. Madrid. Rodesa.
- REDD, Zakia, Christopher Boccanfuso, Karen Walker, Daniel Princiotta, Dylan Knews- tub y Kristin Moore (2012), *Expanding Time for Learning Both Inside and Outside the Classroom: A review of the evidence base*, en: <http://www.wallacefoundation.org/knowledge-center/summer-and-extended->

learning-time/extended-learning-time/ Documents/Expanding-Time for-Learning- Both-Inside-and-Outside-the-Classroom. pdf (consulta: 12 de enero 2020).

- Ríos, A. (2007), “Pausa laboral activa en los profesores del centro de acondicionamiento y preparación física de la liga de natación de Antioquía”
- Ríos, P. (2006). Psicología. La Aventura de Conocernos. Caracas, Textos
- Rodríguez, M., Reyes, A., Viro, D., Hernández, P. (2011). Programa Habilidades para la Vida: Sistematización de experiencias en escuelas multigrado. Alcalá Consultores, Santiago de Chile.
- Rubie-Davies, C. M., Flint, A., & McDonald, L. G. (2012). Teacher beliefs, teacher characteristics, and school contextual factors: what are the relationships? *Br J Educ Psychol*, 82(Pt 2), 270-288. doi:10.1111/j.2044-8279.2011.02025.x
- Sainz, V. (1992). Historia de la educación física.
- Sáiz-Manzanares, M. C., & Pérez, M. I. P. (2016). Autorregulación y mejora del autoconocimiento en resolución de problemas. *Psicología desde el Caribe*, 33(1), 14-30.
- Salazar, Ch. (2007). Taller: Pausas Activas y técnicas de relajación para aplicar dentro del aula. IX Congreso Nacional de Ciencia. Instituto Tecnológico de Costa Rica. Cartago, Costa Rica.
- Salinas J. Health promotion in Chile: an evaluation of a national plan implementation. *Prom Educ* 2000;7:13–16.
- Salinas, J., & Vio, F. (2003). Promoción de salud y actividad física en Chile: política prioritaria. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 14, 281-288.
- Salinas, J., & Vio, F. (2003). Promoción de salud y actividad física en Chile: política prioritaria. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 14, 281-288.
- Salinas, J., Cancino, A., Pezoa, S., Salamanca, F. & Soto, M. (2007). Vida
- Salovey, P. y Sluyter, D. J. (1997). Emotional development and emotional intelligence. Nueva York: Basic Books.
- Sánchez Arroyo, J.F. 2009. *Análisis del clima de aula en Educación Física. Un estudio de casos*. Tesis doctoral, Departamento de Didáctica de Expresión Musical, Plástica y Corporal, Universidad de Málaga.

- Sánchez, E., García, J.R., Rosales, J. (2010). La lectura en el aula. Qué se hace, qué se debe hacer y qué se puede hacer. Barcelona. Editorial GRAÓ.
- Sánchez, P. C. (2006). Musicoterapia: culto al cuerpo y la mente. In Envejecimiento activo, envejecimiento en positivo (pp. 155-188). Universidad de La Rioja.
- Sano, E. V. (2019). Sistema Eligir Vivir Sano. Estrategia Nacional Cero obesidad. Para detener el aumento de la obesidad en Chile al año 2030. Santiago, Chile: MINSAL; 2001. Santiago: Junaeb.
- Santos, G. M. A. Hacer visible lo cotidiano. Madrid: Akal, 1990.
- Sanz, J. I. P. (2001). El concepto de Musicoterapia a través de la historia. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, (42), 19-31.
- Sanz, R. (1990). *Evaluación de programas de orientación educativa*. Madrid: Pirámide.
- Schweinhart, L.J. (1999). Timing in Child Development. High/Scope Educational Research Foundation. <http://www.highscope.org/Research/TimingPaper/timingstudy.htm>
- Segura A. (2001). Planificación y Evaluación Educativa. Publicación de la universidad Pedagógica Experimental Libertador. 1era. Edi. Venezuela.
- Shephard, R.J. (1997) curricular physical activity and academic performance. *Pediatric Exercise Science*, 1997;9:113-125
- Sigweb, (2010). Mutuales abiertas a perfeccionamientos en tema de seguridad laboral.
- Slavin, Robert. (1996). Salas de clases efectivas, escuelas efectivas. Plataforma de investigación para una reforma educativa en América Latina, Santiago de Chile, PREAL, Documentos.
- Springer, R. Y. B., & Graus, M. E. G. (2017). Influencia de los organizadores del curriculum en la planificación de la contextualización didáctica de la Matemática. *Revista Boletín Redipe*, 6(1), 90-112.
- SPSS Inc. (1990). SPSS reference guide. Spss
- Stocko, L. (1999). Prevention, CTD News.
- Stoner, J, y otros. (2001). Administración. 5ta Edición. Editorial Prentice Hall. Iberoamericana, S.A. México.

- Suárez, R. (2002). *La educación. Teorías educativas, estrategias de enseñanza aprendizaje*. México: Editorial Trillas.
- Suriá Martínez, R. (2010). Tema 2: Socialización y desarrollo social. *Psicología Social (Sociología)*.
- Tamayo, M. (2004). *El proceso de la investigación científica*. Editorial Limusa.
- TENTI, Emilio (2010), Estado del arte: escolaridad primaria y jornada escolar en el contexto internacional. Estudio de casos en Europa y América Latina, México, SEP/UNESCO/IPE.
- Torres Zavaleta, K. A., Gutiérrez Cabello, C. G., & Zavaleta Evangelista, K. L. (2018). Efectividad de un programa de pausas activas para la reducción del nivel de estrés laboral en el personal administrativo en una clínica de Lima.
- Torres, J. *El curriculum oculto*. Madrid: Morata, 1991.
- Treviño, E., Place, K., & Gempp, R. (2012). Análisis del clima escolar: ¿poderoso factor que explica el aprendizaje en América Latina y el Caribe? Santiago, Chile: UNESCO.
- Vaello Orts, J. 2011. *Cómo dar clase a los que no quieren*. Barcelona: Graó.
- Valenzuela, Juan Pablo (2006), “Elementos financieros críticos relativos a la educación municipal”, *Revista Electrónica Agenda Pública*, año V, núm. 10, pp. 1-15.
- VÁZQUEZ, Rosa (2007), “Reflexiones sobre el tiempo escolar”, *Revista Iberoamericana de Educación*, núm. 42/6, pp. 1-11.
- Velandia Morales, A. (2002). Modificación del posicionamiento de una marca, explicada a través de la teoría de marcos relacionales. *Acta Colombiana de Psicología*, No. 8 (oct. 2002); p. 89-106.
- Vio, D. (2005). Prevención de la obesidad en Chile. *Revista Chilena de Nutrición*. vol.32, n.2, pp.80-87. ISSN 0717-7518. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182005000200001>.
- Valdivieso, P. A. V., Pincay, G. Z., Pilligua, P. Y. V., & Cedeño, G. M. B. (2019). Modelos de planificación educativa y diversidad en aulas de clases. *CIENCIAMATRIA*, 5(9), 302-315.
- World Health Organization. (2003). *Iniciativa mundial anual por tu salud, muévete: documento de exposición de conceptos* (No. WHO/NMH/NPH/PAH/03.1). Ginebra: Organización Mundial de la Salud.

- Worrell, V.J. Kovar, S.K. y Olfather, S. (2003), Brain/Body Connection as it Relates to Physical Education. *Teaching Elementary Physical Education* [Teaching Elem. Phys. Ed.]. Vol. 14, no. 6, pp. 12-13. Nov 2003.
- Zins, J., Weissberg, R., Wang, M. y Walberg, H. (2004) *Building academic success on social and emotional learning: What does the research say?* Nueva York: Teachers College Press.

APENDICES

APENDICE 1
MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES	METODOLOGÍA	RECOMENDACIONES
<p>General: ¿De qué manera el programa de pausas activas influye en la planificación de aulas en escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021?</p> <p>Específicas</p> <p>a) ¿De qué manera influye el programa de pausas activas en el principio de flexibilidad de la planificación de aulas en las escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021?</p> <p>b) ¿De qué manera influye el programa de pausas activas en el principio de compromiso-</p>	<p>General: Determinar de qué manera el programa de pausas activas influye en la planificación de aulas en escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021</p> <p>Específicos</p> <p>a) Determinar de qué manera el programa de pausas activas influye en la flexibilidad de la planificación de aulas en las escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021</p> <p>b) Determinar de qué manera el programa de pausas activas influye en el compromiso y racionalidad de la planificación de aulas en las escuelas adscritas al</p>	<p>Hipótesis General El programa de pausas activas influye en la planificación de aulas en escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021</p> <p>Hipótesis Específicas</p> <p>a) El programa de pausas activas influye en el principio de flexibilidad de la planificación de aulas en las escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021</p> <p>b) El programa de pausas activas influye en el principio de compromiso y racionalidad en la</p>	<p>Variable 1</p> <p>Variable independiente= Pausas activas</p> <p>Dimensión</p> <p>X: Programa de pausas activas</p> <p>Indicadores</p> <p>X1. Aplicación de programa pausas activas X 2. Desarrollo de sesiones al inicio, desarrollo y cierre de una clase X3. Desarrollo de sesiones durante la jornada escolar X 4. Desarrollo de sesiones de estrategia de música, juego y actividad física.</p> <p>Variable 2</p> <p>Variable Dependiente= Planificación de aulas</p> <p>Dimensión</p> <p>X: Planificación de aula</p>	<p>Tipo: Cuasi-experimental</p> <p>Diseño de Investigación Experimental</p> <p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Método: Hipotético deductivo</p> <p>Diseño: Aplicada</p> <p>Ámbito y Tiempo Social de la Investigación</p> <p>Región de Los Lagos Chile 2021</p> <p>Población y muestra Unidad de estudio</p> <p>Conformado por 114 profesores pertenecientes a veinte escuelas adscritas a la</p>	<p>El resultado obtenido</p> <p>Primera: Proponer al Departamento de Administración de Educación Municipal (DAEM) el uso de programa de pausas activas como elemento innovador pedagógico el programa de pausas activas, solución práctica para el curriculum escolar, desarrollando una innovación pedagógica a través del proceso de planificación de aula, elaborando una matriz curricular que contempla la instalación de estos dispositivos llamados pausas activas implementándolas de manera sistemática en los momentos de la clase y en la jornada escolar, a su vez propone un programa de metodologías de</p>

