



Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión
Facultad de Educación
Escuela Profesional de Educación Física y Deportes

**La pausa activa como estrategia para mejorar el estrés académico en
estudiantes de la Institución Educativa Andahuasi**

Tesis

**Para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Física y
Deportes**

Autor

Alessandro Juan Chinchay Gonzales

Asesor

Dr. Cesar Augusto Millan Bazan

Huacho – Perú

2024



Reconocimiento - No Comercial – Sin Derivadas - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Reconocimiento: Debe otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciante lo respalda a usted o su uso. No Comercial: No puede utilizar el material con fines comerciales. Sin Derivadas: Si remezcla, transforma o construye sobre el material, no puede distribuir el material modificado. **Sin restricciones adicionales:** No puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros de hacer cualquier cosa que permita la licencia.



**UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN**

LICENCIADA

(Resolución de Consejo Directivo N° 012-2020-SUNEDU/CD de fecha 27/01/2020)

“Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”




**Facultad de Educación
Escuela Profesional de Educación Física y Deportes**

INFORMACIÓN

DATOS DEL AUTOR (ES):		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	FECHA DE SUSTENTACIÓN
Alessandro Juan Chinchay Gonzales	76564782	06 de noviembre de 2024
DATOS DEL ASESOR:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
Dr. Cesar Augusto Millan Bazan	07525127	0000-0002-6641-0980
DATOS DE LOS MIEMROS DE JURADOS – PREGRADO:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
Dra. Norvina Marlena Marcelo Angulo	15766260	0000-0002-9998-8260
Dr. Daniel Lecca Ascate	15731334	0000-0002-5177-7595
M(o). Jorge Luis Mejia Garcia	15645059	0000-0002-6372-4394

Alessandro Juan Chinchay Gonzales 2024-076258

LA PAUSA ACTIVA COMO ESTRATEGIA PARA MEJORAR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN ..

-  Quick Submit
-  Quick Submit
-  Facultad de Educación

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::1:3053840337

Fecha de entrega

24 oct 2024, 3:40 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

24 oct 2024, 3:47 p.m. GMT-5

Nombre de archivo

TESIS_CHINCHAY_GONZALES_-_UI.pdf

Tamaño de archivo

651.0 KB

58 Páginas

10,773 Palabras

65,411 Caracteres



Página 2 of 65 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid::1:3053840337

19% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

17%  Fuentes de Internet

3%  Publicaciones

13%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

DEDICATORIA

A mi familia a quienes aprecio y agradezco todo su soporte en momentos difíciles en mi carrera. Su amor ha sido motivo de superación.

AGRADECIMIENTO

Agradecimiento a mis docentes de quienes he aprendido en estos 5 años, de igual manera a mi asesor quien ha guiado cada proceso del estudio.

INDICE

INFORMACIÓN	3
CAPITULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	10
1.1. Descripción de la realidad problemática.....	11
1.2. Formulación del problema	13
1.2.1. Problema general	13
1.2.2. Problemas específicos	13
1.3. Objetivos de la investigación.....	14
1.3.1 Objetivo general.....	14
1.3.2. Objetivos específicos.....	14
CAPITULO II. MARCO TEORICO	17
2.1. Antecedentes de la investigación.....	17
2.1.1. Investigaciones internacionales	17
2.1.2. Investigaciones nacionales	18
2.2. Bases teóricas.....	20
2.3. Bases Filosóficas	31
2.4. Definición de términos básicos.	32
2.5. Hipótesis de investigación.....	33
2.5.1. Hipótesis general.....	34
2.5.2. Hipótesis específicas	34
2.6. Operacionalización de las variables	34
CAPITULO III. METODOLOGÍA	36
3.1. Diseño metodológico	36
3.2 Población y Muestra.....	36
3.2.1. Población.....	36
3.2.2. Muestra	36

3.3. Técnicas de recolección de datos.....	37
3.4. Técnicas para el procesamiento de la información.....	37
3.5. Matriz de consistencia	38
CAPITULO IV. RECURSOS, PRESUPUESTO Y CRONOGRAMA	40
4.1. Recursos	40
4.1.1. Personal.....	40
4.1.2. Bienes	40
4.1.3. Servicios.....	40
4.2. Presupuesto	41
4.3. Financiamiento.....	41
4.3.1. Con recursos propios.....	41
4.4. Cronograma.....	41
CAPITULO V. REFERENCIAS.....	43
5.1. Fuentes bibliográficas	43

RESUMEN

Informe final: “La pausa activa como estrategia para mejorar el estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Andahuasi” con objetivo: Establecer la relación de la pausa activa como estrategia para mejorar el estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Andahuasi. Metodología: Nivel correlacional, enfoque cuantitativo. Muestra: Se conformó de a quienes administraron la técnica encuesta. Los resultados muestran que el El 56% de los estudiantes afirma que solo a veces realizan pausas activas, mientras que el 58% de los estudiantes muestra un nivel regular en estrés académico. Concluyendo la correlación inversa significativa entre las pausas activas y el estrés académico en escolares con valor ($p < .05$; $r = .630$). Esto sugiere que, a medida que aumentan las actividades de pausas activas, el nivel de estrés académico va a disminuir considerablemente en los estudiantes evaluados de la Institución Educativa Andahuasi.

Palabras clave: Pausa activa, estrategias, estrés académico.

ABSTRACT

Final report: “The active break as a strategy to improve academic stress in students of the Andahuasi Educational Institution” with the objective: Establish the relationship of the active break as a strategy to improve academic stress in students of the Andahuasi Educational Institution. Methodology: Correlational level, quantitative approach. Sample: It was made up of those who administered the survey technique. The results show that 56% of students affirm that they only sometimes take active breaks, while 58% of students show a regular level of academic stress. Concluding the significant inverse correlation between active breaks and academic stress in courageous schoolchildren ($p < .05$; $r = .630$). This suggests that, as active break activities increase, the level of academic stress will decrease considerably in the evaluated students of the Andahuasi Educational Institution.

Keywords: Active pause, strategies, academic stress.

CAPITULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

El estrés escolar es un fenómeno que afecta a estudiantes de todas las edades, incluidos los de primaria. Los niños suelen estar expuestos a altos niveles de estrés a medida que aumentan las exigencias académicas, como las tareas, los exámenes y las obligaciones escolares. Si este estrés no se maneja adecuadamente, puede afectar negativamente la salud física y mental, así como el rendimiento académico. Investigaciones anteriores han demostrado que el estrés escolar en estudiantes de primaria puede manifestarse como síntomas como fatiga, irritabilidad, dificultad para concentrarse y pérdida de interés en las actividades escolares.

Además, el estrés a largo plazo puede afectar la salud general de un estudiante y provocar problemas más graves, como ansiedad y depresión, en el futuro. En este contexto, las pausas activas, entendidas como descansos breves durante la jornada escolar que incluyen actividades físicas y de ocio, han surgido como una posible estrategia para reducir el estrés en la escuela. Estos descansos permiten a los estudiantes tomarse un descanso temporal del trabajo escolar, ayudándolos a relajarse, socializar y mejorar su estado de ánimo.