<p>racionalidad de la planificación de aulas en las escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos , Chile 2021?</p> <p>c) ¿De qué manera influye el programa de pausas activas en el principio de continuidad de la planificación de aulas en las escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021?</p> <p>d) ¿De qué manera influye el programa de pausas activas en el principio de simplificación y estandarización de la planificación de aulas en las escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2020?</p>	<p>programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021</p> <p>c) Determinar de qué manera el programa de pausas activas influye en la continuidad de la planificación de aulas en las escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021</p> <p>d) Determinar de qué manera el programa de pausas activas influye en la simplificación y estandarización de la planificación de aulas en las escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2020</p>	<p>planificación de aulas en las escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021</p> <p>c)El programa de pausas activas influye en el principio de continuidad en la planificación de aulas en las escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021</p> <p>d)El programa de pausas activas influye en el principio de simplificación y estandarización en la planificación de aulas en las escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2020</p>	<p>Indicadores</p> <p>Y1. Flexibilidad Y2 Compromiso y racionalidad Y3Continuidad Y4 Simplificación y Estandarización</p>	<p>cobertura del programa habilidades para la vida</p> <p>Muestra:</p> <p>30 profesores grupo de control y 30 de grupo experimental</p>	<p>pausas activas basado principalmente en el uso del juego, la música y la actividad física.</p> <p>Segunda: Proponer al Departamento de Administración de Educación Municipal (DAEM) que los docentes flexibilicen la planificación educativa a partir de la incorporación de las pausas activas.</p> <p>Tercera: Capacitar al docente sobre el aprendizaje colaborativo afin de que puedan lograr en los estudiantes el compromiso por lo que esta aprendiendo, de manera, que pueda adquirir el aprendizaje y ponerlo en práctica.</p> <p>Cuarta: A los directivos de las instituciones educativas deben apoyar al docente en la orientación de la construcción de los aprendizajes en el estudiante, que son una</p>
--	---	---	---	--	--

					<p>tarea de mucha fuerza y vigencia que generando el compromiso y la racionalidad de la planificación de aulas.</p> <p>Quinta: Proponer al Departamento de Administración de Educación Municipal (DAEM) que los docentes simplifiquen y estandaricen la planificación de aulas a partir de la incorporación de las pausas activas.</p>
--	--	--	--	--	---

APENDICE 2
[Carta de presentación]



UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA
ESCUELA DE POSTGRADO
PROGRAMA DE DOCTORADO EN EDUCACIÓN
MENCIÓN EN GESTIÓN EDUCATIVA

Estimado:
Personal Docente

El presente instrumento tiene como finalidad recabar información relacionada con una investigación titulada. **Programa de pausas activas en la planificación de aulas en escuelas adscritas al programa de habilidades para la vida región de los lagos, Chile, 2021.** Este instrumento es exclusivamente para realizar un estudio netamente académico y la información obtenida se tratará bajo estricta confidencialidad, por lo cual se agradece su colaboración en la objetividad de las respuestas que suministre.

Por su colaboración.

Muchas Gracias.

Atentamente,

Mg. Ángel Cárcamo
Investigador

Nota. No requiere que sea identificado con su nombre y apellido.

APENDICE 2
[Instrucciones para el Llenado del Cuestionario]

A continuación, se presenta un conjunto de proposiciones respecto al desarrollo de una investigación que tiene como objetivo determinar Programa de pausas activas en la planificación de aulas en escuelas adscritas al programa de habilidades para la vida región de los Lagos, Chile, 2021. Para facilitar el llenado del instrumento se deben cumplir con los siguientes pasos:

- Lea cuidadosamente cada uno de los ítems y coloque una equis (x), en la casilla que corresponda a cada enunciado, de acuerdo a su criterio u opinión.
- El lugar correspondiente a cada respuesta está ubicado debajo de cada enunciado.
- Debe marcar solamente una alternativa en cada ítem.
- Se presentan los ítems con dos alternativas de respuesta y usted debe seleccionar una de ellas.

-

Se le agradece la colaboración prestada.

APENDICE 3
[Lista de cotejo]

	ITEM	SI (1)	NO(0)
	Flexibilidad		
01	Demuestra flexibilidad ante cualquier eventualidad que se presente		
02	Presenta flexibilidad al cambio en su ejecución		
03	Demuestra ser práctico y funcional		
04	Provee de mecanismos de ajustes y de adaptación a lo nuevo		
05	Logra alternativas que garanticen la culminación y logros de objetivos		
06	Provee de control interno con flexibilidad en su ejecución		
	Compromiso -Racionalidad		
07	Prevalece el esfuerzo en organizar y concatenar el proceso		
08	Hace uso de medios eficientes y escasos		
09	Emplea recursos y esfuerzos articulados para lograr sus objetivos		
10	Complementa el proceso integrando el tiempo y la dirección		
11	Fomenta un proceso integrador y armonizador		
12	Demuestra capacidad de anticipación a situaciones nuevas		
	Continuidad		
13	El programa es una premisa continua dentro de la planificación		
14	Asegura que la implementación sea oportuna y pertinente en el tiempo		
15	Implementa el programa en algún momento de la clase (inicio, desarrollo, cierre)		
16	Toma en consideración la rutina escolar (al inicio de la clase, después del recreo)		
17	Garantiza la calidad en la implementación del programa		
18	Garantiza el uso del juego, la música y la actividad física		
	Simplificación y Estandarización		
19	Implementa actividades en la rutina escolar.		
20	Implementa actividades en los momentos de la clase.		
21	Las actividades de atención y concentración son oportunas		
22	Los contenidos y las actividades de socialización son oportunas		
23	Los contenidos y las actividades de relajación son oportunas		
24	Los contenidos y actividades que fomenten el movimiento son oportunos		

APENDICE 4
[Comunicación Expertos]



UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA
ESCUELA DE POSTGRADO
DOCTORADO EN EDUCACIÓN
CON MENCIÓN EN GESTIÓN EDUCATIVA

Estimado(a): Doctor _____

Presente

Asunto: Validación de Instrumentos a Través de Juicio de Experto.

Tengo el agrado de dirigirme a Ud., para saludarlo(a) cordialmente y a la vez manifestarle que, conocedores de su trayectoria académica y profesional, molestamos su atención al elegirlo como JUEZ EXPERTO para revisar el contenido del instrumento que pretendemos utilizar en la Tesis para optar el grado de **Doctor en Educación Mención Gestión Educativa**, por la Escuela de Post Grado de la Universidad Privada de Tacna.

El título nombre de mi proyecto de investigación es: **Programa de pausas activas en la planificación de aulas en escuelas adscritas al programa de habilidades para la vida región de los Lagos, Chile, 2021** y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El instrumento tiene como objetivo medir la variable **Planificación de Aula**, por lo que, con la finalidad de determinar la validez de su contenido, solicitamos marcar con una X el grado de evaluación a los indicadores para los ítems del instrumento, de acuerdo a su amplia experiencia y conocimientos. Se adjunta el instrumento y la matriz de operacionalización de la variable considerando dimensiones, indicadores, categorías y escala de medición. Agradecemos anticipadamente su colaboración y estamos seguros que su opinión y criterio de experto servirán para los fines propuestos.

Atentamente,

 Firma
ÁNGELO CÁRCAMO SALDÍAS

INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

1.1. Apellidos y nombres del informante (Experto): Martínez Fuentes Marlenis Marisol

1.2. Grado Académico: Doctor en Ciencias de la Educación

1.3. Profesión: Licenciada en Educación

1.4. Institución donde labora: Universidad Miguel de Cervantes

1.5. Cargo que desempeña: Docente Investigador

1.6. Denominación del Instrumento:

1.7. Autor del instrumento: Ángelo Cárcamo Saldías

1.8. Programa de postgrado: Doctorado

II. VALIDACIÓN 1

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS Sobre los ítems del instrumento	Muy Malo	Malo	Regular	Bueno	Muy Bueno
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Están formulados con lenguaje apropiado que facilita su comprensión					X
2. OBJETIVIDAD	Están expresados en conductas observables, medibles				X	
3. CONSISTENCIA	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría				X	
4. COHERENCIA	Existe relación de los contenidos con los indicadores de la variable					X
5. PERTINENCIA	Las categorías de respuestas y susvalores son apropiados					X
6. SUFICIENCIA	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento				X	
SUMATORIA PARCIAL					12	15
SUMATORIA TOTAL		27				

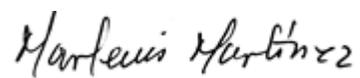
III. RESULTADOS DE LA VALIDACIÓN

3.1. Valoración total cuantitativa: 27

Opinión: FAVORABLE X
NO FAVORABLE _____

3.2. Observaciones:

El instrumento presenta claridad, coherencia, redacción y pertinencia para ser aplicado a la muestra objeto de estudio

A handwritten signature in black ink, reading "Marlevis Martínez". The script is cursive and fluid.

Firma

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable: Planificación de Aula

Dimensiones	indicadores	ítems	Puntajes	Escala	Niveles o rangos
Planificación de Aula	Flexibilidad	1	6	1= SI 0 = No	LOGRO DESTACADO 20 - 24 LOGRO ESPERADO 14 - 18 EN PROCESO 8 - 12 EN INICIO 0 AL 6
		2			
		3			
		4			
		5			
		6			
	Compromiso - Racionalidad	7	6		
		8			
		9			
		10			
		11			
		12			
	Continuidad	13	6		
		14			
		15			
		16			
		17			
		18			
	Simplificación - Estandarización	19	6		
		20			
		21			
		22			
		23			
		24			

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES Y DIMENSIONES

Variable:

Planificación de aula, para que la planificación de aula pueda tener éxito se debe tomar en cuenta una serie de principios que orientan el proceso de elaboración de la misma. Para Melinkoff (2004), en las funciones de planeación deben darse los siguientes principios: flexibilidad, compromiso, racionalidad, continuidad, inherencia y simplificación-estandarización.

Dimensiones de la variable: Planificación de aulas

Dimensión 1-Flexibilidad: para Requeijo (2000), el principio de flexibilidad en la planeación educativa se comprende, como proceso flexible que articula los enfoques epistémicos de los docentes como de los especialistas en planear el acto educativo, sin desligarse del contexto social y condiciones de los actores educativos.

Dimensión 2 -Compromiso y Racionalidad: el principio de compromiso requiere de esfuerzo de los actores educativos como un elemento medular y sistémico de organizar el aprendizaje, puesto que Melinkoff (2004; p.125), “es un proceso integrador y armonizador, que se ocupa de la sincronización de labores, con atributos de monto, tiempo y dirección”.

Dimensión 3 Continuidad: por consiguiente, Gento (2000), describe el principio de continuidad garantiza la calidad educativa, cuando se mantiene una revisión constante de los planes de acción que se ejecutan. De esta forma la planificación docente, es considerada una premisa continua de indagación sobre la praxis docente, detectando las fallas y fortalezas, así como también, redefiniendo sus acciones.

Dimensión 4 Simplificación y Estandarización: el principio de simplificación y estandarización, es comprendido como los aspectos resaltantes de los procedimientos, solventando problemas situacionales, sin que estos sean rígidos al momento de afrontar la problemática. Para Chiavenato (2004), los estándares o criterios constituyen el desempeño deseado o aspiraciones obtener en la organización o con los estudiantes.

ANEXO E

Nº Profesores	link (prueba piloto)
1	<u>meet.google.com/ifw-iyoo-njb</u>
2	<u>meet.google.com/rgn-acxz-xvs</u>
3	<u>meet.google.com/cbc-ycey-nix</u>
4	<u>meet.google.com/xux-rtsm-qam</u>
5	<u>meet.google.com/gzb-zkmm-ntr</u>
6	<u>meet.google.com/xhm-mswv-mmc</u>
7	<u>meet.google.com/mok-jbnb-zjc</u>
8	<u>meet.google.com/tyg-fvzk-wkp</u>
9	<u>meet.google.com/zpr-hgnu-cnc</u>
10	<u>meet.google.com/buq-bmaj-daa</u>
11	<u>meet.google.com/ajw-qepg-xff</u>
12	<u>meet.google.com/smb-zcbu-ehu</u>
13	<u>meet.google.com/ong-vxgi-vak</u>
14	<u>meet.google.com/bmy-edmy-cyk</u>
15	<u>meet.google.com/yph-drxe-yoo</u>
16	<u>meet.google.com/bcx-jwoq-fjj</u>
17	<u>meet.google.com/per-meyz-avz</u>
18	<u>meet.google.com/per-meyz-avz</u>
19	<u>meet.google.com/iyn-wcxy-fnk</u>
20	<u>meet.google.com/vcd-urru-qzp</u>
21	<u>meet.google.com/ajw-qepg-xff</u>

- 22 meet.google.com/smb-zcbu-ehu
- 23 meet.google.com/ong-vxgi-vak
- 24 meet.google.com/bmy-edmy-cyk
- 25 meet.google.com/yph-drxe-yoo
- 26 meet.google.com/bcx-jwoq-fjj
- 27 meet.google.com/per-meyz-avz
- 28 meet.google.com/per-meyz-avz
- 29 meet.google.com/iyn-wcxy-fnk
- 30 meet.google.com/vcd-urru-qzp

Nº Profesores link (grupo control)

- 1 meet.google.com/ifw-iyoo-njb
- 2 meet.google.com/rgn-acxz-xvs
- 3 meet.google.com/cbc-ycey-nix
- 4 meet.google.com/xux-rtsm-qam
- 5 meet.google.com/gzb-zkmm-ntr
- 6 meet.google.com/xhm-mswv-mmc
- 7 meet.google.com/mok-jbnb-zjc
- 8 meet.google.com/tyg-fvxk-wkp
- 9 meet.google.com/zpr-hgnu-cnc
- 10 meet.google.com/buq-bmaj-daa
- 11 meet.google.com/ajw-qepg-xff
- 12 meet.google.com/smb-zcbu-ehu
- 13 meet.google.com/ong-vxgi-vak
- 14 meet.google.com/bmy-edmy-cyk
- 15 meet.google.com/ypb-drxe-yoo
- 16 meet.google.com/bcx-jwoq-fjj
- 17 meet.google.com/per-meyz-avz
- 18 meet.google.com/per-meyz-avz
- 19 meet.google.com/iyn-wcxy-fnk
- 20 meet.google.com/rgn-acxz-xvs
- 21 meet.google.com/cbc-ycey-nix
- 22 meet.google.com/xux-rtsm-qam

- 23 meet.google.com/gzb-zkmm-ntr
- 24 meet.google.com/xhm-mswv-mmc
- 25 meet.google.com/mok-jbnb-zjc
- 26 meet.google.com/tyg-fvxk-wkp
- 27 meet.google.com/zpr-hgnu-cnc
- 28 meet.google.com/buq-bmaj-daa
- 29 meet.google.com/ajw-qepg-xff
- 30 meet.google.com/smb-zcbu-ehu

ANEXO

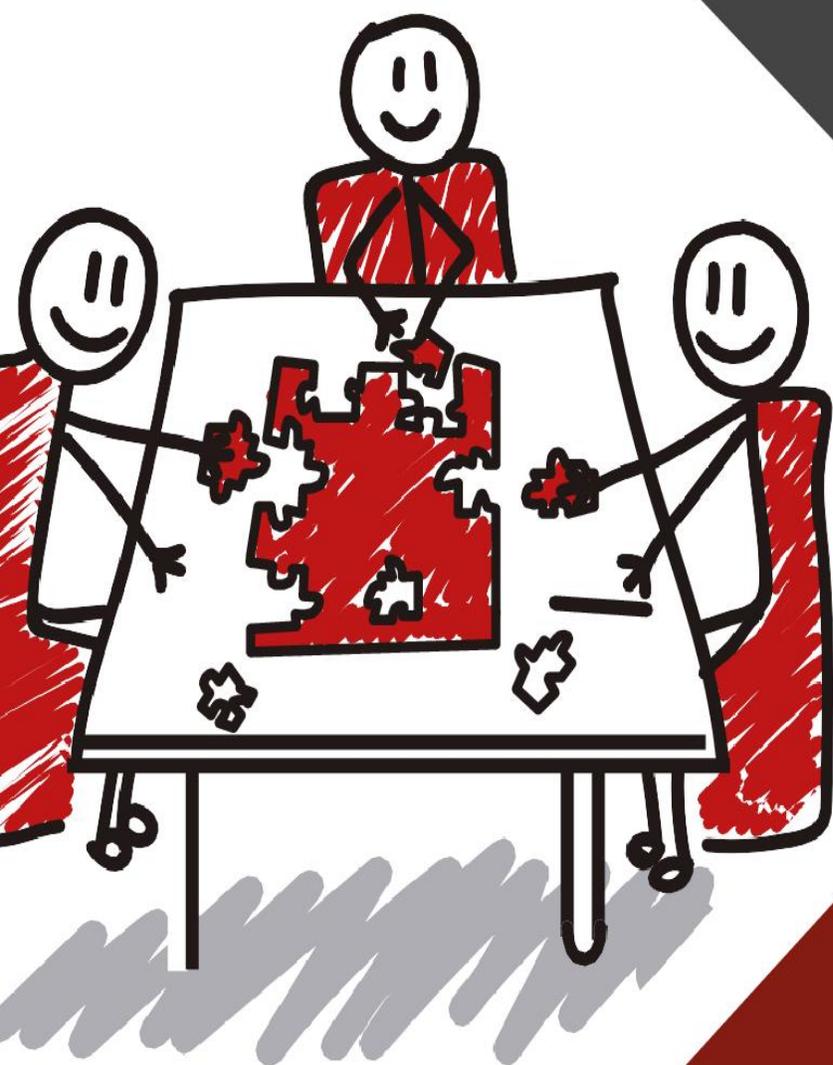
Nº Profesores link (grupo experimental)

1	<u>meet.google.com/ifw-iyoo-njb</u>
2	<u>meet.google.com/rgn-acxz-xvs</u>
3	<u>meet.google.com/cbc-ycey-nix</u>
4	<u>meet.google.com/xux-rtsm-qam</u>
5	<u>meet.google.com/gzb-zkmm-ntr</u>
6	<u>meet.google.com/xhm-mswv-mmc</u>
7	<u>meet.google.com/mok-jbnb-zjc</u>
8	<u>meet.google.com/tyg-fvzk-wkp</u>
9	<u>meet.google.com/zpr-hgnu-cnc</u>
10	<u>meet.google.com/buq-bmaj-daa</u>
11	<u>meet.google.com/ajw-qepg-xff</u>
12	<u>meet.google.com/smb-zcbu-ehu</u>
13	<u>meet.google.com/ong-vxgi-vak</u>
14	<u>meet.google.com/bmy-edmy-cyk</u>
15	<u>meet.google.com/yph-drxe-yoo</u>
16	<u>meet.google.com/bcx-jwoq-fjj</u>
17	<u>meet.google.com/per-meyz-avz</u>
18	<u>meet.google.com/per-meyz-avz</u>
19	<u>meet.google.com/iyn-wcxy-fnk</u>
20	<u>meet.google.com/rgn-acxz-xvs</u>
21	<u>meet.google.com/cbc-ycey-nix</u>