El estrés académico entre los estudiantes de primaria en América Latina es actualmente un problema grave entre educadores, psicólogos y padres de familia. Diversos estudios han demostrado que una proporción significativa de estudiantes de la región experimentan altos niveles de estrés debido a las exigencias académicas, el ambiente escolar y otros factores socioeconómicos.

Un estudio de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) (2021) estima que aproximadamente el 30% de los estudiantes de escuela primaria en América Latina

reportan síntomas de estrés relacionado con la escuela. Estos síntomas incluyen ansiedad, fatiga, dolores de cabeza y dificultad para dormir. El estudio muestra porcentaje de estrés que pueden afectar negativamente a su rendimiento académico, desde la concentración, la memoria y su capacidad de aprendizaje.

Otro estudio publicado en la Revista Iberoamericana de Psicología y Salud, aproximadamente el 35% de los estudiantes de primaria en países como México, Colombia y Chile presentan un rendimiento académico disminuido, lo que está directamente relacionado con el estrés en la escuela. (Rodríguez & Sánchez, 2022), siendo necesario buscar alternativas para revertir estos resultados negativos que afectan el logro de aprendizajes en los escolares.

En el Perú, el estrés académico en escolares de primaria es un tema de creciente preocupación debido a las implicaciones que tiene sobre el bienestar y rendimiento escolar de los niños. El estudio realizado por Defensoría del Pueblo (2019) ha revelado que aproximadamente el 25% de los escolares de primaria advierten altos niveles de estrés relacionados con trabajos académicos. Los síntomas más comunes incluyen ansiedad, dificultades para dormir, y problemas de concentración.

Para tratar sobre el creciente problema del estrés en los escolares de primaria, es necesario implementar estrategias efectivas que promuevan su bienestar. Una de las estrategias recomendadas es la implementación de pausas activas en el aula de clases. Estos ejercicios permiten que los estudiantes se desconecten por un momento de las actividades académicas, promoviendo la relajación y mejorando su concentración a la

reducción del estrés y fomento de un ambiente educativo saludable y productivo que ayude a la mejora del aprendizaje.

De acuerdo a lo expresado se ha previsto realizar el estudio sobre las pausas activas como estrategia para la mejora del estrés académico en estudiantes de primaria de la I.E. de Andahuasi, el cual busca analizar la correlación de ambas variables y como pueden contribuir a la reducción del estrés y mejorar el rendimiento académico en el grupo etaria de la educación básica del nivel primaria.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cómo se relaciona la pausa activa como estrategia para mejorar el estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Andahuasi?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cómo se relaciona la pausa activa y la carga de trabajo escolar en estudiantes de la Institución Educativa Andahuasi?

¿Cómo se relaciona la pausa activa y las relaciones con maestros y compañeros en estudiantes de la Institución Educativa Andahuasi?

¿Cómo se relaciona la pausa activa y la autoexpectativas y rendimiento en estudiantes de la Institución Educativa Andahuasi?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Establecer la relación de la pausa activa como estrategia para mejorar el estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Andahuasi.

1.3.2. Objetivos específicos

Evaluar la relación de la pausa activa y la carga de trabajo escolar en estudiantes de la Institución Educativa Andahuasi.

Conocer la relación de la pausa activa y las relaciones con maestros y compañeros en estudiantes de la Institución Educativa Andahuasi.

identificar la relación de la pausa activa y la autoexpectativas y rendimiento en estudiantes de la Institución Educativa Andahuasi.

Justificación de la investigación

Justificación teórica

Las pausas activas se justifican teóricamente como una estrategia eficaz para liberar tensiones físicas y mentales acumuladas durante largos periodos de concentración y reducir el estrés en los estudiantes. Estos descansos, que incluyen ejercicio y actividades recreativas, mejoran el flujo sanguíneo y el suministro de oxígeno al cerebro, lo que ayuda a aumentar la energía y el estado de alerta. Además, fomentar un ambiente de aprendizaje positivo y dinámico promueve el bienestar emocional y educa a los estudiantes sobre la importancia del autocuidado y el manejo del estrés en la vida diaria.

Justificación práctica

La introducción de descansos activos en el aula proporciona una justificación práctica al proporcionar a los estudiantes breves momentos de ejercicio y relajación que rompen la monotonía del aprendizaje. Estos descansos no sólo reducen el estrés acumulado, sino que también ayudan a mejorar la concentración y el rendimiento académico. A través de resultados positivos, como una mejor atención y una reducción de la ansiedad, los educadores pueden incorporar estas prácticas en la vida escolar de forma regular. Esto no sólo beneficia la salud mental de los estudiantes, sino que también fomenta un entorno educativo más saludable y productivo.

Justificación metodológica

La justificación metodológica de las pausas activas para reducir el estrés se basa en el uso de determinados medios que faciliten su implementación en las lecciones. Estas herramientas incluyen guías de movimiento, planes de actividades, evaluaciones de salud y más, lo que permite a los educadores estructurar y adaptar los descansos activos para satisfacer las necesidades de los estudiantes. Cuando se aplican sistemáticamente, estos métodos pueden medir los efectos de las pausas sobre la atención y el estrés y proporcionar datos que respalden su eficacia. Esta metodología no sólo promueve un enfoque basado en evidencia, sino que también garantiza que las pausas positivas se incorporen consistentemente al proceso educativo, mejorando así la calidad de la vida escolar.

1.4.Delimitaciones del estudio

Delimitación Temporal

Se estima un proceso de estudio desde junio hasta octubre del 2024.

Delimitación Espacial

La pesquisa se desarrolla en la institución educativa de Andahuasi

Delimitación Social

Se administra a escolares matriculados en 2024 en el colegio de Andahuasi.

1.5.Viabilidad del estudio

Para su proceso se ha reunido las condiciones técnicas para el logro de los objetivos garantizando un proceso no solo eficiente y eficaz, sino desde un enfoque integral. Para ello cuenta con un guía experto en este tema como es el asesor especializado que acompaña el desarrollo de la tesis, de la misma manera recopila bibliografía exhaustiva con artículos e investigaciones de alta relevancia los cuales respaldan la teoría en cada aspecto del estudio.

CAPITULO II. MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Investigaciones internacionales

Javier, Barceló, Canté y Vásquez (2024) “*Beneficio de la aplicación de las pausas activas para la disminución de estrés académico en estudiantes de Fisioterapia de la Universidad Autónoma del Carmen*”. Objetivo: Analizar los beneficios de implementar un programa de pausas activas para reducir el estrés académico en estudiantes de la licenciatura en Fisioterapia. Metodología: Estudio cuasi-experimental con un diseño de pretest-postest. Se utilizó el inventario SISCO SV-21 para medir los niveles de estrés antes y después de la intervención. Muestra: 75 estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud. Técnicas: Se aplicaron pausas activas diarias durante 5 minutos, integrando ejercicios de estiramiento y respiración. Conclusiones: La implementación del programa redujo significativamente los niveles de estrés académico, especialmente en periodos de alta carga académica, mejorando el rendimiento y la satisfacción estudiantil.