- 22 meet.google.com/xux-rtsm-qam
- 23 meet.google.com/gzb-zkmm-ntr
- 24 meet.google.com/xhm-mswv-mmc
- 25 meet.google.com/mok-jbnb-zjc
- 26 meet.google.com/tyg-fvzk-wkp
- 27 meet.google.com/zpr-hgnu-cnc
- 28 meet.google.com/buq-bmaj-daa
- 29 meet.google.com/ajw-qepg-xff
- 30 meet.google.com/smb-zcbu-ehu

MANUAL PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS:

ORIENTACIONES PARA SU IMPLEMENTACIÓN



**PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS
ORIENTACIONES PARA SU IMPLEMENTACIÓN**

Autoría: *Ángelo Cárcamo Saldías*

Programa de doctorado Universidad Privada de Tacna

Doctorado en educación mención Gestión Educativa

Chile, 2021

I- Datos Informativos:

Institución:	Programa Habilidades para la Vida
Lugar:	Escuelas Cobertura HPV
Distrito:	Osorno, región de los lagos, Chile
Población:	114 profesores
Muestra:	Grupo “1” (30), Grupo “2”(30)
Duración del Programa:	7 sesiones
Inicio del programa:	abril del 2021
DENOMINACIÓN:	Programa de Pausas Activas
JUSTIFICACIÓN:	Se pretende que los docentes incorporen las pausas activas por medio de la planificación, en las clase online.

II. Fundamentación:

El programa propuesto en la investigación se efectuó con la finalidad de comprobar de qué manera el programa de pausas activas influye en la planificación de aulas de los docentes, en escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de Los Lagos, Chile 2021, por medio de 7 sesiones de pausas activas implemetadas durante los momentos de una clase y la jornada escolar, teniendo en cuenta que cada actividad fue elaboradas para efecto de los principios de la planificación de aulas: principio de flexibilidad, compromiso y racionalidad, continuidad, simplificación y estandarización. Los cuales determinaron que el programa de pausas activas influye en la planificación de aulas en escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de Los Lagos, Chile 2021.

III. Proceso de aplicación programa de pausas activas considerando los momentos de la clase y la jornada escolar

Momentos de la clase: inicio, desrrollo y cierre

Jornada escolar: inicio del día, regreso del recreo, preparándose para la lección, situaciones emergentes, después del almuerzo, momentos de fatiga o cansancio y fin de la jornada.

1era Etapa:

- 1.1 Elección de grupos: Grupo experimental (GE) y Grupo control (GC)
- 1.2 Elaboración de instrumentos
- 1.3 Elaboración y programación de sesiones de aprendizaje.

2da Etapa:

Aplicación de instrumento de evaluación: Pre test

3era Etapa:

- 3.1 Desarrollo de sesiones rutina escolar
- 3.2 Desarrollo de sesiones de jornada escolar

4ta Etapa:

Aplicación de Post test

5ta Etapa:

Análisis de resultados y formulación de conclusiones

Cronograma

Actividad	Meses	Abril	Mayo	Junio
1. Elección de grupos		X		
2 Elaboración de instrumentos		X		
3. Elaboración de sesiones		X		
4. Aplicación de Pre Test			X	
5. Aplicación sesión curiosidad			X	
6. Aplicación sesión momentos de la clase				X
7. Aplicación sesión jornada escolar				X
8. Aplicación Post test				X
9. Resultados y conclusiones				X

Instrumento Pre y Pos test

LISTA DE COTEJO
FASES DEL APRENDIZAJE

Nombres y Apellidos: _____

Grado y Sección: _____ Fecha: _____

	ITEM	SI (1)	NO(0)
	Flexibilidad		
01	Demuestra flexibilidad ante cualquier eventualidad que se presente		
02	Presenta flexibilidad al cambio en su ejecución		
03	Demuestra ser práctico y funcional		
04	Provee de mecanismos de ajustes y de adaptación a lo nuevo		
05	Logra alternativas que garanticen la culminación y logros de objetivos		
06	Provee de control interno con flexibilidad en su ejecución		
	Compromiso -Racionalidad		
07	Prevalece el esfuerzo en organizar y concatenar el proceso		
08	Hace uso de medios eficientes y escasos		
09	Emplea recursos y esfuerzos articulados para lograr sus objetivos		
10	Complementa el proceso integrando el tiempo y la dirección		
11	Fomenta un proceso integrador y armonizador		
12	Demuestra capacidad de anticipación a situaciones nuevas		
	Continuidad		
13	El programa es una premisa continua dentro de la planificación		

14	Asegura que la implementación sea oportuna y pertinente en el tiempo		
15	Implementa el programa en algún momento de la clase (inicio, desarrollo, cierre)		
16	Toma en consideración la rutina escolar (al inicio de la clase, después del recreo)		
17	Garantiza la calidad en la implementación del programa		
18	Garantiza el uso del juego, la música y la actividad física		
	Simplificación y Estandarización		
19	Implementa actividades en la rutina escolar.		
20	Implementa actividades en los momentos de la clase.		
21	Las actividades de atención y concentración son oportunas		
22	Los contenidos y las actividades de socialización son oportunas		
23	Los contenidos y las actividades de relajación son oportunas		
24	Los contenidos y actividades que fomenten el movimiento son oportunos		

PRESENTACIÓN

Es importante señalar que el diseño de programa que se describe a continuación representa el resultado de diez años de trabajo, concluido con un proceso de sistematización y de filtraje de prácticas pedagógicas exitosas donde paulatinamente fueron fundamentándose teóricamente.

Estas acciones son realizadas por el profesor en el aula de primer ciclo básico, promueve la incorporación de metodologías de pausas activas en los momentos de la clase: inicio, desarrollo y cierre, lo que a su vez pueden ser incorporadas en la jornada escolar: inicio del día , regreso del recreo, preparándose para la lección, situaciones emergentes, después del almuerzo, momentos de fatiga o cansancio y fin de la jornada, favoreciendo de este modo la interacción positiva profesor-alumnos. Prioriza la promoción de un clima emocional positivo en el aula, con el propósito de apoyar el desarrollo de comportamientos pro-sociales, evitar la resolución agresiva de los conflictos, la inclusión de los niños pasivos o retraídos y niveles altos de atención-concentración.

El manual es parte de una investigación doctoral, que se genera por medio de la sistematización de prácticas promocionales en aula, que se orientan a la selección e implementación de estrategias de pausas activas por medio de un programa instalado en el curriculum escolar. Este “Manual de Pausas Activas: Orientaciones para su implementación”, elaborado por el estudiante del programa de doctorado en educación, es una guía práctica para que el docente de primer ciclo básico y de este modo pueda integrar el programa durante la planificación de aula diaria o semanal. En este contexto, además, pretende facilitar la comprensión del docente de aula sobre el programa o la pausa activa seleccionada.

Ángelo Cárcamo Saldías

Estudiante de Doctorado

Programa de doctorado en Educación Mención Gestión Educativa

Universidad privada de Tacna

INTRODUCCIÓN

El presente programa de pausas activas esta diseñado bajo un enfoque orientado a la innovación pedagógica, contribuyendo esencialmente en el área de innovación curricular, al servicio de un curriculum oculto que busca de manera preliminar validarse como programa en 20 colegios de la cobertura del programa Habilidades para la vida, de la ciudad de Osorno, Región de los lagos.

Es importante señalar que la mayor parte de las actividades surgen a partir de observaciones y acciones propositivas del profesional quien les habla.

A modo general el programa pretende ser una herramienta de apoyo a la labor docente en dos sentidos:

- Entregar los aspectos conceptuales del programa de pausas activas orientada a la implementación del mismo
- Proponer una selección de dispositivos de pausas activas y su implementación en el curriculum

ARGUMENTO

El programa de pausas activas es una propuesta que se configura por si misma en una herramienta asequible curricularmente ya que ayuda a promover un clima de aula y sobre todo positivo.

Una definición completa que abarca todos los factores que afectan al clima del aula, “Definimos pues el clima atmósfera o ambiente del aula como una cualidad relativamente duradera, no directamente observable, que puede ser aprehendida y descrita en términos de las percepciones que los agentes educativos del aula van obteniendo continua y consistentemente sobre dimensiones relevantes de la misma como son sus características físicas, los procesos de relación socio afectiva e instructiva entre iguales y entre estudiantes y profesor, el tipo de trabajo instructivo y las reglas, y normas, que lo regulan. Además de tener una influencia probada en los resultados educativos, la consecución de un clima favorable constituye un objetivo educativo por sí mismo” (Martínez 1996, p. 118).

Por lo tanto, se puede concluir que el clima del aula se crea a partir de varios factores, principalmente las relaciones sociales alumno-alumno y alumno-profesor, siendo este último el encargado de gestionarlo mediante las normas y la metodología adecuada a cada momento. Además, forman parte del clima las características físicas y ambientales del aula, las cuales favorecerán dicha gestión.

Finalmente se ha de tener en cuenta que el aula forma parte de la estructura del centro, por lo que para conseguir un buen clima en el aula se debe tener un respaldo institucional, recogido en el Plan de Convivencia del centro. Así se tomarán decisiones arropadas por el plan y por una intencionalidad global de todo el centro, y en definitiva se permitirá el desarrollo de competencias básicas.

La clase y espacio físico

La distribución de espacios tiene un papel importante a la hora de conseguir un adecuado clima de aula. En los últimos años, la educación ha tenido muchos cambios, y por lo tanto el espacio físico de la clase también ha cambiado. Los grupos son más pequeños y se atiende a los alumnos de manera más individual. Se necesitan espacios que cumplan estas necesidades de atención al alumnado que tenemos hoy en día. Los alumnos permanecen varias horas en el centro, y la mayoría del tiempo dentro de un aula. Por lo tanto, hay que tenerlo en cuenta a la hora de diseñar y organizar las aulas ya que éstas son como su segunda casa.

La disposición de las mesas es una característica física de la clase, pero sin embargo está muy relacionada con la metodología que se quiera llevar a cabo, y como técnica para conseguir y mantener la atención de los alumnos. Según Vaello (2011), los cambios en las aulas son necesarios. Si se mantiene la misma disposición durante todo el curso, se va a favorecer la formación de subgrupos, algunos de ellos negativos.

Según Martínez (1996), las características físicas y arquitectónicas del aula condicionan el tipo de percepciones que tienen sus integrantes. Es diferente la percepción de un aula con una distribución que sea adecuada a las necesidades educativas que se tengan en cada momento, que la percepción hacia un aula con pupitres alineados y clavados en el suelo. Además, depende del tipo de clase, se puede fomentar una metodología u otra. En las clases pequeñas se puede realizar más innovación, y las clases grandes favorecen la realización de tareas.

La metodología

La metodología es un factor que puede condicionar mucho el clima del aula. Está en la mano del docente llevar a cabo una metodología u otra, por lo que es algo a tener en cuenta como gestor del clima del aula.

Dependiendo de la materia se crean diferentes tipos de clima, según la metodología que se utilice. Según Martínez (1996), una clase de lengua y una de educación física van a promover diferentes actividades, por lo que se llevarán a cabo distintos modos de trabajo, lo que condiciona el clima generado.

Centrándonos en la metodología, una clase participativa conlleva la interacción de sus miembros de una manera constante. En el caso contrario, con la clase magistral, el trabajo de los alumnos es mucho más pasivo. Los trabajos en grupo hacen que se promuevan tareas de apoyo entre los alumnos, y además el profesor puede trabajar diferentes aspectos con cada grupo, consiguiendo resultados que no se conseguirían con otra metodología. Sin embargo, una clase en la que la actividad sea individual crea un clima completamente diferente.

Según Martínez (1996), *“el clima de clase es un fenómeno que se genera para cada materia, cada año, con cada grupo de alumnos y con cada profesor, por lo que su intervención deberá situarse, en el marco de la acción tutorial, dentro de cada aula, partiendo de cada profesor y grupo de alumnos.”* Con esto se llega a la conclusión de que el clima es algo que el docente tiene que trabajar cada año, partiendo casi de cero.

Los alumnos

El alumnado es un colectivo muy determinante de las variables que afectan al clima del aula. Las variables personales de los alumnos realizan aportaciones a la dinámica de la clase, y por tanto al clima. Como ejemplo de variables pueden ser la edad, el nivel de autoestima y la motivación. Hoy en día también es muy determinante la procedencia sociocultural, ya que da gran variedad al alumnado de las clases. Además, se deben tener

en cuenta las relaciones que se tienen en el grupo. Según Martínez (1996), una clase en la que haya grupos pequeños muy cohesionados puede generar actitudes hostiles de unos

grupos hacia otros. Las pandillas suelen generar rechazo hacia los iguales que no estén ajustados a los valores del grupo.

Debido a que el alumnado es uno de los factores más determinantes del clima del aula, el docente debe conocer la realidad de los alumnos de hoy en día. Ésta está condicionada por el contexto que les rodea, los tipos de familia, los intereses que tienen, los diferentes tipos de familia y sobre todo, la gran diversidad que hay en las aulas.

Diversidad

La diversidad de las aulas es un hecho que en los últimos tiempos todos los docentes y personas relacionadas con la educación tienen muy presente, y son conscientes de que es una realidad con la que se debe contar. En el ámbito de la Atención a la Diversidad se tiene en cuenta en el sentido curricular, es decir, la diversidad se estudia desde el punto de vista del Currículo, estudiando cuáles son las adaptaciones necesarias para cada alumno. Por lo anterior surge la iniciativa de diseñar un programa de pausas activas que se ajuste al currículum escolar.

Diseño de programa

En este apartado se configura algunos elementos para la conformación de un diseño de un programa piloto de pausas activas pedagógicas.

En el diseño del programa se tienen en cuenta las aportaciones de diferentes autores desde el área psicológica como elementos del área curricular.

Programa de aprendizaje socioemocional

El concepto del aprendizaje socioemocional está ligado al concepto de inteligencia emocional desarrollado por Mayer y Salovey (Mayer y Salovey, 1997; Salovey y Sluyter, 1997).

Concretamente, se han descrito cinco competencias básicas a desarrollar en los programas de aprendizaje socioemocional (Zins, Weissberg, Wang y Walberg, 2004):

Conciencia de sí mismo: Es la capacidad de identificar y reconocer las propias emociones, de tener una percepción precisa de sí mismo, así como al desarrollo de la autoeficacia, y la espiritualidad y el logro de un sistema de valores.

Conciencia social: Esta competencia incluye la toma de perspectiva, el desarrollo de la empatía, la aceptación y valoración de la diversidad, así como el respeto por los otros.

Toma responsable de decisiones: Comprende el desarrollo de la capacidad de identificar y resolver los problemas, evaluando y reflexionando, antes de tomar decisiones y asumiendo la responsabilidad personal y moral por éstas.

Autorregulación: En esta área se incluye el desarrollo del control de impulsos, la automotivación, la capacidad de fijarse metas y cumplirlas. También incluye el manejo del estrés y la habilidad para organizarse.

Manejo de relaciones: Agrupan la capacidad para realizar trabajo cooperativo, pedir y dar ayuda, negociar, y manejar conflictos.

Planificación educativa

Par está investigación la planificación logra ser un espacio de carácter estratégico donde se integran las pausas activas donde es un proceso sistemático que parte de una necesidad y acto seguido, se desarrolla la mejor manera de enfrentarse a ella, dentro de un marco estratégico que permite identificar las prioridades y determinar los principios funcionales. Planificar significa pensar en el futuro, de tal manera que se pueda actuar de inmediato sobre una realidad o necesidad previamente identificada. Esto no quiere decir que todo vaya a surgir según el plan establecido; de hecho, no será así con toda probabilidad, pero si se ha planificado correctamente, la posibilidad de realizar ajustes, sin comprometer las metas globales, resultará mucho más apropiada.

Según Ander-Egg (2005) la planificación un itinerario más o menos estandarizado de los pasos a dar en un proceso de esta naturaleza, la planificación y la gestión no deben concebirse como un conjunto de soluciones universales para todo tipo de situaciones. La planificación educativa constituye una de las funciones más importantes del docente. Se

puede afirmar, que el éxito o el fracaso del docente radican en su capacidad para concebir planes que se ajusten a los requerimientos de los objetivos que se ha trazado. Se fundamenta en dos aspectos claves: la racionalidad y la previsión, esto implica el empleo de juicio y discusión a objeto de poder determinar cuáles acciones serán las más apropiadas para una situación determinada, como reducir riesgo y evitar el azar. Cabe mencionar que es un proceso mediante el cual se determinan las metas y se establecen los requisitos para lograrlas de la manera más eficiente y eficaz posible. En ese proceso se trata de racionalizar la acción en una pauta temporal, en función del logro de fines bien definidos que se consideran valiosos. Por otra parte ser estructural, porque es un todo organizado en el que cada una de sus partes cumple una función específica e interactúa y se complementa con las otras y dinámica, porque debe tener suficiente flexibilidad para admitir las modificaciones que fueren necesarias.

La planificación del proceso de mejora es otro aspecto que ha aparecido con reiterada insistencia en los casos estudiados. Parece demostrada la necesidad de establecer una planificación ratificada por todos, flexible y detallada del proceso de cambio que ha de vivir el centro para lograr sus objetivos, según la secuencia comúnmente aceptada (diagnóstico, selección del área de mejora, planificación, desarrollo, evaluación e institucionalización). Principios de la Planificación Educativa Para que la planificación educativa pueda tener éxito se debe tomar en cuenta una serie de principios que orientan el proceso de elaboración de la misma. En este orden de ideas, la planificación como proceso sistemático, flexible que está determinada por el ambiente, pero a su vez tiene la capacidad de intervenirlo a través de las acciones y recursos pertinentes.

Al respecto Melinkoff (2004), en las funciones de planeación deben darse los siguientes principios: flexibilidad, compromiso, racionalidad, continuidad, inherencia y simplificación-estandarización, como se muestran a continuación: Flexibilidad La flexibilidad abre espacios para el cambio de acciones, estrategias o recursos si surgen imprevistos durante el desarrollo de la planificación.

Según Zabala citado en Malagón (2005), la secuencia didáctica corresponde a un conjunto de actividades ordenadas, estructuradas y articuladas, para el logro de objetivos educativos que tienen un principio y un final, los que son conocidos tanto por el profesor

como por el alumno. Una secuencia didáctica debe contar con momentos didácticos para llegar al logro de objetivos.

Los Momentos Didácticos

Momentos Didácticos. En el presente apartado se describirán los momentos didácticos que deben estar presentes en cada sesión de aula, permitiendo organizar una clase para lograr aprendizajes significativos en los alumnos. Según Suárez (2002) existen tres etapas que se denominan momentos didácticos, que corresponden a inicio, desarrollo y cierre, en la que se estructura una clase.

En el inicio el docente debe incentivar la motivación en sus alumnos, con el fin de despertar actitudes positivas hacia el aprendizaje, a partir de las necesidades, intereses, expectativas y considerando los conocimientos previos en los estudiantes para conseguir un conocimiento colectivo de los aprendizajes a desarrollar. Asimismo, en el comienzo de la clase se deben explicitar los objetivos o propósitos a conseguir en la sesión, siendo considerados como uno de los principales componentes del proceso didáctico (Malagón, 2005).