Pertuz (2021) “*Estrategias lúdicas de pausas activas para potenciar el aprendizaje significativo en estudiantes de educación*”. Propósito: Analizar estrategias lúdicas de descanso activo para promover el aprendizaje significativo en estudiantes de secundaria. Materiales y Métodos: El estudio incluyó un enfoque cualitativo, documental y una revisión bibliográfica. Se utilizó la herramienta de comprensión teórica PRISMA a partir de matrices desarrolladas con base en las consideraciones de los autores relevantes. Resultados: Considerando los sesgos de los estudiantes, la motivación adquirió especial significado en la adquisición de conocimientos reales. De manera similar, el aprendizaje significativo resulta de la voluntad de los estudiantes de aprender siempre que estén

motivados racionalmente. Por otro lado, una vez aplicado, el descanso activo mejora el estado de alerta y la concentración, activa el sistema cardiovascular y aporta oxígeno a nivel cerebral, lo que mejora orgánicamente las conexiones neuronales y mejora la salud mental durante el aprendizaje, a través de pequeñas sesiones de ejercicios físicos de corta duración (estiramientos musculares, ejercicios de respiración, ejercicios de relajación, , etc.), se estimula la producción de endorfinas, creando una sensación de bienestar, reduciendo la fatiga y provocando una respuesta de bienestar. Es más probable que este nivel de estado motivacional promueva una mejor adquisición de un aprendizaje significativo. Conclusión: La motivación depende de lograr el aprendizaje deseado y significativo. Los descansos activos durante la clase integran conocimientos previos, motivación y antecedentes y conducen a nuevos conocimientos.

Tituaña (2022) “Pausas activas lúdicas para clases virtuales de los estudiantes de séptimo año de educación básica de la unidad educativa Urcuquí, año lectivo 2021-2022”. El objetivo fue diseñar un recurso didáctico que mejore la atención y disminuya el estrés en estudiantes de séptimo año de Educación General Básica. Metodología: Se empleó un enfoque mixto con una muestra de 55 estudiantes y 3 docentes. Se observaron y evaluaron las pausas activas implementadas en el aula. Técnicas: Se utilizó la observación directa y encuestas para medir la eficacia de las pausas activas. Conclusiones: Las pausas activas lúdicas mejoraron significativamente la concentración y redujeron el estrés académico, aunque los docentes no las aplicaban con regularidad debido a limitaciones de tiempo.

2.1.2. Investigaciones nacionales

Castro y Solano (2020) “*Elaboración de un programa de pausas activas para mejorar el nivel de estrés laboral del personal en el Centro de Salud José Abelardo*”

Quiñones – Talara”. Objetivo: Elaborar un programa de pausas activas para mejorar el nivel de estrés laboral en el personal del centro de salud mencionado. Metodología: Investigación de tipo experimental con diseño pre-experimental. Muestra: 29 colaboradores del centro de salud. Técnicas: Encuestas basadas en cuestionarios sobre factores psicosociales y evaluación del estrés, complementadas con un checklist para verificar la realización de los ejercicios. Conclusiones: Se identificaron cuatro principales causas de estrés laboral. El programa de pausas activas propuesto resultó efectivo para reducir el estrés en el personal de salud.

Arteaga y Guillen (2023) *“Efectividad del programa de pausas activas en el nivel de estrés laboral del personal de enfermería del Hospital de Virú, 2022”*. Objetivo: Determinar la efectividad de un programa de pausas activas en la reducción del estrés laboral del personal de enfermería. Metodología: Estudio cuantitativo, aplicado, cuasi-experimental. Muestra: Personal de enfermería del Hospital de Virú. Técnicas: Aplicación de la escala de estrés laboral de enfermería (NSS). Conclusiones: El programa de pausas activas fue efectivo en reducir significativamente el nivel de estrés del personal de enfermería, con una disminución notable en los niveles de estrés medio y alto.

Muñoz y Meneses (2017) *“Efectos de un programa de pausa activa más folletos informativos en la disminución de molestias musculoesqueléticas en trabajadores del área administrativa de una institución pública en Lima, Perú”*. Objetivo: Evaluar el efecto de un programa de pausas activas, complementado con folletos informativos, en la reducción de molestias musculoesqueléticas en trabajadores administrativos. Metodología: Estudio cuasi-experimental con grupo control no aleatorizado. Muestra: 372 participantes (135 en el grupo de intervención y 127 en el grupo control). Técnicas: Cuestionario Nórdico

Estandarizado (NMQ) para medir la frecuencia e intensidad de las molestias.

Conclusiones: El programa logró una disminución significativa en las molestias musculoesqueléticas, especialmente en áreas como el cuello y la espalda, demostrando ser una intervención efectiva para mejorar el bienestar de los trabajadores.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Pausas activas

Definición

Las pausas activas son breves descansos durante la jornada laboral destinados a reducir la fatiga muscular, prevenir enfermedades musculoesqueléticas y promover la actividad física como un hábito saludable. Estos descansos consisten en la realización de diversas técnicas y ejercicios que ayudan a romper la monotonía de estar sentado durante largos periodos de tiempo. Se recomienda realizar breves descansos activos de 5 a 10 minutos cada día. Además, recomendamos realizar descansos activos de 5 a 7 minutos al menos dos veces al día. Estos descansos deben tomarse al menos dos veces al día para obtener los efectos pertinentes. (Martinez, 2022)

Las pausas activas son interrupciones breves programadas durante la jornada laboral o educativa, en las que se realizan actividades físicas ligeras, como estiramientos y ejercicios de respiración, con el objetivo de reducir la fatiga física y mental, mejorar la concentración y disminuir el estrés. (Castro & Solano, 2020)

Son actividades físicas de corta duración realizadas durante las horas de trabajo o estudio, que buscan combatir el sedentarismo, prevenir molestias musculoesqueléticas y reducir el estrés. (Arteaga & Guillen, 2023)

El presente estudio concluye que, las pausas activas son breves interrupciones programadas en las actividades académicas, los cuales son ejercicios físicos ligeros como estiramientos y respiración profunda, siendo su objetivo reducir la fatiga, mejorar la concentración y disminuyendo el estrés, de esta manera promueve el bienestar integral de los escolares.

Dimensiones de las pausas activas

Frecuencia en pausas activas: Se trata de una interrupción periódica de cortos periodos de actividad física durante la clase. Estos descansos activos incluyen ejercicios de estiramiento, juegos dinámicos, movimientos simples y más, y están diseñados para romper la monotonía del tiempo que los niños suelen pasar sentados durante la clase.