Posteriormente, **en el desarrollo** de la clase se realiza el proceso de enseñanza y aprendizaje, considerándose la etapa más activa dentro de los momentos de una clase. En esta etapa el profesor desarrolla estrategias didácticas que permiten el logro de los aprendizajes esperados y el enriquecimiento de situaciones planteadas, donde se organizan y articulan las actividades a partir de la metodología utilizada. Según Suárez (2002), deben existir cuatro elementos dentro de esta etapa del desarrollo de la clase, a saber: comunicación, análisis, aplicación y síntesis. En comunicación se expone los conocimientos o habilidades para aprender; es el docente quien informa a los estudiantes las actividades a realizar, los contenidos a considerar y lo que se espera que aprendan durante la sesión de trabajo.

El segundo elemento del desarrollo corresponde al análisis. Éste consiste en promover la comprensión de significados, por medio de la reflexión conjunta que realiza el docente a partir de la contextualización de los contenidos a la realidad de los alumnos, con el fin de que puedan implicarse en el aprendizaje para lograr la construcción de nuevos significados.

Un tercer elemento del desarrollo de la clase es la aplicación, que permite generalizar lo aprendido y llevarlo al campo concreto, donde se entrega a los alumnos el desafío de

resolver problemas de forma individual y grupal. En esta etapa el docente promueve la relación teoría-práctica, puesto que requiere que los alumnos transfieran todo lo aprendido para promover un aprendizaje significativo. Finalmente, el cuarto elemento es la síntesis, que pretende promover la creatividad del estudiante por medio de la búsqueda de hechos y conocimientos nuevos, iniciando desde lo aprendido, para resolver los diversos problemas. De acuerdo al último momento didáctico correspondiente al **cierre de la sesión** se deben considerar las actividades finales, ya que el docente debe trabajar en base a una serie de actividades que le permitan cerrar la unidad de trabajo y evaluar lo planeado y los aprendizajes. Finalmente en el último elemento referido a la proyección y anticipación Suárez (2002), señala que es un componente que significa potenciar el descubrimiento de intereses e hilar procesos por medio de la motivación para adquirir nuevos aprendizajes.

Otro factor que influye de manera sustantiva en la clase es el proceso de interacción, docentes con estudiantes o estudiantes con docentes, surgiendo de este modo el concepto de mediación.

Mediación

Cuyo concepto es fundamental en el proceso de implementación de las actividades del programa de pausas activas. La mediación según Ríos (2006), es aquella *“experiencia de aprendizaje donde un agente mediador, actúa como apoyo y se interpone entre el aprendiz y su entorno”*. Es decir, ayuda a organizar y a desarrollar el sistema de pensamiento del alumno y, así facilitar la aplicación de estrategias a los problemas que se le presenten. En este sentido, Díaz y Hernández (1999), destacan la labor del docente en organizar y mediar el encuentro del alumno con el conocimiento y, así orientar y guiar la actividad mental constructiva de sus alumnos, a quienes proporcionará una ayuda pedagógica ajustada a sus competencias. De acuerdo a lo anterior, Feuerstein (1978; citado en Parra, 2010), propone la existencia de un aprendizaje mediado, correspondiente a un constructo desarrollado para descubrir la interacción entre el alumno y el mediador (docente, padres y/o persona encargada de la educación del niño) permitiendo así aprendizaje intencional y significativo. Además, considera la experiencia del aprendizaje mediado como un factor decisivo en el desarrollo cognitivo de las personas.

En el contexto anterior, se entiende por andamiaje a una situación de interacción entre un sujeto experto, con mayor dominio, y otro novato, o menos experto, en que el formato de la interacción tiene por objetivo que el sujeto menos experto se apropie gradualmente del saber del experto, considerándose que el formato debe contemplar que el novato participe desde el comienzo en una tarea compleja, aunque su participación inicial sea sobre aspectos parciales o locales de la actividad global (Wertsch, 1988, citado en Banquero, 1999).

Por tanto toda situación de interacción y más aún de aprendizaje al interior del aula estará vinculada a una planificación.

Modelos de planificación docente

Para efecto de la investigación la arquitectura o diseño de una planificación cobra mucha relevancia en el proceso de instalación del diseño del programa de pausas activas. Por lo cual existen modelos de planificación (Flórez, 2015) describe que la planificación es lo que permite unir una determinada teoría pedagógica con la práctica docente. Esto porque no es indiferente preferir un tipo de planificación por sobre otro, sino que se trata de una forma de instalarse ideológicamente frente a la labor pedagógica. Para comprender mejor esta idea, revisaremos los modelos pedagógicos más relevantes de nuestra historia educacional, considerando a qué tipo de planificación está ligado cada uno.

Planificación clase a clase

Es más específica que la unidad didáctica y es poco frecuente que los docentes deban entregar este tipo de planificación. Sin embargo, resulta sumamente útil para organizar la secuencia de aprendizaje dentro de una clase, señalando las distintas etapas de trabajo desde que comienza la hora hasta que termina. De lo contrario, el manejo del tiempo puede convertirse en un problema para la dinámica diaria en el aula.

Según modelo pedagógico

Otra forma de clasificar las planificaciones es considerar el modelo pedagógico en el que se inscriben, de acuerdo a los elementos que incluye cada tipo de planificación. A continuación, te mostramos algunos de los tipos que existen, junto con ejemplos para cada uno:

Planificación en 'sábana':

Esta forma de planificación corresponde a un modelo pedagógico tradicional o academicista. Su estructura contiene definición de objetivos generales y específicos, listado de contenidos a tratar, y las pruebas que se realizarán en el semestre (sin indicadores sobre los aprendizajes a evaluar). Su ventaja es que permite desglosar con mucha especificidad los conceptos que son necesarios para trabajar adecuadamente una unidad. Sus desventajas se asocian con la ausencia de una mirada didáctica respecto de los contenidos (cómo se trabajarán) y del rol del alumno o alumna dentro de esa secuencia de aprendizaje.

¿Para qué implementar un programa de pausas activas?

El crear un programa de pausas activas para una jornada escolar cambiaría profundamente la percepción de los docentes durante la rutina escolar, mediante una correcta utilización de los momentos de la clase y a su vez la actividad física mejoraría las capacidades y habilidades de los estudiantes. Las pausas activas en América son una alternativa nueva que pretende minimizar los factores de riesgo producidos por el sedentarismo, las posiciones forzadas y los movimientos repetitivos.

En la actualidad son numerosos los estudios que demuestran los beneficios de la actividad física en los seres humanos y en los escolares (Best, 2010; Diamond, 2014; 2015; Tomporowski, Davis, Miller y Naglieri, 2008). En concreto, si nos centramos en la relación entre la actividad física y los procesos cognitivos, encontramos diversas investigaciones que utilizan la intervención, a través de la actividad física, para obtener mejoras en las habilidades relacionadas con la Función Ejecutiva (o procesos cognitivos), tanto desde programas

estructurados o intervenciones prolongadas (Davis et al., 2011; Martín, 2014; Martín et al., 2015; Rasberry et al., 2011; Riquelme et al., 2013; Sibley y Etnier, 2003).

¿Cómo sería la implementación del programa?

La implementación del programa de pausas activas estaría sujeto en el hacer uso de la rutina escolar y de la planificación de aula, incorporando como actividad complementaria alguna pausa activa como contenido en algún sector del aprendizaje (lenguaje y comunicación y educación matemática entre otros).

Se podrían operacionalizar las pausas activas definiéndolas como: dispositivos de carácter promocional y preventivos de la salud física y mental, pudiendo ser intencionadas e integradas y adoptadas en distintas disciplinas del área de las ciencias sociales dependiendo fundamentalmente de los objetivos propuestos y de las características personales e individuales de quienes las implementen.

Es importante señalar que esta iniciativa nace a partir de las prácticas favorables que se han ido desarrollando a través de la implementación del programa Habilidades para la vida y la sub unidad de asesoría para el trabajo de aula.

Es importante recordar que, como lineamientos, están profundamente relacionados con el Marco para la buena enseñanza, el cual establece los estándares de adecuadas prácticas profesionales del docente en Chile. Para ser más específico existen cuatro dominios o criterios, sin embargo, el que logra mayor cercanía es denominado *B un ambiente propicio para el aprendizaje* lo que a su vez logra fortalecerse bajo el alero del investigador Casassus, J (2005) Interacciones al interior del aula o condiciones estructurales de la escuela. Este investigador sostiene que los aprendizajes están basados en adecuadas interacciones entre profesor y alumnos dentro de un contexto de clase, propiciando climas saludables dentro de un proceso de enseñanza y aprendizaje.

***¿CUÁNDO ES RECOMENDABLE USAR ESTE PROGRAMA DE PAUSAS
ACTIVAS?***

Es necesario cuando los estudiantes manifiesten conductas asociadas a la fatiga, desatención, desmotivación escolar, hiperactividad o hipoactividad. A su vez conductas sedentarias y repetitivas motivadamente como estar sentados en periodos muy largos.

Los estudiantes logran mayores niveles de concentración, atención, autocontrol y a su vez mayores logros académicos.

***¿CUÁL ES EL ROL QUE CUMPLE EL PROFESOR EN EL PROCESO DE
IMPLEMENTACIÓN?***

El rol de planificar: El profesor selecciona y planifica las pausas activas, por medio de observar detenidamente los momentos más críticos de su clase (inicio, desarrollo y cierre) evaluando el momento mayormente necesario para la implementación en su planificación de aula, diaria o semanal

El rol de facilitador: Consiste en que el profesor a capaz de crear un contexto relacional que permita implementar los dispositivos de pausas activas.

¿QUÉ HACE EL ESTUDIANTE?

Divertirse tomando un rol activo y participativo de las actividades.

Transferir las habilidades adquiridas a distintos contextos.

Analizar y reflexionar sobre si mismo y la importancia de las pausas activas en su aprendizaje.

¿Cuáles son los conceptos clave en la implementación del programa de pausas activas?

Se debe considerar que el programa de pausas activas (junto con las técnicas, actividades y recursos) se conciben en el marco conceptual del programa.