La frecuencia con la que se implementan estos descansos es fundamental ya que impacta directamente los beneficios de salud física y mental de los estudiantes. Tomar descansos activos frecuentes puede ayudarle a concentrarse, reducir el estrés y aumentar su motivación para aprender. Además, promueve hábitos saludables desde temprana edad y ayuda a prevenir enfermedades asociadas al sedentarismo, como la obesidad y problemas cardiovasculares. Sin embargo, la efectividad de estas pausas depende de si se implementan adecuadamente y se adaptan a las necesidades y características de los estudiantes.

Duración e intensidad: Esto se refiere a la cantidad de tiempo que los niños dedican a actividades físicas y el nivel de esfuerzo con el que realizan esas actividades. Las sesiones de entrenamiento de duración adecuada son fundamentales para proporcionar a los escolares los beneficios que necesitan para su desarrollo físico, mental y emocional. Generalmente se recomienda que los niños realicen al menos 60 minutos de actividad

física de moderada a intensa cada día. Sin embargo, la fuerza también juega un papel importante. Las actividades de alta intensidad como correr, saltar y los deportes competitivos son especialmente beneficiosas para mejorar la salud cardiovascular, la fuerza muscular y la resistencia. Al mismo tiempo, es importante equilibrar el tiempo y la intensidad para que se evite el cansancio y las lesiones y la actividad sea divertida y motivadora para los niños. También es importante variar la intensidad dentro de una misma sesión de actividad. Esto permite un período de recuperación activa y reduce el riesgo de uso excesivo.

Actitud hacia las pausas activas: Esto se refiere a las percepciones, disposiciones y respuestas emocionales de los estudiantes cuando realizan actividades físicas breves durante la clase. Las actitudes de los niños hacia estos descansos varían ampliamente según su interés personal en la actividad física, cómo se introducen y el entorno escolar general.

Una actitud positiva hacia los descansos activos es esencial para que los estudiantes aprovechen al máximo estos momentos, participen con entusiasmo y experimenten los beneficios físicos y mentales de los descansos cortos. Cuando los escolares ven estos descansos como una oportunidad para disfrutar, relajarse y recargar energías, tienden a estar más comprometidos y receptivos al aprendizaje posterior. Por el contrario, su eficacia puede disminuir si el niño percibe estas pausas como interrupciones obligatorias o no deseadas. La clave para promover la positividad radica en la forma en que se integra el recreo en la vida escolar, garantizando que sea variado, inclusivo y adaptado a las preferencias de los estudiantes.

Características de las pausas activas

Las pausas activas tienen diversas características que lo hacen efectivas en el sector educativo los cuales se pueden detallar a continuación:

- Su aplicación mejora de la atención y concentración: Permiten a los estudiantes a mejorar su atención y concentración, lo que es relevante para el aprendizaje seguro.
- Activa el sistema cardiovascular: Promueven la aceleración del sistema cardiovascular, facilitando la entrega de oxígeno al cerebro, de esta manera se mejora la conectividad neuronal y reduciendo el agotamiento mental.
- Produce de endorfinas: Los ejercicios físicos cortos durante las pausas activa producen endorfinas, generando una sensación de bienestar y ayuda a mitigar el estrés y la fatiga.
- Fomenta habilidades cognitivas: Favorecen habilidades cognitivas como la memoria, la resolución de problemas y la atracción para el aprendizaje en el aula.
- Integración de la Motivación: Son estrategias integradoras de la motivación, apoyando a relacionar los conocimientos previos de los estudiantes con los nuevos saberes que recibe en las clases, facilitando el aprendizaje académico.
- Estrategias Lúdicas: Pueden estar basados en estrategias lúdicas que hacen que la experiencia de aprendizaje sea más eficaces, atractivas y divertidas en los escolares.
- Adaptabilidad: Pueden adaptarse a diferentes contextos y necesidades educativas, consintiendo su ejecución en diversas actividades de aprendizaje (Pertuz, 2021)

La implementación de los ejercicios físicos cortos durante las pausas en el entorno educativo tiene múltiples beneficios comprobados. Estas mejoran la atención y concentración de los escolares, activando el sistema cardiovascular, llevando a mejorar el aprendizaje dentro del aula.

Las pausas activas también tienen sus beneficios para la salud física y mental de los escolares, los cuales incluyen:

- Mejora de la flexibilidad, fuerza muscular y movilidad articular.
- Prevención de lesiones osteomusculares, fatiga y tensión acumulada.
- Aumento de la resistencia a la fatiga corporal.
- Reducción del estrés, la ansiedad, la agresividad y la depresión.
- Estimulación de la creatividad, la capacidad afectiva y mejora de la memoria.
- Promoción de la integración en el ambiente laboral y fortalecimiento del compañerismo entre los trabajadores. (Alcaldía de Barranquilla, 2022)

Teoría de las pausas activas

El estudio de Maribel Martínez como autora enfatiza la importancia de las pausas activas como herramienta para estimular la atención de los estudiantes, especialmente en lo relacionado con el trabajo físico. Su teoría muestra cómo se pueden utilizar las pausas activas para intervenir eficazmente cuando los estudiantes comienzan a perder la concentración, ayudando a equilibrar el estrés y la saciedad en la materia. Además, se hace referencia a investigaciones del LX Consejo Nacional de Ciencias, que también apoya la introducción de descansos activos en las aulas como necesarios para gestionar los niveles de estrés en profesores y estudiantes. (Martinez M. , 2011)

Alban-Gómez (2018) sostiene que las pausas activas son intervenciones de corto plazo pero estratégicas durante la escuela o el trabajo que tienen como objetivo interrumpir patrones de inactividad física de largo plazo. Según los autores, estos descansos revitalizan el cuerpo y la mente, reduciendo la fatiga y el estrés acumulado. La teoría es que incorporar técnicas simples de movimiento y respiración puede mejorar la circulación

sanguínea, aliviar la tensión muscular y reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés. Esto no sólo mejora la salud física, sino también la concentración y el rendimiento escolar. Esta teoría enfatiza que se deben practicar pausas activas con regularidad para maximizar su efectividad y prevenir la fatiga crónica asociada al estrés académico. (Javier, Barceló, Canté, & Vasquez, 2024)

2.2.2. Estrés académico

Definiciones

El estrés académico se define como una respuesta emocional, cognitiva, conductual y fisiológica que ocurre cuando los estudiantes perciben que las demandas académicas exceden sus capacidades para enfrentarlas de manera efectiva. Esta definición resalta la interacción entre las demandas del entorno educativo y las percepciones personales de competencia. (Tinto, 2006)

Se entiende como un tipo de estrés crónico específico que resulta de las exigencias educativas, y que, si no se maneja adecuadamente, puede convertirse en un factor de riesgo significativo para el desarrollo de trastornos mentales, como la ansiedad y la depresión, en la población estudiantil. (Páramo & Taborda, 2015). Se conoce también como, el malestar psicológico que surge de la presión percibida por cumplir con las expectativas académicas, tanto autoimpuestas como externas, que incluyen la necesidad de obtener altas calificaciones, cumplir con plazos y tener un desempeño satisfactorio en exámenes. (Salanova, Schaufeli, & Martinez, 2009)

Para los autores Carvallo y Álvarez (2018) El estrés académico se describe como la experiencia de tensión o presión que los estudiantes sienten debido a la carga de trabajo, que puede incluir tareas, exámenes, y otros compromisos académicos que los estudiantes perciben como excesivos o incontrolables.