1-Pausas activas: Nuñez Barrionuevo & Haro Acosta (2013) refieren que, las pausas activas son técnicas de ejercicios compensatorios, con distinta frecuencia y duración que se utilizan para mejorar la salud física y la eficiencia de los trabajadores o estudiantes, consiste en periodos cortos de tiempo, que se realizan durante la jornada laboral o educacional, con el propósito de activar la respiración, circulación sanguínea y recuperar la energía corporal previniendo desórdenes físicos, psíquicos causados principalmente por la fatiga. Las pausas activas se deben realizar cuando se sienta pesadez corporal, fatiga, estrés, cansancio, angustia, molestias visuales, falta de concentración, ansiedad, también se pueden establecer pausas o descansos dentro la jornada laboral, una en media mañana y otra en media tarde. (p.164)

2-Rutina escolar

A continuación, se presentan los momentos más característicos de la rutina escolar según las autoras, Abatte, Argandoña, Egaña, & Navarro (2015).

Al inicio del día: Es importante ritualizar el inicio de la jornada escolar para marcar energética y emocionalmente el ingreso a un espacio distinto, que requiere de una disposición y un estado de ánimo especial. Se sugiere realizar ejercicios de activación de energía y centramiento.

Regresando del recreo: Éste sin duda es uno de los momentos más complejos para volver a centrar a los estudiantes. Por ello se sugiere tomar la energía que traen del recreo e incorporarla a la sala para desde ella volver a centrarlos. Se sugiere incorporar ejercicios para lograr el aquietamiento de la energía y entrar en un estado de mayor foco y centramiento.

Preparándose para una evaluación: Para enfrentar situaciones de evaluación que les genere tensión se sugieren ejercicios de respiración que oxigenan y facilitan el trabajo interhemisférico, poniendo al cuerpo activo y en apertura para integrar y comunicar información. Luego de aplicada la evaluación, se sugiere realizar ejercicios para soltar las tensiones y generar un momento más relajado y divertido.

Momentos de fatiga o cansancio: Es habitual que luego de algunas actividades los estudiantes se fatiguen y requieran volver a activarse, por ejemplo, después de almuerzo. Es recomendable dar algunos minutos de descanso y luego provocar una activación realizando alguno de los ejercicios propuestos.

Fin de la jornada: Al igual que el inicio del día, es importante hacer un cierre que produzca un estado de ánimo alegre en el grupo curso, que los estudiantes puedan conectarse con sentimientos de agrado por el trabajo realizado.

3-Momentos de la clase: Según Suárez (2002) existen tres etapas que se denominan momentos didácticos, que corresponden a inicio, desarrollo y cierre, en la que se estructura una clase.

4-La educación física: Las actividades físicas son manifestaciones que acompañan al hombre desde su aparición sobre la tierra. Éste, en su evolución y civilización, constantemente las desarrolló, pero han estado orientadas hacia diversos objetivos. En la antigüedad, la actividad física era una práctica necesaria, en una vida más rústica, la fuerza física era una herramienta vital para la sobrevivencia (Sainz, 1992).

5-Repetitividad: Es uno de los factores de riesgo de mayor importancia en la generación de lesiones. Habitualmente una tarea se considera repetitiva cuando los ciclos de trabajo duran menos de 30 segundos (altamente repetitivos) y/o cuando en el 50% del ciclo, o más, hay que ejecutar el mismo tipo de acción. Actualmente, la referencia para la evaluación del movimiento con alta frecuencia se centra en la norma ISO 11228-3:2007 y la norma UNE EN 1005-5.

6-El sedentarismo: Entendido como la falta de movilidad o inactividad mínima necesaria que requiere el organismo para mantenerse saludable, es asumido como parte de la vida diaria y con él sus múltiples consecuencias como las enfermedades cardiovasculares y el aumento de la morbilidad por enfermedades asociadas como la obesidad, el estrés y el consumo de alcohol.

7-Planificación de aula: Según Ander-Egg (2005) la planificación un itinerario más o menos estandarizado de los pasos a dar en un proceso de esta naturaleza, la planificación y la gestión no deben concebirse como un conjunto de soluciones universales para todo tipo de situaciones.

8-Currículum oculto: El currículum oculto es aquel que se transmite de manera implícita. No aparece escrito, pero tiene gran influencia tanto en el aula como en la propia institución educativa. El currículum oculto, también denominado implícito, latente o no intencional, aparece cuando el currículum realizado no corresponde al currículum oficial y explícito. (Murillo Estepa, 2012. p.3.

9-La teoría de los marcos reguladores: Muchas de las actividades que comprende el programa de pausas activas se fundamentan bajo la teoría de los marcos relacionales. Es una teoría que logra el acercamiento entre las entidades cognitivas y la conducta pues asume la cognición como una organización de marcos relacionales entre estímulos, donde los individuos aprenden por medio de la creación de categorías de estímulos con las que se conforman redes eslabonadas por medio de claves contextuales que están presentes en el medio ambiente que rodea al sujeto y donde la conducta es la representación de las mismas. (Hayes, Gifford y Hayes, 1998).

10-La musicoterapia:

Es importante señalar que programa de pausas activas en su propuesta, es un conjunto de actividades y las más representativas están asociadas a la utilización de música y sinfonías clásicas, donde se enmarca desde la perspectiva de la musicoterapia.

Existen numerosas definiciones de la musicoterapia. Así, mientras Rolando Benenson (1998) dice que es “esa parte de la medicina que estudia el complejo *sonido / ser humano / sonido*, utilizando el movimiento, el sonido y la música, para abrir canales de comunicación en el ser humano, con el objetivo de obtener los efectos terapéuticos, psicofilácticos, así como una mejora para él y su entorno”,

11-El juego y el aula: Bajo la perspectiva del programa de pausas activas el juego cobra mucha relevancia para los estudiantes, dado que el juego, existe un buen número de investigadores que concuerda en su potencial educativo, así como en la motivación por el aprendizaje que éstos suscitan en los niños (Connolly, Boyle, MacArthur, Hainey, & Boyle, 2012; Garvey, 1977; Johnson et al. , 2005; Olson, 2010; Rosas et al. , 2003). Según Graesser (2009) los juegos serios debieran idealmente incrementar el placer, el interés por el tópico (Cf. Silvia, 2006), así como la “experiencia del flujo” o “flow experience” (Csikszentmihalyi, 1990), esto es, un nivel de concentración tal, capaz de hacer desaparecer la fatiga y la noción del tiempo. Sería este grado de compromiso con la tarea el que permitiría una facilitación del aprendizaje (Alonso Tapia, 1997; Pintrich & Schunk, 2005; Viau, 2009; Wigfield & Eccles, 2000), al estar involucrados aspectos motivacionales específicamente ligados a la tarea.

EN RESUMEN

El programa de pausas activas decanta en un dispositivo que poseen diferentes recursos metodológicos y marcos explicativos. Dando un fuerte énfasis en elementos estructurales como: la musicoterapia, actividad física, sedentarismo, repetitividad, la teoría de los marcos reguladores, la planificación, curriculum oculto, dando origen a un programa. Luego el docente de aula seleccionará del programa las pausas activas más acorde a su necesidad, integrándolas en la planificación de aula diaria o semanal, pudiendo ser al inicio, desarrollo

o cierre de la clase o durante la rutina escolar supeditado principalmente en la dinámica que transcurre a partir de un curriculum oculto.

*¿QUÉ CRITERIOS SE DEBEN CONSIDERAR PARA SELECCIONAR UNA PAUSA
ACTIVA?*

La selección de una pausa activa se realiza al momento de diseñar una experiencia de aprendizaje o planificar una clase. Por lo anterior es importante considerar a la base los tres momentos de la clase y de la rutina escolar integrando de este modo la pausa activa al interior de la planificación de aula.

Modelo de planificación en sábana adaptado integrando las pausas activas

Planificación Clase a Clase Matemática

Unidad : N° 1 Numeración **Nivel:** Primero Básico. **Mes:** Marzo- Abril

Tiempo	Objetivos	Contenidos	Actividades	Evaluación
1 a 2 semanas	Números: Identificar e interpretar la información que proporcionan los números presentes en el entorno y utilizar números para comunicar información en forma oral y escrita, en situaciones correspondientes a distintos usos.	Lectura de números: nombres, secuencia numérica y reglas a considerar (lectura de---izquierda a derecha, reiteraciones en los nombres). Escritura de números: formación de números de una cifra y reglas a considerar (escritura de izquierda a derecha)	<u>INICIO:</u> Conocimientos previos. Actividad Complementaria: Pausa activa: Grafías musicales inicio de la clase <u>DESARROLLO:</u> Reconocen e identifican los numerales. Ordenan números en una recta numérica o fragmento de ella Ordenan los numerales en orden creciente y decreciente. Dictan y escriben números telefónicos. <u>CIERRE:</u> ¿Cuánto aprendieron hoy? · Observan y describen una lámina con la presencia de cuantificadores. · Cuentan objetos de la vida cotidiana (compañeros, lápices, sacapuntas, gomas, cuadernos).	Observación Directa. Evaluación Mediante preguntas abiertas y dirigidas

Tabla: Modelo de planificación en sábana adaptado integrando las metodologías de pausas activas en los momentos de la clase