Es definida como la tensión que experimentan los estudiantes durante el proceso de adaptación al entorno universitario, incluyendo la adaptación a nuevas metodologías de enseñanza, la autonomía en el estudio, y la integración en un nuevo contexto social y cultural. (Bautista & Moreno, 2017)

El estudio concluye que, el estrés académico es un malestar emocional y psicológico que experimentan los escolares cuando tienen carga de tareas educativas, esta presión de obtener resultados óptimos en el rendimiento académico, exceden sus capacidades para enfrentarlas, afectando de forma negativa en su salud mental y el buen logro del aprendizaje.

Dimensiones

Carga de trabajo escolar: Se refiere al alcance y la complejidad de las tareas, exámenes, proyectos y lecturas que los estudiantes deben completar dentro de un período de tiempo específico. Esta carga puede ser una fuente de estrés académico significativo, especialmente si los estudiantes sienten que las demandas académicas exceden sus capacidades o el tiempo disponible. El estrés asociado a una carga de trabajo excesiva no sólo se manifiesta en síntomas físicos como fatiga, dolores de cabeza y alteraciones del sueño, sino también en síntomas psicológicos como ansiedad, irritabilidad y pérdida de motivación.

Además, una carga de trabajo excesiva puede alterar el equilibrio entre el aprendizaje y otras actividades importantes como el descanso, el ocio y la vida social, provocando un ciclo de agotamiento y bajo rendimiento académico. Es importante que los docentes y las instituciones educativas sean conscientes de este aspecto al diseñar programas y asignar tareas, y buscar un equilibrio que permita a los estudiantes aprender de manera efectiva sin sobrecargarse. Gestionar adecuadamente la carga de trabajo escolar es fundamental para el bienestar general de un estudiante y evita que el estrés escolar se convierta en una barrera para el éxito académico y personal.

Relaciones con maestros y compañeros: Las interacciones sociales en el entorno educativo tienen un impacto significativo en las experiencias académicas y emocionales de los estudiantes y por lo tanto juegan un papel importante en el contexto del estrés escolar de los estudiantes. Las buenas relaciones con los profesores pueden proporcionar una sensación de apoyo y motivación y crear un entorno en el que los estudiantes se sientan comprendidos y valorados. Por el contrario, cuando las relaciones con los profesores se vuelven conflictivas o distantes, los estudiantes pueden experimentar ansiedad, ansiedad y disminución de la motivación, lo que puede aumentar el estrés académico.

Un ambiente de apoyo mutuo y amistad reduce el estrés, mientras que situaciones de acoso, exclusión y competencia desleal pueden aumentar la presión académica.

Los conflictos interpersonales y la falta de redes de apoyo entre pares pueden hacer que los estudiantes se sientan aislados, lo que afecta negativamente su salud mental y su rendimiento académico. Por lo tanto, fomentar relaciones saludables y de apoyo con maestros y colegas minimiza el estrés académico, promueve la resiliencia y promueve el desarrollo general de los estudiantes, contribuyendo así a un entorno escolar más saludable

y más saludable. Es fundamental crear un entorno escolar que fomente un entorno de aprendizaje productivo.

Autoexpectativas y rendimiento: Se refiere a las metas y estándares que los estudiantes se fijan con respecto al desempeño académico y cómo estos afectan sus percepciones de éxito o fracaso. Las altas expectativas de sí mismos pueden motivar a los estudiantes a trabajar duro y lograr lo mejor que pueden, pero también pueden ser una fuente de estrés académico significativo, especialmente cuando estos estándares son poco realistas o inalcanzables. El deseo de cumplir con las expectativas personales y el miedo al fracaso pueden crear una presión constante y afectar la salud mental de los estudiantes.

Cuando los estudiantes no cumplen con sus expectativas, pueden experimentar frustración, baja autoestima y ansiedad, lo que puede afectar su capacidad para concentrarse y estudiar de manera efectiva. Este ciclo de presión interna y decepción puede crear un ambiente de estrés crónico que afecta tanto la salud mental como el rendimiento académico.

Es importante que los estudiantes aprendan a establecer expectativas realistas y saludables y reciban orientación sobre cómo afrontar el estrés que conlleva las metas académicas.

Un enfoque equilibrado de las expectativas personales y el rendimiento es esencial para mantener la motivación y la salud a largo plazo.

Las pausas activas en el estrés

Las pausas activas son estrategias efectivas para reducir el estrés en el entorno escolar, y su impacto se puede observar a través de varios mecanismos:

- Liberación de Tensión Física: Las pausas activas incluyen ejercicios físicos que ayudan a liberar la tensión acumulada en el cuerpo. Al realizar movimientos, estiramientos o actividades lúdicas, los estudiantes pueden aliviar la rigidez muscular y la incomodidad física que a menudo se asocian con períodos prolongados de concentración y trabajo académico.
- Estimulación de la Circulación Sanguínea: Al involucrarse en actividades físicas, se mejora la circulación sanguínea, lo que a su vez aumenta la oxigenación del cerebro. Esta mejora en la circulación puede ayudar a reducir la sensación de fatiga y estrés, permitiendo que los estudiantes se sientan más alertas y menos abrumados.
- Intervención en Momentos Críticos: Las pausas activas se implementan en momentos en que los estudiantes pueden estar experimentando altos niveles de estrés o ansiedad. Al interrumpir la actividad académica con una pausa activa, se les da la oportunidad de relajarse y recargar energías, lo que puede prevenir que el estrés se acumule y se convierta en un problema mayor.
- Fomento de un Ambiente Positivo: La inclusión de pausas activas en la rutina escolar promueve un ambiente de aprendizaje más dinámico y positivo. Esto puede contribuir a una reducción general del estrés, ya que los estudiantes se sienten más motivados y comprometidos con su aprendizaje, lo que disminuye la ansiedad relacionada con el rendimiento académico.
- Educación sobre Estrategias de Autocuidado: Al practicar pausas activas, los estudiantes aprenden sobre la importancia del autocuidado y la gestión del estrés. Esta educación les proporciona herramientas que pueden utilizar no solo en el aula, sino también en su vida diaria, ayudándoles a manejar mejores situaciones estresantes en el futuro.

- Mejora del Bienestar Emocional: Las pausas activas también pueden tener un impacto positivo en el bienestar emocional de los estudiantes. Al participar en actividades que son divertidas y relajantes, se fomenta la liberación de endorfinas, que son hormonas que generan sensaciones de felicidad y bienestar, contribuyendo así a la reducción del estrés. (Jimenez & Monroy, 2015)

Las pausas activas son una herramienta valiosa para reducir el estrés en el entorno escolar, al proporcionar a los estudiantes momentos de descanso y revitalización que favorecen su bienestar físico y emocional.

Rol del docente de educación física en el estrés académico

El papel de los profesores de Educación Física en la gestión del estrés escolar es fundamental, ya que los profesores de Educación Física pueden desempeñar un papel importante en la promoción de la salud mental y emocional de sus alumnos. La educación física no sólo contribuye al desarrollo físico, sino que también juega un papel importante en la regulación del estrés, lo que mejora el rendimiento académico y la calidad de vida de los estudiantes.

La actividad física regular se considera una forma eficaz de reducir el estrés. Según Biddle y otros (2019) realizar actividad física reduce los niveles de cortisol, hormona asociada al estrés, y favorece la liberación de endorfinas, que producen sensación de bienestar. Además, la educación física proporciona un espacio para que los estudiantes escapen de la presión académica, socialicen y desarrollen habilidades para la vida como el trabajo en equipo y la resiliencia.

Los profesores de educación física desempeñan un papel importante en la promoción de un entorno educativo que no sólo fomente la actividad física, sino que también se centre en la salud general de los estudiantes.

Según un estudio de Trudeau y Shepherd (2008), los profesores de educación física tienen la capacidad de diseñar programas que no sólo mejoren la condición física de sus alumnos, sino que también incluyan elementos que ayuden a gestionar el estrés, como técnicas de relajación, ejercicios de respiración y juegos. Diversión y aislamiento de un ambiente académico estresante.

Además, los profesores de educación física pueden actuar como modelos a seguir y demostrar actitudes positivas hacia la actividad física y el autocuidado.

Esto es muy importante porque los profesores que son muy conscientes de la importancia de la salud mental y sienten pasión por la enseñanza pueden animar a los estudiantes a adoptar hábitos saludables que les ayuden a afrontar el estrés (Sallis, McKenzie, & Alcaraz, 1993)

Los maestros de educación física desempeñan un papel importante en la reducción del estrés académico al crear un entorno educativo que promueva la actividad física como herramienta para la salud general de los estudiantes. Al implementar programas que se centran en el manejo del estrés y el desarrollo físico, los maestros pueden hacer una contribución significativa a la salud mental y el éxito académico de los estudiantes.

2.3. Bases Filosóficas

La filosofía social es una disciplina académica que busca recopilar resultados de diferentes tendencias y analizar los fenómenos sociales de manera crítica y sistemática. Su objetivo es

obtener un conocimiento total con una valoración crítica, y la educación juega un papel importante en la conformación de una sociedad desarrollada. (Tejeda, 2003)

El estrés académico es una reacción normal que experimentamos frente a las diversas exigencias y demandas a las que nos enfrentamos en la educación, como exámenes, tareas, presentaciones, entre otros. Esta reacción nos activa y nos moviliza para responder eficazmente y alcanzar nuestras metas y objetivos. Sin embargo, si no descansamos y recuperamos energías, nuestro rendimiento puede disminuir. (Universidad de Chile, 2018).

El estrés académico puede manifestarse de diferentes maneras en los estudiantes. Algunos ejemplos de reacciones físicas incluyen dolores de cabeza, dolor de estómago, fatiga, insomnio, dolores musculares, entre otros. También pueden experimentar malestar emocional, como ansiedad, angustia o desesperación. Además, pueden presentar cambios en su comportamiento, como desgano para realizar las tareas escolares o cambios en el apetito. (Campos, 2021)

Es importante destacar que el estrés académico puede afectar el aprendizaje de los estudiantes. Un estudio encontró que los niños de familias socioeconómicamente desfavorecidas reportan más preocupación académica y obtienen peores calificaciones en matemáticas y lectura. Las diferencias socioeconómicas pueden influir en los modelos de parentalidad y generar estrés familiar. (El País, 2022)

2.4. Definición de términos básicos.

Autoexpectativas: referente a las creencias que una persona tiene sobre lo que puede lograr o alcanzar en el futuro. Estas expectativas influyen en la motivación, el esfuerzo y el

rendimiento, ya que los individuos tienden a comportarse de manera que confirmen sus propias expectativas. (Bandura, 1987)

Estrés académico: es una forma de estrés psicológico que surge como resultado de las demandas y presiones asociadas con el entorno educativo. Se caracteriza por sentimientos de ansiedad, preocupación y tensión relacionados con las tareas escolares, exámenes y rendimiento académico. (Lazarus & Folkman, 1984)

Pausas activas: son breves interrupciones en la jornada laboral o académica, en las cuales se realizan actividades físicas de baja intensidad. Estas pausas están diseñadas para reducir la fatiga, mejorar la circulación, y aumentar la concentración y productividad. (Monteiro, Andrade, & Beltrao, 2018)

Relaciones interpersonales: son interacciones y conexiones emocionales que se establecen entre dos o más personas. Estas relaciones son fundamentales para el bienestar emocional y social, y pueden influir en diversos aspectos de la vida personal y profesional. (Hinde, 1979)

Rendimiento académico: refiere al nivel de logro o éxito que un estudiante alcanza en su educación, generalmente medido a través de calificaciones, pruebas estandarizadas, y otros indicadores de desempeño. Es un reflejo de la comprensión y dominio de los conocimientos y habilidades impartidos en el entorno educativo. (Tinto, Leaving college: Rethinking the causes and cures of student attrition, 1993)

2.5. Hipótesis de investigación

2.5.1. Hipótesis general

Existe relación efectiva de las pausas activas y el estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Andahuasi.

2.5.2. Hipótesis específicas

Existe relación efectiva de las pausas activas y la carga de trabajo escolar en estudiantes de la Institución Educativa Andahuasi.

Existe relación efectiva de las pausas activas y las relaciones con maestros y compañeros en estudiantes de la Institución Educativa Andahuasi.

Existe relación efectiva de las pausas activas y la autoexpectativas y rendimiento en estudiantes de la Institución Educativa Andahuasi.