Fuente: Elaboración propia

Pausas activas rutina escolar		Pausas activas momentos de la clase													
<p>Nº1 Inicio de clases: El director de orquesta</p>	<p>En estos ejercicios, la música es utilizada con el propósito de facilitar cambios en el estado de ánimo y estimular la concentración y la atención. Se recomienda su uso antes de comenzar la jornada escolar o en momentos de cansancio y distracción, para poder retomar el trabajo con más energía.</p> <p>Explicación: El estudiante deberá tomar un lápiz y con este dirigir una sinfonía.</p> <p>Música: Obertura de Guillermo Tell. Rossini</p> <p>Sustento teórico: Contiene elementos de musicoterapia, principalmente Jaques-Dalcroze y la teoría del juego.</p>	<p>Nº 1 Grafías Musicales”</p>	<p>Este ejercicio es de plumón y pizarra es recomendable utilizarlo en contextos asociados a la desatención de los estudiantes con el propósito de favorecer a los procesos de concentración, atención y distención del grupo.</p> <p>Explicación: El docente seleccionara un momento de la clase, luego dibujara un esquema en el pizarrón, donde ira interactuando con los estudiantes según segmento corporal y cantidad de elementos según corresponda.</p> <p>Sustento teórico: Contiene elementos de Jaques-Dalcroze, el juego, la teoría de los marcos relacionales y aprendizaje socioemocional</p> <table border="1" data-bbox="1409 1044 1980 1328"> <tbody> <tr> <td>Pies</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Palmas</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Rodillas</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Pies				Palmas				Rodillas			
	Pies														
Palmas															
Rodillas															

<p>Nº2 Regreso del recreo. El globo y la grulla</p>	<p>Este ejercicio es recomendable cuando los estudiantes regresan del recreo con una carga importante de energía e hiperactividad, se sugiere el uso de la música como objeto intermediario para climatizar el aula y generar una adecuada disposición al aprendizaje.</p> <p>Explicación: Se inicia con la respiración consciente utilizando el Sustento teórico: Contiene elementos de musicoterapia, principalmente Jaques-Dalcroze y la teoría del juego. globo y luego la grulla.</p> <p>Música Cosmos.: Vangelis</p>	<p>Nº 2 Juegos de asociaciones</p>	<p>Este ejercicio de igual manera que el primero es recomendable utilizarlo en contextos asociados a la desatención de los estudiantes con el propósito de favorecer a los procesos de concentración, atención y distención del grupo.</p> <p>Explicación: Actividad que consiste en la utilización de objetos y asociarlos a conductas y acciones que implican movimiento y control. A modo de ejemplo: el docente toma la goma y el estudiante levanta los brazos.</p> <p>Sustento teórico: Contiene elementos de la teoría del juego , la teoría de los marcos relacionales y aprendizaje socioemocional</p> 

<p>N°3 Preparándose para la lección Respiración consciente y uno dos y tres me cruzo otra vez</p>	<p>Este ejercicio fomenta la atención, concentración, la calma y los baja los niveles de ansiedad.</p> <p>Explicación: Se recomienda su uso, previo a una tarea o lección de alta exigencia como pruebas o evaluaciones.</p> <p>Sustento teórico: Contiene elementos de la teoría del juego y la teoría de los marcos relacionales</p>	<p>N° 3 Así, así me quedo yo</p>	<p>Este ejercicio favorece los procesos de atención, concentración, socialización y muchas veces autorregulación del grupo integrándolo en cualquier momento de la clase.</p> <p>Explicación: Se recomienda que el docente guie un ejercicio de autoinstrucciones con el grupo curso realizando la siguiente consigna: así, así así , así me quedo yo “utilizando manos, brazos, cabeza entre otros.</p> <p>Sustento teórico: Contiene elementos de la teoría del juego, la teoría de los marcos relacionales y aprendizaje socioemocional.</p>
--	---	----------------------------------	--

<p>Nº4 Situaciones Emergentes Zapateando la rabia, liberando lo que nos molesta</p>	<p>Este ejercicio se desarrolla frente a una situación inesperada que provoque dolor o conflicto.</p> <p>Explicación: Es importante no solo abrir el diálogo y la mediación permitir y guiar la descarga emocional. Utilizando las audiciones musicales</p> <p>Música: Marcha radetzky Johann Strauss</p> <p>Sustento teórico: Contiene elementos de la teoría del juego, aprendizaje socioemocional</p>	<p>Nº4 Cómo respira la hormiga y el león</p>	<p>Este ejercicio ayuda a poner foco y concentración, promover la calma y bajar los niveles de ansiedad, conectarse con estados emocionales y generar un espacio de contención.</p> <p>Explicación: Por medio de una guía o prueba el docente solicita levantarla con ambas manos y soplarla como si lo hiciera con la fuerza de una hormiga para luego la fuerza de un león. Se recomienda su uso, previo a una tarea o lección de alta exigencia (prueba)</p> <p>Sustento teórico: Contiene elementos de la teoría del juego, aprendizaje socioemocional</p>
<p>Nº5 Después del Almuerzo Audiciones musicales</p>	<p>Este ejercicio reconoce lo importante que es dar tiempo para que el cuerpo reconozca e incorpore el alimento.</p> <p>Explicación: Utilizando el recurso de audiciones musicales, que consiste en proporcionar a los estudiantes distintas obras musicales con objetivo de escuchar distenderse y relajarse.</p>	<p>Nº 5 “Palabras y expresiones”</p>	<p>Actividad integrativa, desarrollable en cualquier momento de la clase, permite promover la distención del grupo, la expresión de emociones y muchas veces el aprendizaje de conceptos.</p> <p>Explicación: Se escribe una palabra en la pizarra y esta se puede decir con distintos estados emocionales (alegría, pena, enojo, sorpresa)</p> <p>Sustento teórico: Contiene elementos de la teoría</p>

	<p>Música: the misión. Ennio morricone</p> <p>Sustento teórico: Contiene elementos aprendizaje socioemocional y musicoterapia</p>		del juego, aprendizaje socioemocional y musicoterapia
N°6 Momentos de fatiga o cansancio	<p>Este ejercicio consiste en proporcionar actividades a los estudiantes que manifiesten cansancio o fatiga y requieran volver a activarse.</p> <p>Explicación: Por medio de la escucha activa de una sonata el docente debe guiar movimientos al ritmo de la misma y entre las acciones masajes en el rostro y en el cuerpo por medio de audiciones musicales.</p> <p>Música: Sonata para dos pianos. Mozart</p> <p>Sustento teórico: Contiene elementos de la teoría del juego, aprendizaje socioemocional y musicoterapia</p>	N°6 Moviendo las manos	<p>Ejercicio de autoinstrucciones que favorece los procesos de atención, concentración y muchas veces autorregulación del grupo, integrando dicha acción en cualquier momento de la clase.</p> <p>Explicación: El docente desarrollará la siguiente secuencia con los estudiantes: manos arriba, manos abajo, en la cabeza en las rodillas, luego dirá las instrucciones verbales y cambiara la secuencia de los movimientos con el cuerpo.</p> <p>Sustento teórico: Contiene elementos de la teoría del juego, la teoría de los marcos relacionales y aprendizaje socioemocional</p>
	<p>Es importante que al final de la jornada escolar los niños y niñas puedan conectarse con sentimientos de alegría por el trabajo realizado.</p> <p>Explicación: El docente compartirá una</p>		<p>Ejercicio de autoinstrucciones que favorece los procesos de atención, concentración y muchas veces autorregulación del grupo integrándolo en cualquier momento de la clase.</p> <p>Explicación: El docente deberá repetir varias</p>

<p>Nº7 Fin de la jornada. Moviendo nuestras energías</p>	<p>sinfonía por medio de audiciones musicales y a su vez verbalizara “hemos tenido una jornada exitosa” instando a los estudiantes que apuñen ambas manos de manera de agradecimiento.</p> <p>Música: Los carros de fuego. Vangelis</p> <p>Sustento teórico: Contiene elementos de musicoterapia y aprendizaje socioemocional</p>	<p>Nº7 Brazos de genio</p>	<p>veces la instrucción brazos cruzados sobre la mesa, para luego decir brazos de genio.</p> <p>Sustento teórico: Contiene elementos de la teoría del juego, la teoría de los marcos relacionales y teoría del juego</p>
--	---	----------------------------	--

Tabla: Cuadro resumen de actividades de metodologías de pausas activas durante la rutina escolar y los momentos de la clase.

Fuente: Elaboración propia

CARTA GANTT

Tiempo Estándar	RUTINA ESCOLAR	MOMENTOS DE LA CLASE	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8:00 hrs	Inicio del día	Inicio					
9:45 hrs 11:30 hrs	Regreso del recreo						
Transversal	Preparándose para la lección	Desarrollo					
Transversal	Situaciones Emergentes						
14:00 hrs aprox	Después del almuerzo	Cierre					
Transversal	Momentos de fatiga o cansancio						

Tabla: Los colores representan categorías y esta a su vez pausas activas, asociada a su implementación durante la jornada escolar o en algún momento de la clase.

Fuente: Elaboración propia

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Abatte, P., Argandoña, C. L., Egaña, L., & Navarro, I. (2015). Programa bienestar en la escuela. 5° y 6° básico.
- CÁRDENAS, J. Pausas activas o gimnasia laboral. Documento Web:
http://www.elportaldelasalud.com/index.php?option=com_content&task=view&id=466&Itemid=148. Publicado Mayo 10 de 2010.
- Ministerio de Salud. Planes comunales de promoción de la salud 2001. Santiago, Chile: MINSAL; 2001.
- Salazar, Ch. (2007). Taller: Pausas Activas y técnicas de relajación para aplicar dentro del aula. IX Congreso Nacional de Ciencia. Instituto Tecnológico de Costa Rica. Cartago, Costa Rica.
- Sánchez Arroyo, J.F. 2009. *Análisis del clima de aula en Educación Física. Un estudio de casos*. Tesis doctoral, Departamento de Didáctica de Expresión Musical, Plástica y Corporal, Universidad de Málaga.
- Sánchez, P. C. (2006). Musicoterapia: culto al cuerpo y la mente. In Envejecimiento activo, envejecimiento en positivo (pp. 155-188). Universidad de La Rioja.
- Sanz, J. I. P. (2001). El concepto de Musicoterapia a través de la historia. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, (42), 19-31.
- Sanz, R. (1990). *Evaluación de programas de orientación educativa*. Madrid: Pirámide.
- Schweinhart, L.J. (1999). Timing in Child Development. High/Scope Educational Research Foundation.
<http://www.highscope.org/Research/TimingPaper/timingstudy.htm>
- Venezuela.