2.6. Operacionalización de las variables

Operacionalización de Pausas activas

Dimensiones	Indicadores	Escala	Instrumento
Frecuencia en pausas activas	<ul style="list-style-type: none">• Promedio de pausas activas• Participación• Iniciativa	1= Nunca 2 = A veces 3 = Siempre	Cuestionario
Duración e intensidad	<ul style="list-style-type: none">• Duración de las pausas activas.• Nivel de intensidad• Variedad de actividades		

Actitud hacia las pausas activas	<ul style="list-style-type: none"> • Agrado • Percepción • Cantidad de pausas activas 		
----------------------------------	--	--	--

Operacionalización de Estrés académico

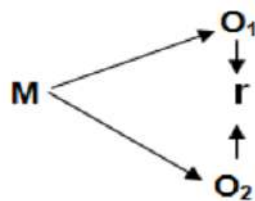
Dimensiones	Indicadores	Escala	Instrumento
Carga de trabajo escolar	<ul style="list-style-type: none"> • Nivel de tareas • Preocupación por cumplir plazos • Organización del tiempo 	1= Nunca 2 = A veces 3 = Siempre	Cuestionario
Relaciones con maestros y compañeros	<ul style="list-style-type: none"> • Ansiedad • Miedo al rechazo. • Inseguridad 		
Autoexpectativas y rendimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Preocupación por las tareas. • Cumplimiento de expectativas • Ansiedad ante los exámenes 		

CAPITULO III. METODOLOGÍA

3.1. Diseño metodológico

La investigación actual sobre pausas activas y estrés académico se basa en un diseño no experimental ya que las variables investigadas no son manipuladas. Además, este estudio adopta un enfoque cuantitativo, ya que tiene como objetivo analizar la relación entre las dos variables principales del estudio: las pausas activas de los estudiantes y el estrés académico, posicionadas en el nivel de correlación.

Diseño:



M = Escolares

O1 = Pausas activas

O2 = Estrés académico

r = Relación

3.2 Población y Muestra.

3.2.1. Población

La población es el total de escolares, siendo de 405 estudiantes, de los cuales 201 son varones y 204 mujeres.

3.2.2. Muestra

La muestra se conforma por los 24 educandos de 6to grado del nivel primaria de la institución educativa Andahuasi.

3.3. Técnicas de recolección de datos.

Para recopilar información se utilizará un cuestionario diseñado específicamente para medir variables relacionadas con las pausas activas y el estrés académico. Esta encuesta forma parte de una metodología de investigación que permite obtener datos cuantitativos y cualitativos sobre el impacto de las pausas activas en la reducción del estrés académico de los estudiantes. Esta herramienta facilita la recopilación sistemática y sistemática de la información que necesita para su investigación.

3.4. Técnicas para el procesamiento de la información.

Para llevar a cabo este estudio, se emplean diversos instrumentos especializados. En particular, se utiliza el software SPSS, el cual facilita un análisis exhaustivo y una interpretación precisa de los datos recolectados. Este enfoque se complementa con la interpretación de estadísticas descriptivas para apoyar el análisis de los resultados y la formulación de conclusiones.

3.5. Matriz de consistencia

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	METODOLOGÍA
<p>Problema general</p> <p>¿Cómo se relaciona la pausa activa como estrategia para mejorar el estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Andahuasi?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Establecer la relación de la pausa activa como estrategia para mejorar el estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Andahuasi</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>Existe relación efectiva de las pausas activas y el estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Andahuasi.</p>	<p>Variable 1</p> <p>Pausas activas</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Frecuencia en pausas activas - Duración e intensidad - Actitud hacia las pausas activas. 	<p>Enfoque.</p> <p>Cuantitativo</p> <p>Diseño de investigación.</p> <p>No experimental</p> <p>Tipo de investigación.</p> <p>Básica</p> <p>Nivel de investigación.</p> <p>Correlacional</p>
<p>Problemas específicos</p> <p>¿Cómo se relaciona la pausa activa y la carga de trabajo escolar en estudiantes de la Institución Educativa Andahuasi?</p>	<p>Objetivo específico</p> <p>Evaluar la relación de la pausa activa y la carga de trabajo escolar en estudiantes de la Institución Educativa Andahuasi.</p>	<p>Hipótesis específica</p> <p>Existe relación efectiva de las pausas activas y la carga de trabajo escolar en estudiantes de la Institución Educativa Andahuasi.</p>	<p>Variable 2</p> <p>Estrés académico</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Carga de trabajo escolar - Relaciones con maestros y compañeros - Autoexpectativas y rendimiento 	<p>Muestra</p> <p>23 estudiantes</p>

<p>¿Cómo se relaciona la pausa activa y las relaciones con maestros y compañeros en estudiantes de la Institución Educativa Andahuasi?</p>	<p>Conocer la relación de la pausa activa y las relaciones con maestros y compañeros en estudiantes de la Institución Educativa Andahuasi.</p>	<p>Existe relación efectiva de las pausas activas y las relaciones con maestros y compañeros en estudiantes de la Institución Educativa Andahuasi.</p>			
<p>¿Cómo se relaciona la pausa activa y la autoexpectativas y rendimiento en estudiantes de la Institución Educativa Andahuasi?</p>	<p>identificar la relación de la pausa activa y la autoexpectativas y rendimiento en estudiantes de la Institución Educativa Andahuasi.</p>	<p>Existe relación efectiva de las pausas activas y la autoexpectativas y rendimiento en estudiantes de la Institución Educativa Andahuasi.</p>			

CAPITULO IV. RECURSOS, PRESUPUESTO Y CRONOGRAMA

4.1. Recursos

4.1.1. Personal

DESCRIPCIÓN	COSTO
01 Asesor	500.00
01 Investigador Externo	2,000.00
02 Auxiliares	1,000.00
01 Estadístico	500.00
TOTAL :	4,000.00

4.1.2. Bienes

DESCRIPCIÓN	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO	TOTAL S/.
Papel bond	02	Millar	25.00	50.00
Folder manila	10	Unidad	1.00	10.00
Sobre manila	04	Docenas	4.00	16.00
Grapas	01	Caja	3.00	3.00
CD	06	Unidad	1.00	6.00
Anillados	10	Unidad	3.00	30.00
Encuadernados	05	Unidad	20.00	100.00
Pasajes	10	Veces	20.00	200.00
Alimentación	10	Veces	15.00	150.00
Fotocopias	---	---	100.00	100.00
Fotocopias: cuestionario	---	---	50.00	50.00
SUB TOTAL :				715.00

4.1.3. Servicios

CAPITULO V. REFERENCIAS

5.1. Fuentes bibliográficas

- Alcaldía de Barranquilla. (27 de Julio de 2022). *La importancia de las pausas activas*.
Obtenido de <https://www.barranquilla.gov.co/funcionarios/la-importancia-de-las-pausas-activas>
- Arteaga, D., & Guillen, K. (2023). “*Efectividad del programa de pausas activas en el nivel de estrés laboral del personal de enfermería del Hospital de Virú, 2022*”. Trujillo, Perú : UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO.
- Bandura, A. (1987). Teoría del aprendizaje social. *Espasa Universitaria*, 32 - 45.
- Bautista, E., & Moreno, A. (2017). Adaptación universitaria y su relación con el estrés académico en estudiantes de primer año. *Revista Mexicana de Orientación Educativa*, 27 - 34.
- Biddle, S., Mutrie, N., & Gorely, T. (2019). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions*. Routledge.
- Campos, M. (31 de Mayo de 2021). *EL ESTRÉS ACADÉMICO: QUÉ ES*. Obtenido de <https://www.mariajesuscampos.es/el-estres-academico-que-es/>
- Carvalho, R., & Alvarez, L. (2018). Carga de trabajo y estrés académico en estudiantes universitarios. *Journal of Educational Psychology*, 720 - 730.
- Castro, F., & Solano, Y. (2020). “*Elaboración de un programa de pausas activas para mejorar el nivel de estrés laboral del personal en el Centro de Salud José Abelardo Quiñones – Talara*”. Piura, Perú: Universidad Cesar Vallejo.
- El País. (30 de Noviembre de 2022). *El estrés académico lastra el aprendizaje de los niños de nivel socioeconómico bajo*. Obtenido de <https://elpais.com/educacion/2022-11-30/el-estres-academico-lastra-el-aprendizaje-de-los-ninos-de-nivel-socioeconomico-bajo.html>
- Hinde, R. (1979). *Towards understanding relationships*. Academic Press.
- Javier, L., Barceló, V., Canté, X., & Vasquez, M. (2024). “Beneficio de la aplicación de las pausas activas para la disminución de estrés académico en estudiantes de Fisioterapia de la Universidad Autónoma del Carmen”. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 1 - 26.
- Jimenez, F., & Monroy, J. (2015). *Las pausas activas escolares como estrategia pedagógica para influenciar la atención en los estudiantes del grado primero, de la*

- jornada tarde del Ied Francisco Jose De Caldas Sede "C"*. Bogotá: Universidad Libre de Colombia.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Martinez, F. (05 de Abril de 2022). *¿Qué son las pausas activas en el trabajo?* Obtenido de <https://www.prolaboral.com/es/blog/pausas-activas-trabajo.html>
- Martinez, M. (2011). *Pautas y Actividades para Trabajar la Atención*. orientacionandujar.
- Monteiro, M., Andrade, S., & Beltrao, N. (2018). Pausas activas no ambiente de trabalho: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, 184-192.
- Muñoz, S., & Meneses, A. (2017). "Efectos de un programa de pausa activa más folletos informativos en la disminución de molestias musculoesqueléticas en trabajadores del área administrativa de una institución pública en Lima, Perú". Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC).
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2021). *Informe sobre salud mental y estrés académico en niños*.
- Páramo, M., & Taborda, A. (2015). Factores asociados al estrés académico en estudiantes universitarios: Una revisión de la literatura. *Revista Colombiana de Psicología*, 323-338.
- Pertuz, J. (2021). *Estrategias lúdicas de pausas activas para potenciar el aprendizaje significativo en estudiantes de educación del nivel superior*. Colombia : Universidad Simón Bolívar .
- Pueblo, D. d. (2019). *Informe sobre el estrés académico en estudiantes de primaria en Perú*. Lima, Perú.
- Rodriguez, J., & Sánchez, M. (2022). Efectos del estrés académico en el rendimiento escolar de estudiantes de primaria en América Latina. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 123 - 136.
- Salanova, M., Schaufeli, W., & Martinez, I. (2009). How obstacles and facilitators predict academic performance: The mediating role of study burnout and engagement. *Anxiety, Stress, & Coping*, 679 - 692.
- Sallis, J., McKenzie, T., & Alcaraz, J. (1993). Habitual physical activity and health-related physical fitness in fourth-grade children. *American Journal of Diseases of Children*, 890 - 896.

- Tejeda, M. (2003). *La Filosofía Social y las Ciencias de la Educación*. Obtenido de <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/prepa4/article/download/3215/3188?inline=1>
- Tinto, V. (1993). *Leaving college: Rethinking the causes and cures of student attrition*. University of Chicago Press.
- Tinto, V. (2006). *Learning better together: The impact of learning communities on student success*. Higher Education Monograph Series, Syracuse University.
- Tituaña, I. (2022). “*Pausas activas lúdicas para clases virtuales de los estudiantes de séptimo año de educación básica de la unidad educativa Urcuquí, año lectivo 2021-2022*”. Ibarra: Universidad Técnica del Norte.
- Trudeau, F., & Shephard, R. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5 - 10.
- Universidad de Chile. (2018). *Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico*. Obtenido de <https://uchile.cl/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/Material-Autorregulacion-Emocional/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>

INSTRUMENTO: PAUSAS ACTIVAS

Marca de acuerdo a la escala:

1 = Nunca

2 = A veces

3 = Siempre

	Frecuencia de las Pausas Activas	1	2	3
1	¿Cuántas veces haces pausas activas durante el día en la escuela?			
2	¿Haces pausas activas durante tus clases de matemáticas?			
3	¿Participas en las pausas activas cuando las propone el profesor?			
4	¿Realizas pausas activas por tu cuenta cuando te sientes cansado en clase?			
5	¿Cuántas veces haces pausas activas en casa?			
	Duración e Intensidad de las Pausas Activas			
6	¿Cuánto tiempo duran tus pausas activas en la escuela?			
7	¿Qué tan cansado te sientes después de una pausa activa?			
8	¿Las pausas activas que haces son suaves (por ejemplo, estiramientos) o intensas (por ejemplo, saltos)?			
9	¿Te sientes más activo después de una pausa activa?			
10	¿Realizas diferentes tipos de actividades durante tus pausas activas (por ejemplo, correr, saltar, bailar)?			
	Actitud hacia las Pausas Activas			
11	¿Te gusta hacer pausas activas en la escuela?			
12	¿Crees que las pausas activas te ayudan a concentrarte mejor en clase?			
13	¿Te sientes más feliz después de una pausa activa?			
14	¿Te gustaría tener más pausas activas durante el día?			
15	¿Piensas que las pausas activas son una buena forma de descansar?			

INSTRUMENTO: ESTRÉS ACADÉMICO

Marca de acuerdo a la escala:

1 = Nunca

2 = A veces

3 = Siempre

	Carga de trabajo escolar	1	2	3
1	Siento que tengo demasiada tarea para hacer después de la escuela			
2	Me preocupa no poder terminar mi tarea a tiempo.			
3	Me siento abrumado cuando tengo muchas cosas que estudiar.			
4	Me cuesta organizar mi tiempo para hacer todas mis tareas			
5	Me estreso cuando tengo que estudiar para varios exámenes al mismo tiempo.			
	Relaciones con maestros y compañeros			
6	Me siento nervioso cuando el maestro me hace preguntas en clase			
7	Me preocupa que mis compañeros se burlen de mí si no entiendo algo			
8	Me siento incómodo cuando tengo que trabajar en grupo con mis compañeros			
9	Me pongo ansioso cuando tengo que hablar frente a toda la clase.			
10	Me siento mal cuando pienso que el maestro se enoja conmigo.			
	Autoexpectativas y rendimiento			
11	Me estreso cuando pienso que no voy a sacar buenas notas.			
12	Me siento muy presionado para ser el mejor de la clase.			
13	Me pongo nervioso cuando creo que no voy a entender algo			
14	Me preocupo mucho por los exámenes, incluso cuando me preparo bien.			
15	Me siento mal cuando no logro cumplir con mis expectativas escolares.			